

**Краткий курс
по общей
ПСИХОЛОГИИ**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Возникновение психологии как науки.....	4
2. Отрасли психологии.....	5
3. Задачи и место психологии в системе наук.....	7
4. Этапы развития психологической науки.....	9
5. Методы психологии.....	12
6. Психика и ее основные функции.....	15
7. Структура психики.....	17
8. Строение нервной системы.....	20
9. Понятие об ощущении, характеристики анализаторов.....	22
10. Виды ощущений.....	25
11. Восприятие.....	28
12. Основные свойства восприятия.....	31
13. Особенности восприятия и нарушение восприятия.....	33
14. Общая характеристика внимания.....	36
15. Свойства внимания.....	38
16. Общие понятия о памяти.....	41
17. Виды памяти.....	44
18. Забывание.....	47
19. Виды мышления.....	50
20. Мыслительный процесс.....	52
21. Мыслительные операции.....	55
22. Особенности мышления и структура интеллекта.....	57
23. Оценка интеллекта.....	60
24. Способы активизации мышления.....	63
25. Расстройства мышления.....	66
26. Воображение.....	69
27. Виды воображения.....	71
28. Сознание.....	74
29. Функции сознания.....	76
30. Бессознательное. Взаимодействие сознания и подсознания.....	79
31. Психические состояния.....	81
32. Положительные, отрицательные и специфические психические состояния.....	84
33. Состояния сознания. Роль сна.....	87
34. Эмоции.....	89
35. Эмоциональные состояния и виды чувств.....	92
36. Концепции возникновения эмоций.....	95
37. Воля.....	98

38. Основные концепции мотивации.....	100
39. Иерархия потребностей А. Маслоу	103
40. Деятельность	105
41. Классификация видов деятельности и поведения человека	108
42. Речь. Функции речи.....	111
43. Социальная среда и личность.....	114
44. Жизненные кризисы	116
45. Самосознание	118
46. Социальная роль и социальный статус.....	121
47. Психологическая структура личности.....	124
48. Способности	126
49. Понятие о темпераменте и его физиологических основах....	128
50. Типологии личности	130
51. Психосоциотипы и черты личности	132
52. Конституционные и клинические типологии личности	134
53. Сенсорная типология	137
54. Психогеометрическая типология	139
55. Характер	141
56. Акцентуации характера.....	143
57. Невроз. Виды неврозов	145
58. Жизненные сценарии в судьбе человека.....	147
59. Адаптивность человека и фундаментальная типология индивидуальности	149
60. Функции и структура общения.....	151
61. Коммуникативная компетентность	153
62. Виды общения.....	155
63. Вербальные и невербальные средства общения	157
64. Методы психологического воздействия.....	159
65. Группы и коллективы	162
66. Лидерство	164
67. Стили управления.....	166
68. Эффективность руководства	168
69. Психология толпы	169
70. Психоаналитическая концепция. Фрейдизм	172
71. Бихевиоризм	175
72. Когнитивная психология	177
73. Трансперсональная психология. Взгляды К. Юнга	179
74. Гештальтпсихология	182
Литература.....	183

1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

1

С древнейших времен потребности общественной жизни побуждали человека различать и учитывать особенности психического склада людей. В философских учениях древности затрагивались некоторые психологические аспекты.

! Философы-материалисты древности **Демокрит**, **Лукреций**, **Эпикур** понимали душу человека как разновидность материи, телесное образование, образуемое из шаровидных, мелких и наиболее подвижных атомов.

! Философ-идеалист **Платон** понимал душу человека как что-то божественное, отличающееся от тела.

Душа, прежде чем попасть в тело человека, существует обособленно в высшем мире, где познает идеи — вечные и неизменные сущности. Попав в тело, душа начинает вспоминать виденное до рождения. *Идеалистическая теория Платона*, трактующая тело и психику как два самостоятельных и антагонистических начала, положила основу для всех последующих идеалистических теорий.

2

Великий философ **Аристотель** (384—322 до н. э.) в трактате «О душе» выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею *неразделимости души и живого тела*. Душа, психика проявляется в различных способностях к деятельности: питающей, чувствующей, движущей, разумной; высшие способности возникают из низших и на их основе.





! **Первичная познавательная способность человека** — ощущение, принимающее формы чувственно воспринимаемых предметов без их материи, подобно тому как «воск принимает оттиск печати без железа и золота».

! Ощущения оставляют след в виде **представлений** — образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств.

Аристотель показал, что эти образы соединяются в трех направлениях: по сходству, смежности и контрасту, тем самым указав *основные виды связей — ассоциации психических явлений.*



Этапы развития психологии как науки.

-  *Психология как наука о душе:* такое определение науки возникло в дохристианскую эпоху, когда наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.
-  *Психология как наука о сознании:* возникла в XVII в. в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать называли сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за собой и описание фактов.
-  *Психология как наука о поведении (XX в.):* задача — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).
-  *Психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.*

История психологии как экспериментальной науки начинается в 1879 г. в основанной немецким психологом *В. Вундтом* (1832—1920) первой в мире экспериментальной психологической лаборатории (Лейпциг). В 1885 г. *В.М. Бехтерев* (1857—1927) организовал подобную лабораторию в России (Казань).

2. ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ



Современная психология — область знаний, включающая ряд отдельных дисциплин и научных направлений:

- особенности психики животных изучает *зоопсихология*;

- ✓ психика человека изучается другими отраслями психологии:
 - *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, моды, слухов на различные общности людей),
 - *педагогическая психология* изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания.



Ряд отраслей психологии изучает *психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности*:

- ✓ *психология труда* рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков;
- ✓ *инженерная психология* изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники 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.

3

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.

! **Общий предмет исследования психологии** — 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 и т.д.).

3. ЗАДАЧИ И МЕСТО ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ НАУК

1

Задачи психологии:

- ✓ научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности;
- ✓ научиться управлять ими;
- ✓ использовать полученные знания с целью повышения эффективности тех отраслей практики, на пересечении с которыми лежат уже оформившиеся науки и отрасли;
- ✓ быть теоретической основой практики психологической службы.

Изучая закономерности психических явлений, психологи вскрывают сущность процесса отражения объективного мира в мозгу человека, выясняют, как регулируются действия человека, как развивается психическая деятельность и формируются психические свойства личности. Психика, сознание человека отражают объективную действительность, следовательно, изучение психологических закономерностей означает установление зависимости психических явлений от объективных условий жизни и деятельности человека. Поскольку любая деятельность людей всегда закономерно обусловлена не только объективными условиями жизни и деятельности человека, но и субъективными (отношения, установки человека, его личный опыт, выражающийся в знаниях, навыках и умениях, необходимых для этой деятельности), то перед психологией стоит задача выявления особенностей осуществления деятельности и ее результативности в зависимости от соотношения объективных условий и субъективных моментов.

Устанавливая закономерности познавательных процессов (ощущений, восприятий, мышления, воображения, памяти), психология способствует научному построению процесса обучения, создавая возможность правильного определения содержания учебного материала, необходимого для усвоения тех или иных знаний, навыков и умений. Выявляя закономерности формирования личности, психология оказывает содействие педагогике в правильном построении воспитательного процесса.

Широкий спектр задач, решением которых заняты психологи, обуславливает необходимость взаимосвязей психологии с другими науками, участвующими в решении комплексных проблем, а также выделение внутри самой психологической науки специальных отраслей, занятых решением психологических задач в той или иной сфере общества.



Современная психология занимает промежуточное положение между философскими, естественными и социальными науками. Как и психология, изучением человека занимаются все перечисленные науки, но в иных

аспектах. Философия и теория познания (гносеология) решают вопрос об отношении психики к окружающему миру и трактуют психику как отражение мира, подчеркивая, что материя первична, а сознание вторично. Психология выясняет роль психики в деятельности человека и его развитии.



Согласно классификации наук академика *Б.М. Кедрова* (1903—1985) психология занимает центральное место не только как продукт всех других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития.

Психология интегрирует все данные этих наук и в свою очередь влияет на них, становясь общей моделью человекознания. Психологию следует рассматривать как научное исследование поведения и умственной деятельности человека, а также практическое применение приобретенных знаний.

4. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ



Первые представления о психике были связаны с анимизмом (лат. *anima* — дух, душа) — древнейшими взглядами, согласно которым у всего существующего на свете есть душа. *Душа* — особая сила, существующая в теле человека и животного, а иногда и растения.

Согласно древнегреческому философу *Платону* (427—347 до н. э.) душа у человека существует, прежде чем она вступает в соединение с телом. Она есть образ и истечение мировой души. *Душевные явления* Платон подразделял на разум, мужество (волю) и вожделения (мотивацию). Разум размещается в голове, мужество — в груди, вожделение — в брюшной полости. Гармоническое единство разумного начала, благородных стремлений и вожделения придает целостность душевной жизни человека.



По *Аристотелю* душа бестелесна, она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций. Движущей силой поведения человека служит *стремление* (внутренняя активность организма), сопряженное с

чувством удовольствия или неудовольствия. *Чувственные восприятия* составляют начало познания. *Сохранение и воспроизведение ощущений* дают память. *Мышление* характеризуется составлением общих понятий, суждений и умозаключений. Особая форма интеллектуальной активности — нус (разум), привносимый извне в виде божественного разума.

3

В Средние века утвердилось представление о том, что душа является божественным, сверхъестественным началом, и потому изучение душевной жизни должно быть подчинено задачам богословия. Человеческому суждению может поддаваться лишь обращенная к материальному миру внешняя сторона души. Величайшие таинства души доступны лишь в религиозном (мистическом) опыте.

4

С XVII в. начинается новая эпоха в развитии психологического знания, характерная попытками осмыслить душевный мир человека преимущественно с общепhilosophических, умозрительных позиций, без необходимой экспериментальной базы. *Р. Декарт* (1596—1650) сделал вывод о полнейшем различии, существующем между душой человека и его телом: тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим. Однако душа способна производить в теле движения. Это противоречивое *дуалистическое учение* породило проблему, названную *психофизической*: как связаны между собой телесные (физиологические) и психические (душевные) процессы в человеке? Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения с ее центральной идеей рефлекса как закономерного двигательного ответа организма на внешнее физическое раздражение.

Голландский философ *Б. Спиноза* (1632—1677) утверждал: особого духовного начала не существует, есть только одно из проявлений протяженной субстанции (материи). Душа и тело определяются одними и теми же материальными причинами. Спиноза полагал, что его подход дает возможность рассматривать явления психики с такой же точностью и объективностью, как рассматриваются линии и поверхности в геометрии.

Немецкий философ *Г. Лейбниц* (1646—1716), отвергнув Декартово равенство психики и сознания, ввел понятие о *бессознательной психике*. В душе человека непрерывно идет скрытая работа психических сил — бесчисленных малых перцепций (восприятий). Из них возникают сознательные желания и страсти.

Термин «*эмпирическая психология*» ввел немецкий философ *Х. Вольф* (1679—1754) для обозначения направления в психологической науке, основной принцип которого состоит в наблюдении за конкретными психическими явлениями, их классификации и установлении проверяемой на опыте, закономерной связи между ними. Английский философ *Дж. Локк* (1632—1704) рассматривал душу человека как пассивную, но способную к восприятию среду, сравнивая ее с чистой доской, на которой ничего не написано. Под воздействием чувственных впечатлений душа человека, пробуждаясь, наполняется простыми идеями, начинает мыслить, т.е. образовывать сложные идеи. В язык психологии Локк ввел понятие *ассоциации* — связи между психическими явлениями, при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого.



Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в 1860-х гг. в связи с созданием психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений. Первым вариантом экспериментальной психологии как самостоятельной научной дисциплины явилась *физиологическая психология* немецкого ученого В. Вундта, создателя первой в мире психологической лаборатории. В области сознания, полагал он, действует особая психическая причинность, подлежащая научному объективному исследованию.

Основоположником отечественной научной психологии считается *И.М. Сеченов* (1829—1905). В его книге «Рефлексы головного мозга» (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Как и рефлексы, они берут начало во внешнем воздействии, продолжаются цен-

тральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью (движением, поступком, речью). Сеченов предпринял попытку вырвать психологию из круга внутреннего мира человека, но не придавал должного значения специфике психической реальности в сравнении с физиологической ее основой. Также ученый не учел полностью роли культурно-исторических факторов в становлении и развитии психики человека.

Г.И. Челпанов (1862—1936) основал первый в России психологический институт (1912). Экспериментальное направление с использованием объективных методов исследования развивал в психологии *В.М. Бехтерев* (1857—1927). *И.П. Павлов* (1849—1936) изучал условно-рефлекторные связи в деятельности организма. Его работы заметно повлияли на понимание физиологических основ психической деятельности.

5. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ



К основным методам психологии относят наблюдение и эксперимент.

! **Наблюдение** — преднамеренное, систематическое и целенаправленное восприятие поведения человека.

Объективное наблюдение в психологии направлено не на внешние действия сами по себе, а на их психологическое содержание; для научного наблюдения характерны не просто фиксация фактов, а их объяснение и интерпретация.

В исследовательской практике применяются следующие виды наблюдения:

- в зависимости от характера взаимодействия с объектом: включенное и стороннее. Во включенном наблюдении исследователь выступает в качестве непосредственного участника того процесса, за которым наблюдает, что позволяет получать целостное представление о ситуации. Стороннее наблюдение происходит без взаимодействия и установления каких-либо контактов с теми, за кем ведется наблюдение;*




- ☑ *в зависимости от позиции наблюдателя*: открытое и скрытое. В случае *открытого наблюдения* исследователь открывает для наблюдаемых свою роль — недостатком такого наблюдения является скованность в поведении наблюдаемых субъектов, вызванная знанием о том, что за ними наблюдают. При *скрытом наблюдении* присутствие наблюдателя не раскрывается;
- ☑ *в зависимости от характера контакта*: непосредственное и опосредованное. В ходе *непосредственного наблюдения* наблюдатель и объект его внимания находятся в непосредственном контакте; в процесс *опосредованного наблюдения* включаются специальные средства, позволяющие получать более объективные результаты;
- ☑ *в зависимости от условий осуществления наблюдения*: полевое и лабораторное. *Полевое наблюдение* происходит в условиях повседневной жизни и деятельности наблюдаемого; *лабораторное* осуществляется в искусственных, специально созданных условиях;
- ☑ *в зависимости от целей*: целенаправленное и случайное. *Целенаправленное наблюдение* является систематическим и специально организованным; *случайное* имеет поисковый характер и не преследует четко поставленных целей;
- ☑ *в зависимости от временной организации*: сплошное и выборочное. В процессе *сплошного наблюдения* ход событий фиксируется постоянно. При *выборочном наблюдении* исследователь избирательно отслеживает только определенные моменты наблюдаемого процесса;
- ☑ *в зависимости от упорядоченности организации наблюдения*: стандартизированное и свободное.

Одна из разновидностей наблюдения — *самонаблюдение*, непосредственное либо отсроченное (в воспоминаниях, дневниках, мемуарах человек анализирует, что он думал, чувствовал, переживал).

! **Эксперимент** — активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт.

2

Основные особенности экспериментального метода:

-  исследователь сам вызывает изучаемое им явление — в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию;
-  экспериментатор может варьировать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса;
-  в эксперименте возможно попеременное исключение отдельных условий с целью установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс;
-  эксперимент позволяет варьировать количественное соотношение условий и осуществлять математическую обработку данных.

3

Виды экспериментального исследования в психологии:

- лабораторный эксперимент* проводится в специально создаваемых и тщательно контролируемых исследователем условиях, в некоторых случаях используются аппаратура и приборы, что обеспечивает научную объективность получаемых данных;
- естественный эксперимент* снимает ограничения лабораторного эксперимента. Основное достоинство данного метода заключается в сочетании экспериментальности исследования с естественностью условий проведения;
- формирующий эксперимент* предполагает целенаправленное воздействие на испытуемого в целях формирования у него определенных качеств. Он может иметь обучающий и воспитывающий характеры;
- констатирующий эксперимент* выявляет определенные психические особенности и уровень развития соответствующих качеств.



Помимо вышеперечисленных основных методов в психологии широко применяются *методы вспомогательные*:

- ☑ *беседа* (интервью) — получение информации в процессе непосредственного общения. Различают интервью свободное, в котором отсутствует четкий план беседы и имеется минимальная регламентация, и структурированное, где даются ответы на заранее подготовленные вопросы;
- ☑ *тестирование* — психологическая диагностика, предполагающая стандартизированные вопросы и задачи. В психологии создано большое количество специализированных тестов, предназначенных для измерения различных психических свойств и качеств личности: тесты интеллекта, способностей, достижений личности, проективные и многие другие.

6. ПСИХИКА И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ



Психика — свойство высокоорганизованной живой материи отражать объективную реальность и на основе формируемого при этом психического образа целесообразно регулировать деятельность субъекта и его поведение.



Основными функциями психики являются тесно взаимосвязанные между собой отражение объективной реальности и регуляция индивидуального поведения и деятельности.

Отражение есть способность материальных объектов в процессе взаимодействия воспроизводить в своих изменениях особенности и черты воздействующих на них объектов.

Форма отражения зависит от формы существования материи. В природе можно выделить три *основные формы отражения*:

- ☑ физическая форма отражения, соответствующая низшему уровню организации жизни, характерная для взаимодействия объектов неживой природы;

- ☑ физиологическая форма отражения;
- ☑ психическое отражение, форма наиболее развитая и сложная, со специфической для человека наивысшей ступенью отражения — *сознанием*.

! **Сознание** — высший уровень психического отражения и регуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу.

Сознание интегрирует многообразные явления человеческой реальности в подлинно целостный способ бытия, делает человека Человеком.

! **Самосознание** — способность человеческой психики отделить в своем представлении себя, собственное «Я», от жизненного окружения, сделать свой внутренний мир, субъективность предметом осмысления, понимания, а главное — предметом практического преобразования.

Именно самосознание определяет границу, разделяющую животный и человеческий способы бытия.

2

Особенности психического отражения:

- ☑ *субъективность*, т.е. опосредованность прошлым опытом человека и его индивидуальностью: мы видим один мир, но он предстает для каждого из нас по-разному;
- ☑ *объективность*, так как психическое отражение все же дает возможность строить «внутреннюю картину мира», адекватную объективной реальности;
- ☑ *опережающий характер*: оно делает возможным предвосхищение в деятельности и поведении человека.

Благодаря регуляции поведения и деятельности человек не только адекватно отражает окружающий объективный мир, но имеет возможность преобразовывать этот мир в процессе целенаправленной деятельности.

3

Психику нельзя свести просто к нервной системе. Психика — это *системное качество мозга*, реализуемое

через многоуровневые функциональные системы мозга, которые формируются у человека в процессе жизни и овладения им исторически сложившимися формами деятельности и опыта человечества через собственную активную деятельность.

Специфически человеческие качества (сознание, речь, труд и пр.), человеческая психика формируются у человека только прижизненно, в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями.

Таким образом, психика человека включает в себя по меньшей мере три *составляющих*: внешний мир, природу; ее отражение (полноценную деятельность мозга); взаимодействие с людьми, активную передачу новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей.

7. СТРУКТУРА ПСИХИКИ



Психика — функция мозга, заключающаяся в отражении объективной действительности в идеальных образах, на основе которых регулируется жизнедеятельность организма.

В *структуру психики* входят: психические свойства, психические процессы, психические качества и психические состояния.



Психические свойства — устойчивые проявления, которые имеют генетическую основу, передаются по наследству и практически не изменяются в процессе жизни.

К ним относят свойства нервной системы: сила нервной системы — устойчивость нервных клеток к длительному раздражению или возбуждению, подвижность нервных процессов — скорость перехода возбуждения к торможению, уравновешенность нервных процессов — относительный уровень сбалансированности процессов возбуждения и торможения, лабильность — гибкость изменения под воздействием различных раздражителей, резистентность — сопротивляемость к воздействию неблагоприятных раздражителей.

Психические процессы — динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психический процесс — течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющееся в виде реакции. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма.

Все психические процессы подразделяются на *познавательные* (ощущения и восприятия, представления и память, мышление и воображение), *эмоциональные* (активные и пассивные переживания), *волевые* (решение, исполнение, волевое усилие) и т.д.

Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

В сложной психической деятельности различные процессы связаны и составляют единый *поток сознания*, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особенностей внешних воздействий и состояний личности.

Психические качества — относительно устойчивые образования, которые возникают и формируются под воздействием учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности.

Наиболее отчетливо качества психики представлены в характере. Качества личности многообразны, и их нужно классифицировать в соответствии с группировкой психических процессов, на основе которых они формируются. Можно выделить свойства интеллектуальной, или познавательной, волевой и эмоциональной деятельности человека: интеллектуальные свойства — наблюдательность, гибкость ума; волевые — решительность, настойчивость; эмоциональные — чуткость, нежность, страстность, аффективность и т.п.

Психические качества не существуют отдельно от психических свойств, они синтезируются и образуют сложные *структурные образования личности*:

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



Психическое состояние — относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

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 состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени и словесных воздействий (похвала, порицание и т.п.).

Наиболее изучены *общее психическое состояние* (например, внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности); *эмоциональные состояния*, или настроения (жизнерадостное, восторженное, грустное, печальное, гневное, раздражительное и т.д.). Интересные исследования имеются об особом, творческом, состоянии личности, которое называют *вдохновением*.

8. СТРОЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

1

Психическими и физическими функциями человека управляет нервная система.

Анатомическое строение нервной системы выглядит следующим образом. Основной ее элемент — нейрон.

Нейрон представляет собой микроскопически малую нервную клетку с отходящими от нее отростками. Длинный отросток называется *аксоном*, короткий древовидной формы — *дендритом*. Посредством этих отростков все нервные клетки связаны между собой. Место соединения отростков называется *синапсом*. Пучки нервных волокон, идущие к поверхности тела, к внутренним органам и мышцам, образуют *периферическую нервную систему*. Разветвленные окончания нервных волокон образуют органы чувств.

Скопления нейронов образуют центральную нервную систему (ЦНС).

2

ЦНС включает в себя *спинной и головной мозг*, остальные нервные структуры входят в *периферическую систему*.

Головной мозг — высший отдел ЦНС, состоит из *мозгового ствола, большого мозга и мозжечка*. Большой мозг представлен двумя полушариями, наружная поверхность которых покрыта серым веществом — *корой*.

Кора составляет важнейшую часть головного мозга как материальный субстрат высшей психической деятельности и регулятор всех жизненных функций организма.

3

Для осуществления любого вида психической деятельности необходимо участие трех основных *функциональных блоков мозга*.

Первый блок — *активации и тонуса* анатомически представлен сетевым образованием в стволовых отделах мозга — ретикулярной формацией, которая регулирует уровень активности коры от бодрствующего состояния до утомления и сна. Полноценная деятельность предполагает активное состояние

человека, лишь в условиях оптимального бодрствования человек может успешно воспринимать информацию, планировать свое поведение и осуществлять намеченные программы действий.

Блок *приема, переработки и хранения информации* включает в себя задние отделы больших полушарий. В затылочные зоны поступает информация от зрительного анализатора — иногда их называют зрительной корой. Височные отделы отвечают за переработку слуховой информации — так называемая слуховая кора. Теменные отделы коры связаны с общей чувствительностью, осязанием. Блок имеет иерархическое строение и состоит из корковых полей трех типов: первичные принимают и перерабатывают импульсы от периферийных отделов; во вторичных происходит аналитическая переработка информации; в третичных осуществляется аналитико-синтетическая обработка информации, поступающей от разных анализаторов, — этот уровень обеспечивает наиболее сложные формы психической деятельности.

Блок *программирования, регуляции и контроля* расположен преимущественно в лобных долях мозга. Здесь ставятся цели, формируются программы собственной активности, осуществляется контроль за их протеканием и успешностью выполнения.

Совместная работа функциональных блоков мозга составляет необходимое условие осуществления любой психической деятельности человека.



Работа *больших полушарий* построена по контрлатеральному принципу, т.е. левое полушарие отвечает за правую сторону телесной организации человека, правое полушарие — за левую. Установлено, что и в функциональном отношении оба полушария неравнозначны.

! **Функциональная асимметрия**, которая понимается как различное участие левого и правого полушарий в осуществлении психической деятельности, представляет собой одну из фундаментальных закономерностей работы мозга человека и животных.

В осуществлении любой психической деятельности участвует весь мозг в целом, однако разные полушария выполняют различную дифференцированную роль в осуществлении каждой психической функции. Например, в результате экспериментальных и клинических исследований было обнаружено, что правое и левое полушария различаются в стратегии переработки информации. Стратегия правого полушария состоит в целостном одномоментном восприятии предметов и явлений, эта способность воспринимать целое раньше его частей лежит в основе творческого мышления и воображения. Левое полушарие осуществляет последовательную рациональную обработку информации. Проблема межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия далека от своего решения и требует дальнейших экспериментальных и теоретических исследований.

Изучение мозговых механизмов, обеспечивающих психические процессы, не приводит к однозначному пониманию природы психического. Простого указания на мозг и нервную систему как на материальный субстрат психических процессов недостаточно для решения вопроса о характере взаимоотношения психического и нейрофизиологического.

9. ПОНЯТИЕ ОБ ОЩУЩЕНИИ, ХАРАКТЕРИСТИКИ АНАЛИЗАТОРОВ



Ощущение представляет собой простейший познавательный процесс, обеспечивающий функционирование всех более сложных процессов. Ощущения возникают при непосредственном действии свойств и качеств внешней и внутренней среды на органы чувств. Информация о свойствах и качествах предметов и явлений, поступающая от органов чувств, отражается в нашем сознании в форме ощущений и впечатлений.

Ощущения, восприятия, представления, мышление составляют познавательные процессы.

! **Ощущения** — это отражение конкретных, отдельных свойств, качеств, сторон предметов и явлений материальной действительности, воздействующих на органы чувств в данный момент.

Для возникновения ощущений необходимо прежде всего наличие воздействующих на органы чувств предметов и явлений реального мира, которые называются в этом случае *раздражителями*. Воздействие раздражителей на органы чувств называется *раздражением*. В нервной ткани процесс раздражения вызывает *возбуждение*. Возбуждение систем нервных клеток, наиболее совершенных по своей организации, при обязательном участии клеток коры головного мозга и дает ощущение.

Физиологическая основа ощущений — сложная деятельность органов чувств. И.П. Павлов назвал эту деятельность анализаторной.

! **Анализаторы** — системы сложно организованных клеток, воспринимающих раздражение и осуществляющих его анализ.

2 Анализатор характеризуется наличием трех специфических отделов: периферического (рецепторного), передающего (проводникового) и центрального (мозгового).

Периферический (рецепторный) отдел анализаторов составляют все органы чувств — глаза, уши, нос, кожа, а также специальные рецепторные аппараты, расположенные во внутренней среде организма (в органах пищеварения, дыхания, в сердечно-сосудистой системе, в мочеполовых органах). Этот отдел анализатора реагирует на конкретный вид раздражителя и перерабатывает его в определенное возбуждение. Рецепторы могут находиться на поверхности тела (*экстероцепторы*) и во внутренних органах и тканях (*интероцепторы*).

Для всех анализаторов общими являются болевые ощущения, благодаря которым организм получает информацию о разрушительных для него свойствах раздражителя.

Основные характеристики анализаторов:

- ☑ *нижний порог ощущений* — минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение (обозначается J_0). Сигналы, интенсивность которых меньше J_0 , человеком не ощущаются;
- ☑ *верхний порог* — максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринимать анализатор (J_{\max}). Интервал между J_0 и J_{\max} носит название «диапазон чувствительности»;
- ☑ *дифференциальный, разностный, порог (K)* — наименьшая величина различий между раздражителями, когда они еще ощущаются как различные (ΔJ). Величина ΔJ пропорциональна интенсивности сигнала J .

$\Delta J: J = K$ — закон Вебера.

Для зрительного анализатора $K = 0,01$, для слухового — $K = 0,1$;

- ☑ *оперативный порог различимости сигналов* — та величина различия между сигналами, при которой точность и скорость различения достигают максимума. Оперативный порог в 10—15 раз выше дифференциального порога;
- ☑ *интенсивность ощущения (E)* прямо пропорциональна логарифму силы раздражителя J — закон Вебера — Фехнера;
- ☑ *временной порог* — минимальная длительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущений;
- ☑ *пространственный порог* определяется минимальным размером едва ощутимого раздражителя;
- ☑ *острота зрения* — способность глаза различать мелкие детали предметов. Размеры предметов выражаются в угловых величинах, которые связаны с линейными размерами по формуле $\text{tg } \alpha/2 = h/2L$, где α — угловой размер объекта, h — линейный размер, L — расстояние

от глаза до объекта. У людей с нормальным зрением пространственный порог остроты зрения равен одной угловой минуте; минимально допустимые размеры элементов отображения, предъявляемые человеку, должны быть на уровне оперативного порога и составлять не менее 15 угловых минут. Однако это справедливо только для предметов простой формы. Для сложных предметов, опознание которых ведется по внешним и внутренним признакам, оптимальные условия будут в том случае, если их размеры составляют не менее 30—40 угловых минут;

- ☑ *объем зрительного восприятия* — число объектов, которые может охватить человек в течение одной зрительной фиксации (одного взгляда). При предъявлении не связанных между собой объектов объем восприятия составляет от четырех до восьми элементов;
- ☑ *латентный период реакции* — промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения. После окончания воздействия раздражителя зрительные ощущения исчезают не сразу, а постепенно (инерция зрения = 0,1—0,2 сек.), поэтому время действия сигнала и интервал между появляющимися сигналами должны быть не меньше времени сохранения ощущений, равного 0,2—0,5 сек. В противном случае будут замедляться скорость и точность реагирования, поскольку во время прихода нового сигнала в зрительной системе человека еще будет оставаться образ предыдущего сигнала.

10. ВИДЫ ОЩУЩЕНИЙ



Существует несколько типов классификаций ощущений:

- ☑ по наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущение;

- ☑ по виду раздражителя;
- ☑ по месту расположения рецепторов.

2

По наличию или отсутствию непосредственного контакта рецептора с вызывающим ощущение раздражителем рецепции подразделяют на *дистантные* (зрение, слух, обоняние) и *контактные* (вкусовые, болевые, тактильные). Данные виды ощущений обеспечивают ориентировку в ближайшей среде.

3

Классификация по виду раздражителя:

- ☑ *зрительные ощущения* возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза — сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов — палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму;
- ☑ *слуховые ощущения* относятся к дистантным и имеют большое значение в жизни человека. Благодаря им человек слышит речь, имеет возможность общаться с другими людьми. Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны — продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Орган слуха человека реагирует на звуки в пределах от 16 до 20 000 колебаний в секунду. Слуховые ощущения отражают высоту звука, которая зависит от частоты колебания звуковых волн; громкость, которая зависит от амплитуды их колебаний; тембр звука — формы колебаний звуковых волн. Все слуховые ощущения можно свести к трем видам — речевые, музыкальные, шумы;
- ☑ *обонятельные ощущения* относятся к дистантным ощущениям, отражающим запахи окружающих нас предметов. Органы обоняния — обонятельные клетки, расположенные в верхней части носовой полости;

- ✓ *вкусовые ощущения* вызываются действием на вкусовые рецепторы веществ, растворенных в слюне или воде. Вкусовые рецепторы — вкусовые почки, расположенные на поверхности языка, глотки, неба (различают ощущения сладкого, кислого, соленого и горького);
- ✓ *вибрационные ощущения*: к слуховым ощущениям примыкает вибрационная чувствительность. У них общая природа отражаемых физических явлений. Вибрационные ощущения отражают колебания упругой среды («контактный слух»). Специальных вибрационных рецепторов у человека не обнаружено; принято считать, что отражать вибрации внешней и внутренней среды могут все ткани организма. У человека вибрационная чувствительность подчинена слуховой и зрительной.

Различают также ощущения тактильные, статические и кинестетические, температурные, болевые, жажды, голода.



Классификация по месту расположения рецепторов:

- ✓ *кожные ощущения*: кожные покровы включают в себя *тактильную* (ощущения прикосновения), *температурную* (холода и тепла), *болевую* анализаторные системы. Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу, но более всего скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения руки, объединяясь с мышечно-суставной чувствительностью, образуют *осязание* — специфически человеческую, выработавшуюся в труде систему познавательной деятельности руки. Если прикоснуться к поверхности тела, затем надавить на него, то давление может вызвать *болевое ощущение*. Таким образом, тактильная чувствительность дает знания о качествах предмета, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя и

имеют ярко выраженный эмоциональный тон. *Температурные ощущения* связаны с регулированием теплообмена между организмом и окружающей средой. Распределение тепловых и холодовых рецепторов на коже неравномерно. Наиболее чувствительна к холоду спина, наименее — грудь;

- ☑ *статические ощущения* сигнализируют о положении тела в пространстве. Рецепторы статической чувствительности расположены в вестибулярном аппарате внутреннего уха. Резкие и частые изменения положения тела относительно плоскости земли могут приводить к головокружению;
- ☑ *интероцептивные (органические) ощущения* возникают от рецепторов, расположенных во внутренних органах и сигнализируют о функционировании последних. Данные ощущения образуют самочувствие человека.

11. ВОСПРИЯТИЕ



Восприятие — более сложный сенсорный познавательный процесс, чем ощущение. Оно дает возможность человеку полнее и разностороннее познавать окружающую действительность. Если в ощущениях отражаются свойства, качества и состояния внешней и внутренней среды, то в восприятии отражаются предметы и явления вместе со всеми их свойствами и качествами. Если на основе ощущений возникает впечатление о раздражителе, то в процессе восприятия формируется образ предмета, который действует на органы чувств. Кроме того, ощущение возникает сразу же при действии раздражителя, а восприятие предполагает активное взаимодействие субъекта с отражаемым объектом.

Восприятие как более сложный сенсорный познавательный процесс возникает на основе ощущений, которые являются составной частью образа объекта.

! **Образ** — это сенсорная копия объекта, которая возникает в процессе взаимодействия субъекта с воспринимаемым объектом.

! **Восприятием** называют психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств.

Восприятие — это отражение комплексного раздражителя.

2

Выделяются четыре *уровня действия восприятия*: обнаружение, различение, идентификация и опознание. Первые два относятся к перцептивным, последние — к опознавательным действиям.

Обнаружение — исходная фаза развития любого сенсорного процесса. На этой стадии субъект может ответить лишь на простой вопрос, есть ли стимул. Следующий уровень восприятия — *различение*, в результате которого формируется перцептивный образ эталона.

Когда перцептивный образ сформирован, возможно осуществление *опознавательного действия*. Для опознания обязательны сличение и идентификация.

Идентификация есть отождествление непосредственно воспринимаемого объекта с образом, хранящимся в памяти, или отождествление двух одновременно воспринимаемых объектов. Опознание включает также категоризацию (отнесение объекта к определенному классу объектов, воспринимавшихся ранее) и извлечение соответствующего эталона из памяти.

Таким образом, восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение которыми требует специального обучения и практики.

3

В зависимости от того, в какой степени целенаправленной станет деятельность личности, восприятие разделяют на непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное).

Непреднамеренное восприятие может быть вызвано как особенностями окружающих предметов (их яркостью, необычностью), так и соответствием этих предметов интересам личности. В непреднамеренном восприятии нет заранее поставленной цели. Отсутствует в нем и волевая активность, почему оно и называется произвольным. Идя, например, по улице, мы слышим шум машин, разговоры людей, видим витрины магазинов, воспринимаем различные запахи и многое другое.

Преднамеренное восприятие с самого начала регулируется задачей — воспринимать тот или иной предмет или явление, ознакомиться с ним. Так, например, преднамеренным восприятием будет рассматривание электрической схемы изучаемой машины, слушание доклада, просмотр тематической выставки и т.д. Все это может быть включено в какую-либо деятельность, но может выступать как самостоятельная деятельность — наблюдение.



Наблюдение — это произвольное планомерное восприятие, которое осуществляется с определенной, ясно осознанной целью с помощью произвольного внимания.

Важнейшие требования, которым должно удовлетворять наблюдение, — ясность задачи наблюдателя, а также планомерность и систематичность его ведения. Существенную роль играют дробление задачи, постановка частных, более конкретных задач.

Если человек систематически упражняется в наблюдении, совершенствует культуру наблюдения, то у него развивается наблюдательность.

! **Наблюдательность** — умение подмечать характерные, но малозаметные особенности предметов и явлений.



Наблюдательность приобретает в процессе систематических занятий любимым делом и поэтому связана с развитием профессиональных интересов личности.

Взаимосвязь наблюдения и наблюдательности отражает взаимосвязь между психическими процессами и свойствами личности.

12. ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

1

Восприятие, или перцепция, — это процесс обработки сенсорной информации, результатом которой является отражение окружающего нас мира как совокупности предметов и событий.

Одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному, субъективно, в зависимости от своих интересов, потребностей, способностей и т.п.

2

Свойства восприятия.

Целостность, или предметность, т.е. восприятие есть всегда целостный образ предмета. Предметность является основным свойством восприятия, так как человек воспринимает не бесформенные объекты, а предметы, созданные человеком и для человека. Каждый предмет имеет свое назначение, свое устройство и свои, присущие только ему, свойства и качества. Даже природные объекты опредмечиваются нами в силу того, что они применяются нами или являются объектами познания. Способность целостного зрительного восприятия предметов не является врожденной, об этом свидетельствуют данные о восприятии людей, которые ослепли в младенчестве и которым возвратили зрение в зрелые годы: в первые дни после операции они видели не мир предметов, а лишь расплывчатые очертания, пятна различной яркости и величины, т.е. были одиночные ощущения, но не было восприятия, не видели целостные предметы. Постепенно, через несколько недель, у этих людей формировалось зрительное восприятие, но оно оставалось ограничено тем, что они узнали ранее путем осязания. Таким образом, восприятие формируется в процессе практики, т.е. восприятие — система перцептивных действий, которыми следует овладеть.

3

Благодаря *константности восприятия* мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, цвету, величине и т.п. Источник

константности восприятия — активные действия перцептивной системы (системы анализаторов, обеспечивающих акт восприятия). Многократное восприятие одних и тех же объектов при разных условиях позволяет выделить относительно постоянную инвариантную структуру воспринимаемого объекта. Константность восприятия — приобретенное свойство. Нарушение константности восприятия происходит, когда человек попадает в незнакомую ситуацию: например, когда люди смотрят с верхних этажей высотного здания вниз, то автомобили, пешеходы им кажутся маленькими; в то же время строители, работающие постоянно на высоте, говорят, что они видят объекты, расположенные внизу, без искажения размеров.



Структурность восприятия: восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру. Например, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, и узнаем ее, если ее исполняют оркестр, рояль, или человеческий голос, хотя отдельные звуковые ощущения различны.



Осмысленность восприятия: оно тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предметов, достигается также благодаря тому, что органы чувств человека, посредством которых осуществляется перцепция, являясь составной частью нервной системы, несут не только сенсорную, но и интеллектуальную нагрузку, позволяя человеку осуществлять разумную сенсорную деятельность как в процессе познания, так и в практических действиях.

Осмысленность восприятия дает возможность наиболее полно и разносторонне познать предмет. Под влиянием предвзятых мыслей, когнитивных установок и чувств мы можем видеть в объекте не то, что есть в действительности, а то, что нам хотелось бы. Такое искаженное восприятие объекта, возникшее под влиянием психического состояния личности, называется *анперцепцией*.



Избирательность восприятия проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими.

Швейцарский психолог *Г. Роршах* (1884—1922) установил, что даже бессмысленные чернильные пятна всегда воспринимаются как нечто осмысленное (собака, облако, озеро) и только некоторые психические больные склонны воспринимать случайные чернильные пятна как таковые, т.е. восприятие протекает как динамический процесс поиска ответа на вопрос: «Что это такое?»

Виды восприятия: предметов, времени, отношений, движений, пространства, человека.

13. ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И НАРУШЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ



Восприятие каждого человека имеет свои индивидуальные особенности. *Типы зрительного восприятия:* синтетический, аналитический и аналитико-синтетический.

! **Синтетический тип** воспринимает сложный объект в целом, не выделяя деталей. У него возникает общее малорасчлененное впечатление о всем объекте. Отдельных деталей он часто не замечает, и поэтому, когда возникает необходимость воспроизвести их, он это сделать не в состоянии.

! **Аналитический тип** замечает прежде всего детали объекта, их особенности и наиболее характерные признаки. Общее же впечатление об объекте у него бывает смутное и малоопределенное. Про такого человека говорят, что он за деревьями не видит леса.

! **Аналитико-синтетический тип** хорошо воспринимает как предмет в целом, так и его отдельные детали, поэтому при необходимости он может дать полное и исчерпывающее описание всего объекта и каждой его части в отдельности. При исследовании нового объекта этот тип легко пере-

ходит от изучения предмета в целом к изучению каждой его части и обратно, благодаря чему результаты познания воспринимаемого предмета становятся наиболее полными и точными.

2

При резком физическом или эмоциональном переутомлении иногда происходит повышение восприимчивости к обычным внешним раздражителям. Дневной свет вдруг ослепляет, окраска окружающих предметов делается необычно яркой. Звуки оглушают, хлопанье двери звучит как выстрел, звон посуды становится невыносимым. Запахи воспринимаются остро, вызывая сильное раздражение. Прикасающиеся к телу ткани кажутся шероховатыми и грубыми. Эти изменения восприятия называются *гипертезией*. Противоположное ей состояние — *гипостезия*, которая выражается в понижении восприимчивости к внешним стимулам и связана с умственным переутомлением. Окружающее становится неярким, неопределенным, утрачивает чувственную конкретность. Предметы словно лишаются красок, все выглядит блеклым и бесформенным. Звуки доносятся глухо, голоса окружающих утрачивают интонации. Все кажется малоподвижным, застывшим.

3

Галлюцинации — восприятия, возникшие без наличия реального объекта (видения, призраки, мнимые звуки, голоса, запахи и т.п.).

Галлюцинации возникают, как правило, вследствие того, что восприятие оказывается насыщенным не внешними действительными впечатлениями, а внутренними образами. Человек, находящийся во власти галлюцинаций, переживает их как истинно воспринимаемое, т.е. люди во время галлюцинирования действительно видят, слышат, обоняют, а не воображают или представляют. Для галлюцинирующего субъективные чувственные ощущения являются такими же действительными, как и исходящие из объективного мира. Наибольший интерес вызывают обычно зрительные галлюцинации, отличающиеся необычным многообразием: видения могут быть бесформенны-

ми (пламя, дым, туман) или, наоборот, казаться более четкими, нежели образы реальных предметов. Величина видений также характеризуется большой амплитудой: бывают как уменьшенные, так и увеличенные, гигантские. Зрительные галлюцинации могут быть бесцветными, но гораздо чаще у них естественная или крайне интенсивная окраска, обычно ярко-красная или синяя. Видения могут быть подвижными или неподвижными, неменяющегося содержания (стабильные) и постоянно меняющиеся в виде разнообразных событий, разыгрывающихся как на сцене или в кино (сценopodobные галлюцинации). Возникают одиночные образы (одиночные галлюцинации), части предметов, тела (один глаз, половина лица, ухо), толпы людей, стаи зверей, насекомые, фантастические существа. Содержание зрительных галлюцинаций оказывает очень сильное эмоциональное влияние: может пугать, вызывать ужас или, напротив, интерес, восхищение, даже преклонение.

4

От галлюцинаций следует отличать *иллюзии*, т.е. ошибочные восприятия реальных вещей или явлений. Обязательное наличие подлинного объекта, хотя и воспринимаемого ошибочно, — главная особенность иллюзий, обычно разделяемых на аффективные, вербальные (словесные) и перейдолические.

! **Аффективные иллюзии** (аффект — кратковременное, сильное эмоциональное возбуждение) чаще всего обусловлены страхом или тревожным, подавленным настроением.

! **Вербальные иллюзии** заключаются в ложном восприятии содержания реально происходящих разговоров окружающих; человеку кажется, что чужие речи содержат намеки на какие-то неблагоприятные поступки, издевательства, скрытые угрозы по его адресу.

! **Перейдолические иллюзии** обычно вызываются снижением тонуса психической деятельности, общей пассивностью, например, когда узоры на обоях, трещины на стенах или потолке, различные светотени воспринимаются как яркие картины, сказочные герои, фантастические чудовища.

14. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНИМАНИЯ



Внимание не является самостоятельным познавательным процессом, поскольку оно само по себе ничего не отражает и как отдельно взятое психическое явление не существует. Вместе с тем внимание является одним из важнейших компонентов познавательной деятельности человека, так как оно, возникая на основе познавательных процессов, организует и регулирует их функционирование. Поскольку познавательная деятельность осуществляется сознательно, то внимание выполняет одну из функций сознания.

! **Внимание** — особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности. Это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Внимание связано со всеми сенсорными и интеллектуальными процессами. Наиболее заметно эта связь проявляется в ощущениях и восприятиях. Как только человек перестает проявлять внимание к раздражителю или объекту, он перестает ясно его видеть или слышать, впечатления и образы становятся неотчетливыми и расплывчатыми.



Функции внимания:

- функции отбора:* сущность внимания проявляется прежде всего в отборе значимых, релевантных, т.е. соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и игнорировании (торможении, устранении) других — несущественных, побочных, конкурирующих воздействий;
- функция удержания данной деятельности:* сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания до тех пор, пока не завершится акт по-

ведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель;

- ☑ *регуляция и контроль протекания деятельности.*



Внимание может проявляться как в сенсорных, так и мнемических, мыслительных и двигательных процессах.

Сенсорное внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности. В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание. Объектами *интеллектуального внимания* как высшей его формы являются воспоминания и мысли.



Различают три *вида внимания*: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание в некоторых исследованиях называют пассивным, в других эмоциональным. Оба синонима помогают раскрыть особенности непроизвольного внимания. Когда говорят о пассивности, то оттеняют зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, и подчеркивают отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться. Когда непроизвольное внимание называют эмоциональным, то выделяют связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями. В этом случае также нет волевых усилий, направленных на сосредоточение: объект внимания выделяется в силу соответствия его причинам, побуждающим человека к деятельности.

! **Непроизвольное внимание** — это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей.

Известно, что любой раздражитель, изменяя силу своего действия, привлекает внимание. Новизна раздражителя также вызывает непроизвольное внимание.

! **Произвольное внимание** — это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте.

Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, а на том, что должен делать. Данный вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. Своим происхождением произвольное внимание обязано труду.

Существует целый ряд условий, облегчающих произвольное сосредоточение внимания: сосредоточение внимания на умственной деятельности облегчается, если в познание включено практическое действие. Например, легче удержать внимание на содержании научной книги, когда чтение сопровождается конспектированием.

Важное условие поддержания внимания — психическое состояние человека. Утомленному человеку очень трудно сосредоточиться. Многочисленные наблюдения и опыты показывают, что к концу рабочего дня увеличивается количество ошибок при выполнении работы, а также субъективно переживается состояние усталости: трудно сосредоточить внимание. Эмоциональное возбуждение, вызванное причинами, посторонними для выполняемой работы (озабоченность какими-то другими мыслями, болезненное состояние и другие подобного рода факторы), значительно ослабляет произвольное внимание человека.

Послепроизвольное внимание — третий вид внимания, которое возникает после определенных волевых усилий, но когда человек как бы «входит» в работу, начинает легко сосредоточиваться на ней. Цель проявлять внимание остается, но исчезают волевые усилия. Послепроизвольное внимание в наибольшей степени может обеспечить высокую продуктивность познавательной и практической деятельности.

15. СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ



Немаловажное значение в познавательной и практической деятельности имеют следующие свойства внима-

ния: объем, концентрация, распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость.

Объем внимания измеряется количеством объектов, которые воспринимаются одновременно. Обычно объем внимания зависит от специфически практической деятельности человека, от его жизненного опыта, от поставленной цели, от особенностей воспринимаемых объектов. Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные. У взрослого человека объем внимания равен четырем — шести объектам.

2

Концентрация внимания есть степень сосредоточения сознания на объекте (объектах). Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание.

Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представления человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме. Концентрация, направленность внимания могут успешно развиваться под влиянием специально организованной работы по развитию данных качеств.

3

Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами. В некоторых профессиях распределение внимания приобретает особенно важное значение (шофер, летчик, педагоги). Учитель объясняет урок и одновременно следит за классом, нередко он еще и пишет что-нибудь на классной доске.

С точки зрения физиологии, распределение внимания объясняется тем, что при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости в отдельных ее участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего данные участки в состоянии управлять одновременно выполняемыми действиями. Таким образом, чем лучше человек овладел действиями, тем легче ему одновременно выполнять их.

4

Устойчивость внимания не означает сосредоточенность сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, стороне. Под *устойчивостью внимания* понимается общая направленность внимания в процессе деятельности. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Необходимое условие устойчивости внимания — разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Восприятие однообразных по форме, цвету, размерам предметов, однообразные действия снижают устойчивость внимания.

Свойство, противоположное устойчивости, — *отвлекаемость*. Физиологическое объяснение отвлекаемости — это внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя.

Отвлекаемость внимания выражается в колебаниях внимания, т. е. периодическом ослаблении внимания к конкретному объекту или деятельности.

5

Колебания внимания наблюдаются даже при очень сосредоточенной и напряженной работе, что объясняется непрерывной сменой возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Как свидетельствуют исследования психологов, даже частые колебания внимания в короткие промежутки времени (1—5 сек.) не сказываются заметным образом на его устойчивости при условии интересной и напряженной работы. Однако через 15—20 мин. колебания внимания могут привести к произвольному отвлечению от объекта, что лишним раз доказывает необходимость разнообразить в той или иной форме деятельность человека.

К свойствам внимания относится и переключение внимания.

6

Переключение внимания состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой.

Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания происходит при изменении характера деятельности, при постановке новых задач в условиях применения новых способов действий. *Преднамеренное переключение внимания* сопровождается участием волевых усилий человека.

Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения и волевых усилий.



Закрепившиеся особенности внимания накладывают отпечаток на личность. Одни люди бывают внимательные, другие — невнимательные, третьи — рассеянными. Внимательные люди относятся к любой деятельности ответственно, сразу могут сосредоточить внимание на самом главном, отличаются большой *помехоустойчивостью*. У невнимательных людей преобладает *импульсивное внимание*. Рассеянные люди ничего не замечают, что делается вокруг, делают все невпопад, часто отвлекаются. Такого рода рассеянность служит признаком *невоспитанности внимания*. У людей очень занятых, углубившихся целиком в свою деятельность, может иметь место *мнимая рассеянность* — результат высокой концентрации внимания на очень важной и ответственной деятельности. *Инертность* проявляется в навязчивой привязанности внимания к одним и тем же объектам, а *подвижность* — в невозможности задержать внимание на одном каком-то объекте.

16. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О ПАМЯТИ



Поступающая от органов чувств в сознание человека информация закрепляется, систематизируется и преобразуется в более сложные формы психического отражения действительности в результате функционирования интеллектуальных процессов: *памяти, воображения и мышления*.

Функции памяти в познавательной деятельности:

- ✍️ память отбирает и закрепляет необходимую для субъекта информацию, поступающую через органы чувств;
- ✍️ накопление и сохранение полученной информации в сознании человека;
- ✍️ воспроизведение информации, необходимой для осуществления текущей и будущей деятельности.

! **Память** — форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Память — основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания, поэтому для лучшего понимания человека необходимо как можно больше знать о нашей памяти.

2

Образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями.

Представления памяти делятся на единичные и общие.

! **Представления памяти** — это воспроизведение, более или менее точные, предметов или явлений, когда-то воздействовавших на наши органы чувств.

! **Представление воображения** — это представление о предметах и явлениях, которые в таких сочетаниях или в таком виде никогда нами не воспринимались.

Подобные представления являются продуктом нашего воображения. Представления воображения также основываются на прошлых восприятиях, однако эти последние служат лишь материалом, из которого мы создаем с помощью воображения новые представления и образы.

3

В основе памяти лежат *ассоциации*, или связи. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись с одним из этих предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. Запомнить что-то — значит связать запоминание с уже известным, образовать ассоциацию. С физиологической точки зрения, ассоциация представляет собой временную нервную связь. Различают два рода ассоциаций: простые и сложные.

Виды простых ассоциаций: по смежности, по сходству и по контрасту:

- ☑ *ассоциации по смежности* объединяют два явления, связанных во времени или пространстве;
- ☑ *ассоциации по сходству* связывают два явления, имеющих сходные черты: при упоминании об одном из них вспоминается другое. Ассоциации опираются на сходство нервных связей, которые вызываются в нашем мозге двумя объектами;
- ☑ *ассоциации по контрасту* связывают два противоположных явления. Этому благоприятствует то, что в практической деятельности эти противоположные объекты (организованность и расхлябанность, ответственность и безответственность, здоровье и болезнь, общительность и замкнутость, и т.д.) обыкновенно сопоставляются и сравниваются, что и приводит к образованию соответствующих нервных связей.

4

В *смысловых ассоциациях* связываются два явления, которые и в действительности постоянно связаны: часть и целое, род и вид, причина и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний.

Принято считать, что образование связей между различными представлениями определяется не тем, каков сам по себе запоминаемый материал, а прежде всего тем, что с ним делает субъект. Деятельность личности — основной фактор, детерминирующий (определяющий) формирование всех психических процессов, в том числе и процессов памяти.

Многое в изучении памяти остается загадочным и непонятным. Неизвестно, почему происходит частичная или полная потеря памяти (*амнезия*), почему некоторые люди начинают воспроизводить такую информацию, о которой они раньше не имели никакого представления, почему информация, нужная в данный момент, не воспроизводится, а ненужная — вдруг всплывает в памяти и т.д.

17. ВИДЫ ПАМЯТИ



Память — сложный познавательный процесс, направленный на запечатление, сохранение и воспроизведение поступившей на органы чувств информации. В структуре памяти можно выделить четыре относительно самостоятельных процесса: запоминание, воспроизведение, сохранение и забывание усвоенной ранее информации.

Непроизвольная память: информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией. Сильно развитая в детстве, у взрослых она ослабевает.

Произвольная память: информация запоминается целенаправленно, с помощью специальных приемов.

Эффективность произвольной памяти зависит от целей запоминания (т.е. от того, насколько прочно, долго человек хочет запомнить что-либо) и от приемов заучивания.



Приемы заучивания:

- механическое дословное многократное повторение:* работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие.

! **Механическая память** — это память, основанная на повторении материала без его осмысления;

- логический пересказ,* включающий логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими

словами. Эффективность логической памяти в 20 раз выше механической;

- ☑ *образные приемы запоминания*: перевод информации в образы, графики, схемы, картинки. Типы образной памяти: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;
- ☑ *мнемотехнические приемы запоминания* (специальные приемы для облегчения запоминания).



Выделяют также *кратковременную, долговременную, оперативную, промежуточную* память. Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5—7 мин.), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии одно-двухкратного повторения информации.

! **Кратковременная память (КП)** ограничена по объему, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем 7 ± 2 слова.

Это магическая формула памяти человека, т.е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации.

! **Долговременная память (ДП)** обеспечивает длительное сохранение информации.


Типы ДП:

- ☑ *с сознательным доступом*, т.е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию;
- ☑ *закрытая*: человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни.

! **Оперативная память** — вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий


эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

- ! **Промежуточная память** обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводом ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации.

 4 В зависимости от преобладания у человека образной или смысловой памяти его относят или к *образному* или к *словесно-логическому типу* памяти. Образный тип может быть зрительным, слуховым и двигательным. Существуют и *смешанные типы памяти*: зрительно-слуховая, зрительно-двигательная и двигательно-слуховая.

- ! **Эмоциональная память** основана на способности человека помнить те эмоции и чувства, которые им раньше переживались. Она оказывает большое влияние на все психические процессы и свойства личности, на ее поведение и деятельность. Закрепившиеся в памяти чувства долга, ответственности, совести и стыда становятся основными стимулами высоконравственных поступков личности.

- ! **Двигательная память** обеспечивает усвоение и применение разнообразных движений, являющихся составной частью двигательных навыков и умений. От нее зависит успешное выполнение трудовой, спортивной, игровой и учебной деятельности. Признаком хорошей двигательной памяти являются точность, меткость и ловкость движений человека.

 5 Особое значение в деятельности памяти имеет *сохранение информации*. Сохранение направлено на закрепление, систематизацию и удержание информации в сознании субъекта в период между ее запоминанием и вос-

произведением. Сохранение имеет избирательный характер. Вся информация, имеющая важное жизненное значение, сохраняется полно и прочно — иногда на всю жизнь. Сохраняется также длительное время информация, обеспечивающая осуществление практической и теоретической деятельности. Помнится и сохраняется в сознании человека все то, что связано с его поведением, с его потребностями, интересами, желаниями, целями и стремлениями.

18. ЗАБЫВАНИЕ



Забывание — такой же целесообразный процесс, как и сохранение. Если бы вся усвоенная ранее информация хранилась в сознании, то было бы трудно разобраться в ней и быстро выделить ту, которая необходима в данный момент.

Физиологическая основа забывания — торможение временных связей. Забывается прежде всего то, что не имеет для человека жизненно важного значения, не вызывает его интереса, не соответствует его потребностям. *Механизм сопротивления* (отрицания) отбирает и пропускает в сознание только информацию, имеющую важное жизненное значение, а всю остальную игнорирует, отрицает. *Механизм вытеснения* (подавления) удаляет ненужную информацию, которая больше не применяется.

При *полном забывании* закрепленный материал не только не воспроизводится, но и не узнается; человек не может восстановить информацию в своем сознании, как бы ни старался. Но это не значит, что она вообще исчезла у человека. Так, известно, что в состоянии гипноза полностью забытая информация может быть восстановлена. *Частичное забывание* материала происходит, когда человек воспроизводит его не весь или с ошибками, а также когда узнает, но не может воспроизвести. *Временное забывание* физиологи объясняют торможением временных нервных связей, полное забывание — их угасанием.

2

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, затем медленнее. В течение первых пяти дней после заучивания забывание идет быстрее, чем в последующие пять дней. Исследования процесса забывания выявили также одну интересную особенность: наиболее полное и точное воспроизведение сложного и обширного материала обычно бывает не сразу после заучивания, а спустя два-три дня. Такое улучшенное отсроченное воспроизведение называется *реминисценцией*.

Для уменьшения забывания необходимо:

- ☑ понимание, осмысление информации: механически выученная, но не понятая до конца информация, забывается быстро и почти полностью;
- ☑ повторение информации (первое повторение нужно через 40 мин. после заучивания, так как через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, поскольку в эти дни максимальны потери от забывания. Лучше так: в первый день — два-три повторения, во второй день — одно-два повторения, в третий — седьмой дни — по одному повторению, затем одно повторение с интервалом в 7—10 дней. Важно учитывать, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день, поэтому систематическая, без перегрузки учеба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после сессии.

3

Забывание в значительной мере зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности полу-

чило название *проективного торможения*. Отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют *ретроактивным торможением*, оно особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий.

Если информация подвергалась забыванию, то ее восстановление возможно только на основе осуществления тех умственных и мнемических действий, которые применялись при запоминании.

! **Воспроизведение** — процесс восстановления усвоенной информации в сознании человека.

Воспроизведение может осуществляться сразу же после запоминания, а также через определенный промежуток времени. Наиболее трудным является восстановление информации через длительное время после ее заучивания.

Восстановление информации, или ее актуализация, может осуществляться в самых разнообразных формах: в виде узнавания, воспоминания, припоминания и воспроизведения (в устной или письменной форме).

Узнавание — наиболее простая форма актуализации информации при ее повторном восприятии — может быть полным и неполным, определенным и неопределенным, четким и нечетким. На узнавание большое влияние оказывает воспоминание.

! **Воспоминание** — это восстановление информации, воспринятой в определенное время и при определенных обстоятельствах.

При повторном восприятии информации человек вспоминает, что она ему знакома и он ее узнает. Воспоминание может осуществляться и без повторного восприятия информации, когда человек перебирает в памяти события, предметы и явления, имевшие место в то или иное время его жизни.

Припоминание имеет место в случае, если человек не может сразу восстановить в полном объеме нужную ему инфор-

мацию. Чтобы припомнить ее, субъект должен осуществить сложные умственные и мнемические действия.

19. ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ



Мышление как высший интеллектуальный познавательный процесс дает возможность познавать предметы и явления, которые невозможно непосредственно воспринять органами чувств.

! **Мышление** — процесс обобщенного и опосредствованного отражения предметов и явлений в их связях и отношениях, познание нового, неизвестного.

! **Наглядно-действенное мышление** — вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование в процессе действий с предметами.

! **Наглядно-образное мышление** — вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы; функции образного мышления связаны с представлением ситуаций и изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности, преобразующей ситуацию.

Очень важная особенность образного мышления — становление непривычных, невероятных сочетаний предметов и их свойств. В отличие от наглядно-действенного при наглядно-образном мышлении ситуация преобразуется лишь в плане образа.

! **Словесно-логическое мышление** осуществляется при помощи логических операций с понятиями.



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

Теоретическое и практическое мышление различают по типу решаемых задач и вытекающих отсюда структурных и динамических особенностей. *Теоретическое мышление* —

это познание законов, правил. Основная задача *практического мышления* — подготовка физического преобразования действительности: постановка цели, создание плана, проекта, схемы. Теоретическое мышление иногда сравнивают с мышлением *эмпирическим*. Здесь используется следующий критерий: характер обобщений, с которыми имеет дело мышление; в одном случае это научные понятия, а в другом — житейские, ситуационные обобщения.

Проводится также различие между интуитивным и аналитическим (логическим) мышлением. Обычно используются три признака: временной (время протекания процесса), структурный (членение на этапы), уровень протекания (осознанность или неосознанность). *Аналитическое мышление* развернутого времени имеет четко выраженные этапы, в значительной степени представлено в сознании самого мыслящего человека.

Интуитивное мышление характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным.

Реалистическое мышление направлено в основном на внешний мир, регулируется логическими законами, *аутистическое* связано с реализацией желаний человека (кто из нас не выдавал желаемое за действительно существующее). Иногда используется термин «эгоцентрическое мышление», оно характеризуется прежде всего невозможностью принять точку зрения другого человека.

Продуктивное мышление отличается от репродуктивного тем, что оно основано на степени новизны получаемого в процессе мыслительной деятельности продукта по отношению к занятиям субъекта.

Необходимо также отличать *непроизвольные мыслительные процессы* от *произвольных*, т.е. непроизвольные трансформации образов сновидения и целенаправленное решение мыслительных задач.



Основные фазы мыслительного процесса — осознание проблемной ситуации и переход к разрешению задачи.

Осознание проблемной ситуации — начальная фаза мыслительного процесса. Сама постановка проблемы есть акт мышления, что часто требует серьезной мыслительной работы.

Первый признак мыслящего человека — умение увидеть проблему там, где она есть. Возникновение вопросов (что характерно у детей) есть признак развивающейся работы мысли. Человек видит тем больше проблем, чем больше круг его знаний. Таким образом, мышление предполагает наличие каких-то начальных знаний.

Для перехода к решению задачи важно выбрать способ самого действия. Есть особые задачи (задачи наглядно-действенного и сенсомоторного интеллекта), для решения которых достаточно лишь по-новому соотнести исходные данные и переосмыслить ситуацию. В большинстве случаев для решения задач необходима некоторая база теоретических обобщенных знаний. Решение задачи предполагает привлечение уже имеющихся знаний в качестве средств и методов решения.

Использование правила включает две мыслительные операции: определить, какое именно правило привлечь для решения и применение общего правила к частным условиям задачи.

Автоматизированные схемы действия можно считать *навыками мышления*. Важно отметить, что роль мыслительных навыков велика именно в тех областях, где имеется очень обобщенная система знаний, например при решении математических задач.

20. МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС



Мышление предполагает создание модели проблемной ситуации и вывод внутри этой модели. Модель создается не на пустом месте, а из «строительных элементов», различных структур репрезентации знаний, находящихся в долговременной памяти.

При решении сложной проблемы обычно намечается путь решения, который осознается как гипотеза. Осознание гипотезы порождает потребность в проверке.

Когда заканчивается проверка, мыслительный процесс переходит к окончательной фазе — суждению по данному вопросу.

! **Мыслительный процесс** — это сознательный и целенаправленный процесс, который оперирует понятиями и образами и завершается каким-либо результатом (переосмыслением ситуации, нахождением решения, формированием суждения и т.п.); ему предшествует осознание исходной ситуации (условий задачи).




2

Основные стадии мыслительного процесса:

- подготовка;
- созревание решения;
- вдохновение;
- проверка найденного решения.

3

Структура решения проблемы:

-  *мотивация* (желание решить проблему);
-  *анализ проблемы* (выделение «что дано», «что требуется найти», какие недостающие или избыточные данные, и т.д.);
-  *поиск решения:*
 - на основе одного известного алгоритма (репродуктивное мышление),
 - на основе выбора оптимального варианта из множества известных алгоритмов,
 - решение на основе комбинации отдельных звеньев из различных алгоритмов,
 - на основе углубленных логических рассуждений: поиск принципиально нового решения (творческое мышление),
 - на основе использования аналогий,
 - на основе использования эвристических приемов,
 - на основе использования эмпирического метода проб и ошибок;

- ☞ в случае неудачи — отчаяние, переключение на другую деятельность: «период инкубационного отдыха» — «созревание идей», озарение, вдохновение, инсайт, мгновенное осознание решения некоторой проблемы (интуитивное мышление);
- ☞ логическое обоснование найденной идеи решения, логическое доказательство правильности решения;
- ☞ реализация решения;
- ☞ проверка найденного решения;
- ☞ коррекция: в случае неудачи — возврат к этапу анализа.



Мыслительная деятельность реализуется на уровне сознания и бессознательного, характеризуется сложными переходами и взаимодействиями данных уровней.

Факторы, способствующие «озарению»:

- высокая увлеченность проблемой;
- вера в успех, в возможность решения проблемы;
- высокая информированность в проблеме, накопленный опыт;
- высокая ассоциативная деятельность мозга (во сне, при высокой температуре, лихорадке, при эмоционально положительной стимуляции).

В результате успешного (целенаправленного) действия достигается результат, соответствующий предварительно поставленной цели, а результат, который не был предусмотрен в сознательной цели, является по отношению к ней побочным (побочный продукт действия). Проблема осознанного и неосознанного конкретизировалась в проблему взаимоотношения прямого (осознаваемого) и побочного (неосознаваемого) продуктов действия. Побочный продукт действия также отражается субъектом. Это отражение может участвовать в последующей регуляции действий, но оно не представлено в вербализованной форме, в форме сознания. Побочный продукт складывается под влиянием тех конкретных свойств вещей и явлений, которые включены в действие, но не существенны с точки зрения цели.

Для объяснения способности человека выбирать в ходе решения задачи наиболее осмысленные варианты было введено понятие «эвристика», т.е. метод поиска, позволяющий со значительной вероятностью отбирать наиболее удачные способы решения задачи.

21. МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ

Процесс мышления осуществляется при помощи ряда мыслительных операций: анализа и синтеза, абстракции и конкретизации, классификации, систематизации, сравнения, обобщения.

! **Сравнение** — это установление между предметами сходства или различия, равенства или неравенства и т.п., когда мышление сопоставляет вещи, явления и их свойства, выявляя сходства и различия, что приводит к классификации.



Сравнение основано на анализе. Чтобы осуществить эту операцию, требуется сначала выделить один или несколько характерных признаков сравниваемых объектов. Затем по количественным или качественным характеристикам данных признаков производится сравнение. От количества выделенных признаков зависит, будет ли сравнение односторонним, частичным или полным. Сравнение (как анализ и синтез) может быть поверхностным и глубоким. В случае *глубокого сравнения* мысль человека движется от внешних признаков сходства и различия к внутренним, от видимого — к скрытому, от явления — к сущности. Сравнение лежит в основе классификации — отнесения объектов с разными признаками в разные группы.

! **Анализ** — мысленное расчленение предмета, явления или ситуации для выделения составляющих элементов.

Таким образом, мы отделяем несущественные связи, которые даны в восприятии.

! **Синтез** — обратный анализу процесс, который восстанавливает целое, находя существенные связи и отношения.

2 Анализ без синтеза приводит к механическому сведению целого к сумме частей, также невозможен синтез без анализа, так как он должен восстановить целое из выделенных анализом частей. В складе мышления некоторых людей наблюдается склонность — у одних к анализу, у других к синтезу. Бывают умы аналитические, главная сила которых — в широте синтеза.

! **Абстракция** — выделение одной какой-либо стороны, свойства и отвлечение от остальных.

Например, рассматривая предмет, можно выделить его цвет, не замечая формы, либо наоборот, выделить только форму. Начиная с выделения отдельных чувственных свойств, абстракция затем переходит к выделению нечувственных свойств, выраженных в абстрактных понятиях.

! **Обобщение** (или генерализация) — отбрасывание единичных признаков при сохранении общих, с раскрытием существенных связей.

3 Обобщение может совершиться путем сравнения, при котором выделяются общие качества. Так, совершается обобщение в элементарных формах мышления. В более высших формах обобщение совершается через раскрытие отношений, связей и закономерностей.

Абстракция и обобщение являются двумя взаимосвязанными сторонами единого мыслительного процесса, при помощи которого мысль идет к познанию. Познание совершается в понятиях, суждениях и умозаключениях.

! **Рассуждение** — работа мысли над суждением.

4 Суждение представляет собой основную форму результата мыслительного процесса.

Суждение реального субъекта редко представляет собой интеллектуальный акт в чистом виде. Чаще оно насыщено эмо-

циональностью. Суждение является также и волевым актом, так как в нем объект нечто утверждает или опровергает.

Рассуждение выступает обоснованием, если исходя из суждения оно вскрывает посылки, которые обуславливают его истинность.

Рассуждение является умозаключением, если исходя из посылок оно раскрывает систему суждений, следующую из них.

Дедуктивное рассуждение называется обоснованием, *индуктивное* — умозаключением.



Мышление может происходить на разных уровнях, таких как *наглядное* и *отвлеченное*, *теоретическое*.

Человек не может мыслить только в понятиях без представлений, в отрыве от наглядности, но также не может мыслить лишь чувственными образами без понятий, поэтому эти два уровня мышления взаимосвязанны.

Мышление как процесс — это анализ, синтез и обобщение, посредством которых человек ставит и решает задачу (вычленяет ее условия и требования, соотносит их друг с другом, выявляет искомое и т.д.). Личностный аспект мышления составляют прежде всего *мотивация* и *способности человека*, т.е. его отношение к решаемой задаче, к другим людям и т.д., в чем проявляются и формируются его побуждения к мыслительной деятельности и его умственные способности.

Процессуальный, динамический аспект мышления не тождествен операциональному. Первый шире второго и включает его в свой состав в качестве необходимого компонента.

Не операции порождают мышление, а процесс мышления порождает операции, которые затем в него включаются.

22. ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ И СТРУКТУРА ИНТЕЛЛЕКТА



Мышление, как и любое психическое явление, имеет у каждого человека свои индивидуальные особенности. У одних лучше функционирует наглядно-действенное

мышление, направленное на решение практических задач, в связи с чем у них проявляется *практический тип мышления*. У других ведущую роль играет образное мышление и соответственно проявляется *образный тип мышления*. У третьих преобладает словесно-логическое мышление и имеет место *логический тип мышления*.

Одни люди мыслят стереотипно, шаблонно, другие — творчески. Отсюда возможен *стереотипный* или *творческий тип мышления*. Особенно большое значение в психическом развитии человека имеет творческое мышление.

! **Широта мышления** — способность охватить весь вопрос целиком, не упуская в то же время и необходимых для дела частностей.

! **Глубина мышления** выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов.

! Противоположна глубине мышления **поверхностность суждений**, когда человек обращает внимание на мелочи и не видит главного.

! **Самостоятельность мышления** характеризуется умением человека выдвигать новые задачи и находить пути их решения, не прибегая к помощи других людей.

! **Гибкость мысли** выражается в ее свободе от сковывающего влияния закрепленных в прошлом приемов и способов решения задач, в умении быстро менять действия при изменении обстановки.

! **Быстрота ума** — способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение.

! **Торопливость ума** проявляется в том, что человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну сторону, спешит дать решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения.

! Определенная **замедленность** мыслительной деятельности может быть обусловлена типом нервной системы — малой ее подвижностью.

! **Критичность ума** — умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы.

2 Трактовки понятия интеллекта:

- ☑ *биологическая трактовка*: способность сознательно приспосабливаться к новой ситуации;
- ☑ *педагогическая трактовка*: способность к обучению;
- ☑ *структурный подход*: интеллект как способность адаптации средств к цели.

Интеллект с точки зрения структурного подхода — это совокупность тех или иных способностей. Совокупность познавательных процессов человека определяет его интеллект.

! «**Интеллект** — это глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами» (Д. Векслер (1896—1981)), т.е. интеллект рассматривается как способность человека адаптироваться к окружающей среде.

3 Существуют различные концепции структуры интеллекта. Ч. Спирмен (1863—1945) выделил генеральный фактор интеллекта *G* и фактор *S*, служащий показателем специфических способностей. С точки зрения Ч. Спирмена, каждый человек характеризуется определенным уровнем общего интеллекта, от которого зависит, как этот человек адаптируется к окружающей среде. Многие психологи вследствие неоднозначности и неясности понятия используют такое определение: интеллект — это то, что измеряется тестами на интеллект.

Американский психолог Л. Терстоун (1887—1955) с помощью статистических методов исследовал различные стороны

общего интеллекта, которые он назвал *первичными умственными потенциями*:

- ☑ счетная способность — умение считать, производить арифметические операции;
- ☑ вербальная (словесная) способность — речевую гибкость и одаренность, т.е. умение быстро подбирать слова, максимально точно выражающие мысль;
- ☑ вербальное восприятие — легкость в понимании устной и письменной речи;
- ☑ пространственная ориентация — возможность без затруднений представить, как будет выглядеть в пространстве в различных ракурсах тот или иной предмет;
- ☑ память;
- ☑ способность к рассуждению;
- ☑ быстрота восприятия сходств или различий между предметами и изображениями.



Согласно представлениям *Д. Гилфорда* (1897—1987) умственные операции, включенные в интеллектуальное действие, могут быть классифицированы по следующим признакам:

- ☑ *по характеру*: оценивание, синтез, анализ, запоминание, познание;
- ☑ *по продукту*: единица, класс, отношение, система, трансформация, рассуждение;
- ☑ *по содержанию*: действие с материальными объектами, символами, семантические операции, поведение.

23. ОЦЕНКА ИНТЕЛЛЕКТА



Первую методику интеллектуального тестирования создал в 1880 г. *Дж. Кэттел* (1860—1944). Она еще не была специфической и измеряла как интеллектуальные, так и сенсомоторные функции (например, скорость реакции). В 1903 г. появился тест *А. Бине* (1857—1911). В нем оценивалось развитие таких психологических функций, как понимание, воображение, память, сила воли и способность к

вниманию, наблюдению и анализу. Параллельно с этим широкое распространение получила идея стадийного различия — так называемый умственный возраст. В. Штерн (1871—1938) в 1911 г. предложил методику исследования *коэффициента интеллекта (IQ)* как отношения умственного возраста к хронологическому.



Наиболее широкое распространение получила методика Г. Айзенка (1917—1997). Согласно исследованиям Айзенка между сложностью задачи и временем, затраченным на ее решение, существует логарифмическая зависимость. Общий уровень интеллектуальных способностей определяется с помощью комплекса тестов с использованием словесного, цифрового и графического материала. Задания делятся на *закрытые*, где необходимо выбрать верное решение из нескольких вариантов, и *открытые*, где необходимо найти ответ. При этом ответов может быть более одного, поэтому максимально открытая задача состоит в том, чтобы найти наибольшее количество ответов за фиксированный промежуток времени.

Самое высокое из возможных значений *IQ* — 200 баллов, нижняя граница приближается к 0. Средний *IQ* составляет 100 баллов плюс-минус 16. К группе со средним уровнем интеллекта, по данным исследований, относится 68% людей. К двум другим группам относятся по 16%. Это люди со сниженным интеллектом (*IQ* ниже 84 баллов) или с повышенным (*IQ* выше 116).



Нарушения интеллекта имеют следующую градацию.

! **Дебильностью** называют легкую степень слабоумия (*IQ* менее 75 баллов). Ее сложно отличить от психики на нижней границе нормы.

Поведение дебилов достаточно адекватно и самостоятельно, речь развита, поэтому дебильность замечается не сразу, а обычно в процессе начального обучения. В подростковом

возрасте, когда дебилизм особенно проявляется, обнаруживаются дефекты в абстрактном мышлении. Дебилы все понимают буквально, переносный смысл пословиц, метафор не улавливается. Лица, страдающие дебильностью, овладевают преимущественно конкретными знаниями, усвоение теоретических им не дается.

Степень дебилизации нигде официально не превышает 3,5%, но многие сомневаются в этой цифре, так как ни одна страна не заинтересована в ее точности. По многим регионам нет вообще никаких данных, а специализированные исследования (в школах, армии, службах занятости) дают данные на порядок выше, поэтому в ряде стран (только в Восточной Азии эта проблема замалчивается) решено вслед за США ее легкие формы считать нормой и максимально сократить в общедоступных школах долю обязательного учебного материала, требующего способностей к абстрактному мышлению.

! **Имбецильностью** называют среднюю степень слабоумия (IQ от 20 до 50 баллов). Эти люди способны к обучению, но адаптированы только к привычной обстановке жизни, а в случае ее изменения нуждаются в посторонней помощи. Словарный запас, как правило, не превышает 300 слов.

! **Идиотия** — наиболее тяжелая форма слабоумия (IQ менее 20 баллов). Она характеризуется тем, что у таких людей не развиваются ни мышление, ни речь, заторможена моторика, существуют только эмоциональные реакции.

4 *Гендерные различия* — это вопрос в сфере психологии интеллекта, который вызывает идеологические дискуссии. Большинство исследователей полагают, что в целом среднее развитие интеллекта примерно одинаково у мужчин и женщин. В то же время у мужчин больше разброс: среди них больше как очень умных, так и очень глупых. Между мужчинами и женщинами наблюдается также некоторая разница в выраженности различных сторон интеллекта. До пятилетнего возраста этих различий нет. С пяти лет мальчики начинают превосходить девочек в сфере пространственного

интеллекта и манипулирования, а девочки мальчиков — в области вербальных способностей.

Мужчины значительно превосходят женщин в математических способностях. Споры вызывает природа этих различий. Одни исследователи считают, что их можно объяснить генетически. Другие, феминистски ориентированные, утверждают, что их основа — наше общество, которое ставит мужчин и женщин в неравные условия.

24. СПОСОБЫ АКТИВИЗАЦИИ МЫШЛЕНИЯ



Успешному мыслительному процессу препятствует ряд факторов:

- косность, стереотипность мышления;
- излишняя приверженность к использованию привычных методов решения;
- страх ошибки, боязнь критики, страх «оказаться глупым», излишняя критичность к своим решениям;
- психическая и мышечная напряженность и т.д.



Чтобы активизировать мышление, можно применить специальные формы организации мыслительного процесса, например «мозговой штурм» (метод, предложенный А. Осборном (США), предназначен для продуцирования идей и решений при работе в группе).

Основные правила проведения «мозгового штурма»:

- группа состоит из 7—10 человек, желательно, чтобы они обладали разными профессиями (для избежания стереотипности в подходах); в группе имеются лишь несколько человек, сведущих в рассматриваемой проблеме;
- «запрет критики»: чужую идею нельзя прерывать, критиковать, можно лишь похвалить, развить чужую идею или предложить свою;
- участники должны быть в состоянии релаксации, т.е. психической и мышечной расслабленности, комфорта;

- ✓ кресла должны быть расположены по кругу;
- ✓ все высказываемые идеи фиксируются (на магнитофоне, в стенографических записях) без указания авторства;
- ✓ собранные в результате «мозгового штурма» идеи передаются группе экспертов-специалистов, занимающихся данной проблемой, чтобы отобрать наиболее ценные. Как правило, их оказывается примерно 10%. Участников в состав «жюри» экспертов не включают.

Эффективность этого метода высока. Так, в одной из американских фирм на 300 заседаниях «мозгового штурма» было выдвинуто 15 тыс. идей, и 1,5 тыс. из них были незамедлительно реализованы.



«Мозговой штурм», проводимый группой, постепенно накапливающей опыт решения различных задач, положен в основу так называемой *синектики*. Она предложена американским ученым *У. Гордоном*.

При «*синектическом штурме*» предусмотрено обязательное выполнение четырех специальных приемов, в основании которых лежит аналогия:

- ✓ прямая (подумайте, как решаются задачи, похожие на данную);
- ✓ личная, или эмпатия (попробуйте войти в образ данного в задаче объекта и рассуждать с этой точки зрения);
- ✓ символическая (дайте в двух словах образное определение сути задачи);
- ✓ фантастическая (представьте, как бы эту задачу решили сказочные волшебники).



Метод *фокальных объектов* — один способ активации поиска решений. Признаки нескольких случайно выбранных объектов переносят на рассматриваемый (фокальный, находящийся в фокусе внимания), в результате чего получают необычные сочетания, позволяющие преодолеть психологическую инерцию и косность. Так, если случайным объектом взят «тигр», а фокальным «карандаш», то получают

сочетания типа «полосатый карандаш», «клыкастый карандаш» и т.д. Рассматривая эти сочетания и развивая их далее, удастся прийти к оригинальным идеям.

! **Метод морфологического анализа** заключается в том, что сначала выделяют главные характеристики объекта (оси), а затем по каждой из них записывают всевозможные варианты (элементы).

! **Метод контрольных вопросов** предусматривает применение списка наводящих вопросов, например: «А если сделать наоборот? А если изменить форму объекта? А если взять другой материал? А если уменьшить или увеличить объект?»



Все рассмотренные методы активизации творческих мыслительных возможностей предусматривают *целенаправленную стимуляцию ассоциативных образов*.

Развивать и стимулировать мыслительную деятельность человека можно посредством различных задач:

- ☑ задачи с избыточными данными, уводящими от правильного решения, используются для развития способности отделять главное от второстепенного;
- ☑ задачи с частично неверными данными развивают умение переформулировать проблему, чтобы более глубоко ее понять. В этом случае требуется скорректировать постановку задачи или указать на невозможность ее решения;
- ☑ умение отличать задачи, допускающие только вероятностное решение, также развивает мышление человека.

«Экзотические» приемы усиления творческих мыслительных возможностей: введение человека в особое суггестивное состояние (активация бессознательного), гипнотическое внушение воплотиться в другую личность, в известного ученого, например Леонардо да Винчи, что резко повышает креативность обыкновенного человека.

25. РАССТРОЙСТВА МЫШЛЕНИЯ

1

Выделяются группы кратковременных или незначительных нарушений, которые встречаются у вполне здоровых людей, и группы расстройств мышления, которые носят выраженный и болезненный характер.

В отечественной психологии используется следующая классификация расстройств болезненного характера:

- ✎ *нарушения операциональной стороны мышления:*
 - снижение уровня обобщения,
 - искажение уровня обобщения;
- ✎ *нарушение личностного и мотивационного компонента мышления:*
 - разноплановость мышления,
 - резонерство;
- ✎ *нарушения динамики мыслительной деятельности:*
 - лабильность мышления, или «скачка идей»; инертность мышления, или «вязкость» мышления; непоследовательность суждений,
 - откликаемость;
- ✎ *нарушения регуляции мыслительной деятельности:*
 - нарушение критичности мышления,
 - нарушение регулирующей функции мышления,
 - разорванность мышления.

2

При снижении уровня обобщения трудно вычлнить общие признаки предметов. В суждениях преобладают непосредственные представления о предметах, между которыми устанавливаются лишь конкретные связи. Аналогичными проявлениями характеризуется *умственная отсталость*.

! **Искажение процесса обобщения** проявляется в том, что в своих суждениях человек отражает лишь случайную сторону явлений, а существенные отношения между предме-

тами не принимаются во внимание. Подобные расстройства мышления встречаются у больных шизофренией, у психопатов.

3

Лабильность мышления, или «скачка идей», свойственна тому человеку, который, не успев закончить одну мысль, переходит к другой. Каждое новое впечатление меняет направление его мыслей, он беспрерывно говорит, без всякой связи смеется, его отличают хаотичный характер ассоциаций, нарушение логического хода мышления.

! **Инертность**, или «вязкость мышления», — такое расстройство, когда люди не могут изменить способ своей работы, суждения, не способны переключаться с одного вида деятельности на другой. Подобные нарушения часто встречаются у больных эпилепсией и как отдаленное последствие перенесенных тяжелых травм мозга.

! **Непоследовательность суждений** отмечается, когда адекватный характер суждений неустойчив, т.е. правильные способы выполнения мыслительных действий чередуются с ошибочными. При утомлении и колебании настроения это встречается и у вполне здоровых людей.


! **«Откликаемость»** — это неустойчивость способа выполнения действий, проявляющаяся в чрезмерной форме, когда правильные действия чередуются с нелепыми, но человек этого не замечает. Такие нарушения встречаются у больных с тяжелой формой сосудистых заболеваний головного мозга, с гипертонической болезнью.

! **«Соскальзывание»** заключается в том, что человек, рассуждая о каком-либо объекте, неожиданно сбивается с правильного хода мыслей после ложной, неадекватной ассоциации, а затем вновь способен рассуждать правильно, не повторяя допущенной ошибки, но и не исправляя ее.

! **Разноплановость мышления** — расстройство, при котором суждения о каком-либо явлении находятся в разных пло-

скостях. Такие нарушения встречаются при шизофрении. Именно из-за разноплановости мышления и эмоциональной насыщенности обыденные предметы начинают выступать в роли символов.

- ! **Резонерство** — многоречивые, бесплодные рассуждения, появляющиеся вследствие повышенной аффективности, неадекватного отношения, стремления подвести любое явление под какую-то концепцию, причем интеллект и познавательные процессы у человека в этом случае не нарушены.

 *Нарушение регулирующей функции мышления* проявляется достаточно часто даже у вполне здоровых людей. При сильных же эмоциях, аффектах, чувствах суждения человека становятся ошибочными и неадекватно отражают действительность либо его мысли могут остаться правильными, но перестают регулировать поведение, возникают неадекватные действия, нелепые поступки, порой он становится «невменяемым».

- ! **Нарушение критичности мышления** — неумение обдуманно действовать, проверять и исправлять свои действия в соответствии с объективными условиями, оставление без внимания не только частичных ошибок, но даже абсурдности своих действий и суждений. Обычно связано с поражением лобных долей мозга.


- ! **«Разорванность мышления»** случается, когда человек часами может произносить монологи, хотя рядом присутствуют другие люди. При этом отсутствует связь между отдельными элементами высказываний, нет какой-либо содержательной мысли, лишь невразумительный поток слов.

- ! Непроизвольный, непрерывный и неуправляемый поток мыслей называется **ментизмом**.

- ! Противоположное расстройство мышления — **шперрунг**, т.е. обрыв мыслительного процесса.

Оба этих вида встречаются почти исключительно при шизофрении.


! **Неоправданная «обстоятельность мышления»** — это тот случай, когда оно становится как бы вязким, малоподвижным, при этом обычно утрачивается способность выделять главное, существенное.

 **5** *Функциональная ригидность мышления* — неспособность самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций и принимать оригинальные решения.

! **Аутизм** означает столь глубокое погружение в мир своих личных переживаний, что исчезает интерес к реальности, теряются и слабеют контакты с ней, неактуальным становится стремление общаться с окружающими.

! **Бред** — крайняя степень расстройства мышления. Бредовыми считаются мысли, идеи, рассуждения, не соответствующие действительности, явно противоречащие ей.

26. ВООБРАЖЕНИЕ

 **1** Воображение является самым важным для творческой деятельности человека, но в то же время и самым загадочным познавательным процессом. Развитие производства, науки, техники, культуры и искусства невозможно было бы без воображения.

! **Воображение** — психический процесс создания новых образов, идей и замыслов, которые могут быть реализованы в практической и теоретической деятельности.

Создание новых образов, идей, планов и проектов происходит путем преобразования представлений и знаний о реально существующих предметах и явлениях.

Человек может мысленно представить себе то, что в прошлом не воспринимал или не совершал, у него могут возникать образы предметов и явлений, с которыми он раньше не встре-

чался. Будучи теснейшим образом связанным с мышлением, воображение характеризуется большей, чем при мышлении, неопределенностью проблемной ситуации.

Процесс воображения свойствен только человеку и является необходимым условием его трудовой деятельности.

Воображение всегда направлено на практическую деятельность человека. Человек, прежде чем что-либо сделать, представляет, что следует делать и как он будет это делать. Таким образом, он уже заранее создает образ материальной вещи, которая будет изготавливаться в последующей практической деятельности человека. Эта способность человека заранее представлять конечный итог своего труда, а также процесс создания материальной вещи резко отличает человеческую деятельность от «деятельности» животных, иногда очень искусной.



Физиологическую основу воображения составляет образование новых сочетаний из тех временных связей, которые уже сформировались в прошлом опыте. При этом простая актуализация уже имеющихся временных связей еще не ведет к созданию нового. Создание нового предполагает такое сочетание, которое образуется из временных связей, ранее не вступавших в сочетание друг с другом. При этом важное значение имеет вторая сигнальная система — слово.

! **Процесс воображения** представляет собой совместную работу обеих сигнальных систем. Все наглядные образы неразрывно связаны со словом.

Как правило, слово служит источником появления образов воображения, контролирует путь их становления, является средством их удержания, закрепления, изменения.

Воображение всегда есть определенный отход от действительности. Но в любом случае *источник воображения* — *объективная реальность*.

Воображение — это образное конструирование содержания понятия о предмете (или проектирование схемы действий с ним) еще до того, как сложится само понятие (а схема полу-

чит отчетливое, верифицируемое и реализуемое в конкретном материале выражение).

Для воображения характерно то, что знание еще не оформилось в логическую категорию, тогда как своеобразное соотношение всеобщего и единичного на чувственном уровне уже произведено. Благодаря этому в самом акте созерцания отдельный факт открывается в своем универсальном ракурсе, обнаруживая свой целостнообразующий по отношению к определенной ситуации смысл, поэтому у в плане воображения целостный образ ситуации строится раньше расчлененной и детализированной картины созерцаемого.



Ведущий механизм воображения — перенос какого-либо свойства объекта. Эвристичность переноса измеряется тем, насколько он способствует раскрытию специфической целостной природы другого объекта в процессе его познания или создания человеком.

Особую форму воображения образует *мечта*. Она обращена к сфере более или менее отдаленного будущего и не предполагает немедленного достижения реального результата, а также его полного совпадения с образом желаемого. Вместе с тем мечта может стать сильным мотивирующим фактором творческого поиска. Мечта дает возможность человеку собрать все силы, мобилизовать все ресурсы на преодоление трудностей, возникших в процессе творчества.

Образы воображения в отличие от образов восприятия могут быть нереалистичными, фантазийными. Восприятие и память являются основой для воображения. Оно же в свою очередь служит основой наглядно-образного мышления. Это позволяет человеку решать задачи в условиях невозможности или нецелесообразности предметных действий.

27. ВИДЫ ВООБРАЖЕНИЯ



Основные виды воображения — пассивное и активное. *Пассивное* в свою очередь делится на *произвольное* (мечтательность, грезы) и *непроизвольное* (гипноти-

ческое состояние, сновидовая фантазия). *Активное воображение* включает в себя артистическое, творческое, критическое, воссоздающее и антиципирующее. Ближе к этим видам воображения находится *эмпатия* — способность понимать другого человека, проникаться его мыслями и чувствами, сострадать, сорадоваться, сопереживать.



Свойства активного воображения:

- всегда направлено на решение творческой или личностной задачи;
- в нем мало мечтательности и «беспочвенной» фантазии;
- направлено в будущее и оперирует временем как вполне определенной категорией (т.е. человек не теряет чувства реальности, не ставит себя вне временных связей и обстоятельств);
- направлено больше вовне, человек занят в основном средой, обществом, деятельностью и меньше внутренними субъективными проблемами;
- пробуждается задачей и ею направляется, оно определяется волевыми усилиями и поддается волевому контролю.

! **Воссоздающее воображение** — один из видов активного воображения, при котором происходит конструирование новых образов, представлений у людей в соответствии с воспринятой извне стимуляцией в виде словесных сообщений, схем, условных изображений, знаков и т.д.

! **Антиципирующее воображение** лежит в основе очень важной и необходимой способности человека — предвосхищать будущие события, предвидеть результаты своих действий и т.д. *Ф. Лерш* (1898—1972) назвал это прометеевской (глядящей вперед) функцией воображения, которая зависит от величины жизненной перспективы: чем моложе человек, тем больше и ярче представлена ориентация его воображения вперед. У пожилых и старых людей воображение больше ориентировано на события прошлого.

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

3 *Типы интеллектуальных операций в структуре творческого воображения:* операции, посредством которых формируются идеальные образы и на основе которых перерабатывается готовая продукция.

Один из первых психологов, изучавших эти процессы, *Т. Рибо (1842—1923)* выделил две основные операции: диссоциацию и ассоциацию.

- ! **Диссоциация** — отрицательная и подготовительная операция, в ходе которой раздробляется чувственно данный опыт. В результате такой предварительной обработки опыта элементы его способны входить в новое сочетание.

Без предварительной диссоциации творческое воображение немислимо. Диссоциация — первый этап творческого воображения, этап подготовки материала. Невозможность диссоциации — существенное препятствие для творческого воображения.

- ! **Ассоциация** — создание целостного образа из элементов вычлененных единиц образов. Ассоциация дает начало новым сочетаниям, новым образам. Кроме того, существуют и другие интеллектуальные операции, например способность мыслить по аналогии с частным и чисто случайным сходством.

4 *Свойства пассивного воображения:*

- подчинено желаниям, которые мыслятся в процессе фантазирования осуществленными;

- ☑ в образах «удовлетворяются» неудовлетворенные, большей частью неосознанные потребности личности;
- ☑ образы и представления направлены на усиление и сохранение положительно окрашенных эмоций и на вытеснение, редукцию отрицательных эмоций и аффектов;
- ☑ в ходе процессов пассивного воображения происходит нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания. Этим пассивное воображение отличается от реалистического мышления, направленного на действительное, а не мнимое удовлетворение потребностей.

Материалами пассивного воображения, как и активного, служат образы, представления, элементы понятий и другая информация, почерпнутая с помощью опыта. Пассивное воображение подчинено внутренним, субъективным факторам, оно тенденциозно.

28. СОЗНАНИЕ



Сознание — высшая форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, присущая только человеку как общественно-историческому субъекту.

Оно способствует формированию внутренней модели внешнего мира, что является необходимым условием для познавательной деятельности человека и его деятельности по преобразованию окружающей действительности.

Сознание не дается человеку автоматически при его рождении, оно развивается в ходе его взаимодействия с другими людьми, в ходе усвоения социального опыта.

Таким образом, правомерно утверждать, что сознание рождается в бытии, отражает бытие и творит бытие.

Возникновение сознания у человека было подготовлено филогенетическим развитием животного мира, а его развитие обусловлено общественно-историческими условиями существования, которые определяли характер деятельности

и психологические особенности сознания. Под влиянием предметно-практической деятельности формировались элементарное предметное сознание, речевая деятельность и применение знаков, что привело вначале к появлению примитивного языкового сознания, а затем способствовало возникновению высшей формы сознания, свойственной человеку, — абстрактно-символическому сознанию.




Основные характеристики сознания:

☞ *совокупность знаний об окружающем мире*: сознание позволяет делать эти знания совместными для всех людей. Слово «сознание» подразумевает: сознание — совместное, совокупное знание, т.е. индивидуальное сознание не может развиваться обособленно от общественного сознания и языка, являющегося основой абстрактного мышления — высшей формы сознания. Таким образом, в *структуру сознания* входят все познавательные процессы — ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, с помощью которых человек непрерывно пополняет свои знания о мире и о самом себе. Нарушение любого из познавательных процессов автоматически становится нарушением сознания в целом;

☞ *в сознании зафиксировано четкое различие между субъектом и объектом, между «Я» и «не Я»*. Человек — единственное существо, способное выделить себя из остального мира и противопоставить себя ему. На начальной стадии своего развития человеческое сознание направлено вовне. Человек, наделенный от рождения органами чувств на основе данных, доставляемых анализаторами, осознает мир как нечто отдельное от него и более не отождествляет себя со своим племенем, с явлениями природы и т.п.

Помимо этого, только человек способен обращать свою психическую деятельность на самого себя. Это означает, что в структуру сознания входят самосознание и самопозна-

ние — способность производить сознательную оценку своего поведения, своих индивидуальных качеств, своей роли и места в общественных отношениях. Выделение себя как субъекта и развитие самосознания происходили в филогенезе и происходят в процессе онтогенеза каждого человека;

 *обеспечивает осуществление целеполагающей деятельности человека.* По окончании трудового процесса достигается реальный результат, который в идеальной форме уже был сформирован в сознании, прежде чем трудовой процесс был начат. Человек заранее представлял конечную цель и продукт своей деятельности, формируя тем самым мотивацию. Он планировал действия в соответствии с этим представлением, подчинял ему свои волевые усилия, корректировал деятельность уже на стадии ее осуществления, чтобы конечный результат максимально соответствовал изначальному представлению о нем. Нарушение в осуществлении целеполагающей деятельности, ее координации и направленности является одним из видов нарушений сознания;

 *в его структуру входит и эмоциональная сфера человека.* Она отвечает за формирование эмоциональных оценок в межличностных отношениях и самооценки, эмоциональных реакций на явления окружающего мира, на внутренние явления. Если эмоциональные оценки и реакции человека адекватны, это способствует регулированию его психических процессов и поведения, коррекции взаимоотношений с другими людьми. При некоторых душевных заболеваниях нарушение сознания выражается расстройством именно в сфере чувств и отношений.

29. ФУНКЦИИ СОЗНАНИЯ



В структуре сознания выделяют два слоя — бытийный и рефлексивный. Бытийный — «сознание для бытия», а рефлексивный — «сознание для сознания».

К бытийному слою относятся:

- сенсорные образы;
- биодинамические характеристики движений;
- опыт действий и навыков.

Рефлексивный слой (сознание для сознания), включает:

- значение;
- смысл.

! **Значение** — содержание общественного сознания, усваиваемое человеком.

Это могут быть операционные, предметные, вербальные, житейские и научные значения — понятия.

! **Смысл** — субъективное понимание и отношение к ситуации, информации.

Непонимание связано с трудностями осмысления значений. Процессы взаимной трансформации значений и смыслов (осмысление значений и означение смыслов) выступают средством диалога и взаимопонимания.

Слова, язык не существуют только как язык, в них объективировались формы мышления, которые нами и овладевают через использование языка. Выраженное в слове значение содержит образ, операционное и предметное значение, осмысленное и предметное действие.

2

Функции сознания:

- отражения;
- целеполагания;
- творческая (творчество есть путь и средство самопознания и развития сознания человека через восприятие им своих собственных творений);
- оценки и регуляции поведения и деятельности;
- построения отношения к миру, другим людям, себе;
- духовная, обуславливающая становление индивидуальности и развитие духовности;

- ☑ *рефлексивная* — основная, характеризующая сознание функция. *Объекты рефлексии* — отражение мира, мышление о мире или мировоззрение, способы саморегуляции, самосознание, сами процессы рефлексии.



Говоря о *механизмах сознания*, не следует иметь в виду исключительно мозговую деятельность конкретного индивида. Мозг является биологической основой психики и сознания. Но сознание — продукт взаимодействия многих систем. Это и сам индивид, и социальные группы, в которых он формируется как личность, и общество в конкретной исторической ситуации, и весь путь культурно-исторического развития человечества.

Важным свойством этих систем служит возможность создания новообразований в сознании, которые не могут быть сведены к тем или иным компонентам исходной системы. Сознание выступает как важный функциональный орган взаимодействия этих систем.

Свойства сознания как функционального органа:

- ☞ *реактивность* — способность к реагированию;
- ☞ *чувствительность* — способность чувствовать и сочувствовать;
- ☞ *диалогизм* — способность к восприятию себе подобных, а также самосознание как возможность вести внутренний диалог с собой;
- ☞ *полифоничность* — множественность протекания психических процессов одновременно;
- ☞ *спонтанность развития*. Сознание каждого человека уникально, его развитие в онтогенезе не может жестко обуславливаться ни индивидуальными качествами, ни воздействием социальной среды — вмешивается нечто, не поддающееся контролю и классификациям, и именно это составляет загадку человека, над которой бьются психологи и философы, богословы и антропологи.

30. БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СОЗНАНИЯ И ПОДСОЗНАНИЯ

1

Существует целый ряд явлений, не представленных на сознательном уровне. Это те психические явления, процессы, свойства и состояния, которые оказывают не меньшее воздействие на поведение, но сознательно человеком не фиксируются. Они относятся к сфере неосознаваемого или бессознательного.

! **Бессознательное** — это совокупность психических явлений, процессов, состояний, обусловленных такими воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета.

Существуют осознаваемые данные анализаторов, служащие сигналами, которые человек использует для сознательного управления поведенческими реакциями. Но существуют и сигналы, не попадающие в сферу сознания: они служат регуляторами поведения и протекания психических процессов на бессознательном уровне.

2

Бессознательное начало в той или иной мере представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека. *Бессознательные ощущения* (зрительные, слуховые, мышечные) вызывают неосознаваемые реакции на неощущаемые раздражители.

Осознание затрудняющих регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача управления, обеспечивающая человеку возможность решать все новые задачи, опирается на *гармоничное взаимодействие сознания и подсознания*. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации.

3

Образы восприятия также могут быть неосознаваемыми. Такие образы появляются, например, в узнавании чего-либо ранее виденного или слышанного, когда человек не может вспомнить, что он уже воспринимал данный объект и при каких обстоятельствах это происходило.

Бессознательные движения в прошлом были сознательными, но в связи с частым повторением стали автоматическими и поэтому неосознаваемыми.

В *бессознательной памяти* представлены генетическая память и некоторая часть долговременной. Она неосознаваемо влияет на процессы мышления, воображения, внимания, мотивации, отношения к людям.

Бессознательное мышление особенно ярко проявляется при решении творческих задач или при так называемых мозговых штурмах.

Бессознательная речь — наша внутренняя речь, которая в состоянии бодрствования не прерывается, но осознается нами очень редко.

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами — вербализировать.

! **Подсознательное** — представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание.

! **Собственно бессознательное** — такое психическое, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным.

4

З. *Фрейд* (1856—1939) считал, что бессознательное — не столько процессы, на которые не направляется внимание, сколько переживания, подавляемые сознанием, такие, против которых сознание воздвигает мощные барьеры.

Человек может прийти в конфликт с многочисленными социальными запретами, в случае конфликта у него нарастает

внутренняя напряженность и в коре головного мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того чтобы снять возбуждение, нужно прежде всего осознать сам конфликт и его причины, но осознание невозможно без тяжелых переживаний, и человек препятствует осознанию, эти тяжелые переживания вытесняются из области сознания.

Для исключения такого болезнетворного влияния необходимо осознать травмирующий фактор и переоценить его, ввести его в структуру других факторов и оценок внутреннего мира и тем самым разрядить очаг возбуждения и нормализовать психическое состояние человека. Только такое сознание устраняет травмирующее воздействие «неприемлемой» идеи или желания. Заслуга Фрейда в том, что он сформулировал указанную зависимость и включил ее в основу терапевтической практики «психоанализа».



Психоанализ включает поиск скрытых очагов в коре мозга, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в сознании и переоценке тревожащих его переживаний.

Психоанализ включает поиск очага (его воспоминание), вскрытие его (перевод информации в словесную форму), переоценку (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью, ликвидацию очага возбуждения, нормализацию психического состояния человека.

Только переводя неосознанные импульсы в сознание, можно достигнуть контроля над ними, приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах.

31. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

! **Психическое состояние** — это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и яв-

лений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

1

Психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою *причину*, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды.

Психические состояния занимают промежуточное положение между *психическими процессами* и *психическими свойствами* личности. Между этими тремя видами психических явлений существует тесная взаимосвязь и возможен взаимный переход. Установлено, что психические процессы (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния (например, тревога, любопытство и т.д.) способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.

2

Свойства психических состояний:

- ☞ *целостность* проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношение всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени;
- ☞ *подвижность*: психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику развития, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение;
- ☞ *относительная устойчивость*: динамика психических состояний выражена в значительно меньшей степени, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных);
- ☞ *полярность*: каждое состояние имеет антипод (интерес — безразличие, бодрость — вялость, фрустрация — толерантность и т.д.).

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и «массовидные» состояния, т.е. психические состояния определенных общностей людей (микро- и макрогрупп, народов, обществ). В социологической и социально-

психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний — *общественное мнение* и *общественное настроение*.



Существует несколько типов классификации психических состояний.

По преобладанию психических процессов:

- ☑ *гностические*: любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т.д.;
- ☑ *эмоциональные*: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т.д.
- ☑ *волевые*: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т.д.

На основе системного подхода:

- ☑ *волевые* (разрешение — напряжение) — практические и мотивационные;
- ☑ *аффективные* (удовольствие — неудовольствие) — гуманитарные и эмоциональные;
- ☑ *состояния сознания* (сон — активация).

По признаку отнесенности к личностным подструктурам: *состояния индивида, субъекта деятельности, личности и индивидуальности*.

По времени протекания: *кратковременные, затяжные, длительные* состояния.

По характеру влияния на личность: *стенические* (активизирующие жизнедеятельность), *астенические* (подавляющие жизнедеятельность), *положительные, отрицательные*.

По степени осознанности — *состояния более осознанные и менее осознанные*.

По преобладанию воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний: *личностные и ситуативные состояния*.

По степени глубины: *глубокие, менее глубокие, поверхностные*.



4 *Факторы формирования состояний*: настроение, оценка вероятности успеха, уровень мотивации, уровень бодрствования (тонический компонент) и отношение к деятельности. Эти пять факторов объединяются в различные по своим функциям *группы состояний*:

- мотивационно-побудительная (настроение и мотивация);
- эмоционально-оценочная;
- активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

32. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ



1 Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы: типично положительные (стенические), типично отрицательные (астенические) и специфические состояния.

Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, *относящиеся к повседневной жизни*, и состояния, *относящиеся к ведущему типу деятельности человека* (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность).

К типично положительным состояниям повседневной жизни относятся *радость, счастье, любовь* и многие другие, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают *заинтересованность* (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), *творческое вдохновение, решительность* и др.

2

К типично отрицательным психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний, как то: *стресс, фрустрация, состояние напряженности.*

! **Стресс** — реакция на любое экстремальное негативное воздействие.

Стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными — состояние, вызванное мощным положительным воздействием, сходно по своим проявлениям с отрицательным стрессом.

! **Фрустрация** — состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма, переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению.

! **Психическая напряженность** — типично отрицательное состояние, возникающее как реакция на личностно сложную ситуацию.

3

К специфическим психологическим состояниям относят состояния сна и бодрствования, измененные состояния сознания и др.

! **Бодрствование** — состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром.

Уровни бодрствования: спокойное и активное бодрствование, крайний уровень напряжения.

! **Сон** — естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.



Суггестивные состояния относятся к измененным состояниям сознания. Они могут быть вредными и полезными для жизнедеятельности и поведения человека в зависимости от содержания внушаемого материала. Суггестивные состояния подразделяют на *гетеросуггестивные* (гипноз и внушение) и *аутосуггестивные* (самовнушение).

! **Гетеросуггестия** — внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения.

Направленное внушение от одной личности к другой происходит при гипнозе, когда субъект внушения погружен в гипнотический сон — особый, искусственно вызванный вид сна, при котором сохраняется один очаг возбуждения, реагирующий только на голос суггестора.

Самовнушение может быть произвольным и непроизвольным. Произвольное — осознанное внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний.

Транс и *медитация* также относятся к измененным состояниям.

Эйфория и *дисфория* — также специфические состояния, антипатичные друг другу.

! **Эйфория** — не обоснованное объективными причинами состояние повышенной веселости, радости, благодушия, беспечности; может быть результатом воздействия психотропных препаратов или наркотических веществ или естественной реакцией организма на какие-либо внутренние психические факторы.

Например, длительное пребывание в состоянии крайнего напряжения может вызвать парадоксальную реакцию в виде эйфории.

! **Дисфория** проявляется в необоснованно пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрач-

ностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии.

33. СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ. РОЛЬ СНА

1

В современной психологической науке выделяют различные *состояния сознания*, дифференцируемые по характеру феноменальных переживаний и совокупности поведенческих и психофизиологических показателей:

- ☑ *бессознательное состояние* — экстремальное, при котором регистрируются лишь психовегетативные реакции; проявления познавательных и эмоциональных процессов отсутствуют;
- ☑ *сон* предполагает переживание сновидений, различающихся степенью связанности: от отдельных образов до их упорядоченных последовательностей; допускает подпороговое восприятие и частичное запоминание содержания сновидений;
- ☑ *бодрствование* — состояние осознания окружающего мира и себя, доступное самонаблюдению; включает весь спектр психических проявлений в модусе осознания — восприятие, воспоминание, внимание, мышление и саморегуляцию.

В среднем наш организм функционирует с чередованием: 16 часов бодрствования и 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым *биологическими часами*, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация мозга. Недостаток сна существенно сказывается на поведении: ухудшается или даже нарушается мыслительная и трудовая деятельность, некоторые люди засыпают буквально стоя, галлюцинируют или начинают бредить после двух-трех дней лишения сна.

2

Сон состоит из пяти *фаз*, сменяющихся каждые полтора часа, и включает в себя два качественно различных со-

стояния — *медленный* и *быстрый* сон, которые отличаются друг от друга по типам электрической активности мозга, вегетативным показателям, тону мышц, движениям глаз.

Стадии медленного сна:

- ☑ *дремота* — на этой стадии исчезает основной биоэлектрический ритм бодрствования — альфа-ритмы, они сменяются низкоамплитудными колебаниями; могут возникать сноподобные галлюцинации;
- ☑ *поверхностный сон* — появляются веретена сна (веретенообразный ритм — 14—18 колебаний в секунду), при появлении первых веретен сознание отключается;
- ☑ *дельта-сон* — появляются высокоамплитудные, медленные колебания электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Дельта-сон подразделяется на две стадии: на третьей стадии волны занимают 30—40% всей ЭЭГ, на четвертой — более 50%. Это глубокий сон: мышечный тонус снижен, движения глаз отсутствуют, ритм дыхания и пульс становятся реже, температура понижается. Дельта-сон, период наибольшего отключения от внешнего мира, преобладает в первую половину ночи.



Быстрый сон характеризуется ритмами ЭЭГ, похожими на ритмы бодрствования. Усиливается мозговой кровоток при сильном мышечном расслаблении с резкими подергиваниями в отдельных группах мышц. Подобное сочетание активности ЭЭГ и полной мышечной расслабленности объясняет второе название этой стадии сна — *парадоксальный сон*. Происходят резкие изменения частоты сердечных сокращений и дыхания (серии частых вдохов и выдохов чередуются паузами), эпизодический подъем и спад кровяного давления. Наблюдаются быстрые движения глаз при закрытых веках. Именно стадия быстрого сна сопровождается сновидениями, и если человека разбудить в этот период, то он довольно связно расскажет, что ему приснилось.

Сны как психологическую реальность ввел в психологию З. Фрейд. Он рассматривал сны как яркое выражение бессознательного.

Согласно гипотезе Т. Френча и Э. Фромма (1900—1980) в сновидениях используются механизмы образного мышления для решения мотивационных конфликтов, которые не удастся решить с помощью логического анализа во время бодрствования, т.е. *сновидения* представляют собой механизм психологической защиты и стабилизации человека, благодаря которой человек черпает энергию, необходимую для разрешения своих проблем. Сновидения являются своеобразным «окном» в бессознательное человека и своеобразным «каналом» обмена информацией между бессознательным и сознанием, когда более информационно насыщенное «бессознательное» способно в символической или явной форме передать важную информацию для сознания (например, пророческие сны о будущих возможных событиях, о возникающих заболеваниях, о внутренних душевных болевых точках и т.п.).



Состояние бодрствования также неоднородно: в течение дня уровень активации постоянно меняется в зависимости от влияния внешних и внутренних факторов. Можно выделить *напряженное бодрствование*, моменты которого соответствуют периодам самой интенсивной умственной и физической деятельности, *нормальное бодрствование* и *расслабленное бодрствование*.

Помимо сна и бодрствования в психологии выделяют измененные состояния сознания. К ним относятся, например, *медитация* и *гипноз*.

34. ЭМОЦИИ

! **Эмоции** — особый класс психических явлений, выражающих в виде пристрастного субъективного переживания значение отражаемых предметов и ситуаций для удовлетворения потребностей живого существа.



Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных гра-

ницах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Функции эмоций:

- ☑ *сигнальная:* ее сущность состоит в том, чтобы подавать эмоциональный сигнал как реакцию на то или иное воздействие внешней среды или внутреннее состояние организма. Ощущение дискомфорта или удовольствия вызывает у человека определенные эмоции. Эти эмоции служат сигналом к действиям по устранению дискомфорта или сигналом к фиксации источника удовольствия;
- ☑ *регулятивная:* эмоции могут регулировать функционирование как отдельных психических процессов, так и деятельность человека в целом. Положительный эмоциональный фон повышает качество деятельности. Тоскливое настроение может довести до того, что все «из рук валится». Страх в зависимости от особенностей личности может либо парализовать человека, либо, напротив, мобилизовать все его ресурсы на преодоление опасности;
- ☑ *познавательная:* эмоции могут как стимулировать, так и подавлять процесс познания. Если человеку интересно, любопытно что-либо, он будет охотнее включаться в процесс познания, чем если объект ему неприятен, вызывает отвращение или просто скуку.



Основные эмоциональные состояния:

- ☑ *радость* — эмоциональное состояние, имеющее яркую положительную окраску. Оно связано с возможностью вполне удовлетворить актуальную текущую потребность в условиях, когда вероятность этого до данного момента была невелика или по крайней мере неопределенна. Радость относится к *стеническим эмоциям*;
- ☑ *страдание* — отрицательное эмоциональное состояние, астеническая эмоция, антипод радости. Возникает

при невозможности удовлетворения актуальной потребности или при получении информации об этом, при условии, что до настоящего момента удовлетворение этой потребности представлялось достаточно вероятным. Форму страдания часто принимает эмоциональный стресс;

- ☑ *гнев* — отрицательное эмоциональное состояние. Чаще всего протекает в виде аффекта. Вызывается, как правило, возникновением непредвиденного серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. В отличие от страдания гнев имеет стенический характер — он позволяет мобилизовать все силы на преодоление препятствия;
- ☑ *страх* — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее при реальной, предполагаемой или воображаемой угрозе жизни, здоровью, благополучию субъекта. В отличие от эмоции страдания, вызываемой реальным отсутствием возможности удовлетворения потребности, переживание страха связано лишь с вероятностным прогнозом возможного ущерба. Носит астенический характер;
- ☑ *интерес* — стеническая эмоция, положительное эмоциональное состояние, способствующее познавательной деятельности: развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес мотивирует обучение;
- ☑ *удивление* — нейтральная эмоция, реакция на внезапно возникшую ситуацию или объект при отсутствии информации о характере данного объекта или ситуации;
- ☑ *отвращение* — отрицательное эмоциональное состояние. Возникает в случае контакта с объектами, вызывающими резко негативное отношение субъекта на любом из уровней — физическом, нравственном, эстетическом, духовном;
- ☑ *презрение* — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях, т.е. объектом презрения могут быть только другой человек или группа людей. Следствие неприемлемых для субъекта

екта взглядов, установок, форм поведения объекта, расцениваемых субъектом как недостойные, низменные, не соответствующие его представлениям о нравственных нормах и эстетических критериях;

- ☑ *стыд* — отрицательное эмоциональное состояние. Возникает при осознании субъектом собственного несоответствия ситуации, ожиданиям окружающих, а также несоответствия своих помыслов, поступков, форм поведения своим же нравственным и эстетическим нормам.

35. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ВИДЫ ЧУВСТВ

! **Эмоции** — субъективные переживания, сигнализирующие о благополучном или неблагополучном состоянии организма и психики.

1

К *эмоциональным состояниям* относят: настроения, аффекты, стрессы, фрустрации и страсти.

! **Настроение** — наиболее общее эмоциональное состояние, охватывающее человека в течение определенного периода времени и оказывающее существенное влияние на его психику, поведение и деятельность. Бывает положительным или отрицательным, устойчивым или временным.

На настроение большое влияние оказывает темперамент.

! **Аффект** — быстро возникающее и бурно протекающее кратковременное эмоциональное состояние, отрицательно влияющее на психику и поведение человека.

2

Отличительные черты аффекта:

- ☑ большая интенсивность эмоциональной реакции, влекущая за собой ее бурное внешнее проявление;
- ☑ выход эмоциональной сферы из-под контроля сознания;

- ☑ ситуативность, т.е. реакция на определенную ситуацию;
- ☑ обобщенность реакции, когда доминирующий раздражитель «затмевает» сопутствующие;
- ☑ малая продолжительность, поскольку, будучи процессом интенсивным, аффект быстро себя «изживает».

Аффект преимущественно проявляется у людей холерического типа темперамента, а также у невоспитанных, истеричных субъектов, не умеющих управлять своими чувствами и поступками.

! **Стресс** — эмоциональное состояние, внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения.

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на личность. Положительную роль оказывает стресс, выполняя мобилизационную функцию, отрицательную роль — вредно действуя на нервную систему, вызывая психические расстройства и различного рода заболевания организма.

! **Фрустрация** — глубоко переживаемое эмоциональное состояние, возникшее под влиянием неудач, имевших место при завышенном уровне притязаний личности.

3 Может проявляться в форме отрицательных переживаний, таких как озлобленность, досада, апатия и т.п.

Выход из фрустрации возможен двумя путями, когда личность развивает активную деятельность и добивается успеха либо снижает уровень притязаний и довольствуется теми результатами, которые может максимально достигнуть.

! **Страсть** — глубокое, интенсивное и очень устойчивое эмоциональное состояние, захватывающее человека целиком и полностью и определяющее все его помыслы, стремления и поступки.

Страсть может быть связана с удовлетворением материальных и духовных потребностей. *Объектом страсти* могут быть различного вида вещи, предметы, явления, люди, которыми личность стремится обладать во что бы то ни стало.



Чувства в отличие от эмоций имеют не только более сложную структуру, но и характеризуются определенным предметным содержанием. *В зависимости от их содержания чувства бывают:* моральные или нравственные, интеллектуальные или познавательные и эстетические.

! **Моральные чувства** представляют собой переживания человеком своего отношения к людям и к самому себе в зависимости от того, соответствуют или не соответствуют их поведение и собственные поступки тем нравственным принципам и этическим нормам, которые существуют в обществе.

! **Нравственные чувства** имеют действенный характер. Они проявляются не только в переживаниях, но и в действиях и поступках. Чувства любви, дружбы, привязанности, благодарности, солидарности побуждают человека совершать высоконравственные поступки по отношению к другим людям.

! **В интеллектуальных чувствах** проявляется переживание своего отношения к познавательной деятельности и к результатам умственных действий (удивление, любопытство, любознательность, заинтересованность, недоумение, сомнение, уверенность, торжество, чувства сатиры, иронии и юмора).

! **Эстетические чувства** возникают в процессе восприятия природы и произведений искусства. Они проявляются при восприятии прекрасного, возвышенного, низменного, трагического и комического.



Чувства имеют действенный характер, они или побуждают, или угнетают активность человека. Чувства, по-

буждающие активность, называются *стеническими*, чувства, угнетающие ее, — *астеническими*.

Свойства чувств:

- ☑ *полярность*, т.е. каждое чувство имеет свою противоположность (уважение — презрение, тревога — спокойствие, радость — страдание);
- ☑ *амбивалентность* — когда один и тот же предмет вызывает два противоречивых, противоположных чувства (можно одновременно любить и ненавидеть, восхищаться и бояться);
- ☑ *динамичность*: они имеют свойство меняться со временем (горе и отчаянье могут переходить в печаль, уважение — в нежность, страстная любовь — в ровную привязанность);
- ☑ *субъективность*: они зависят от индивидуальных и личностных качеств человека, от состояния здоровья.

36. КОНЦЕПЦИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭМОЦИЙ

1

Существует несколько теорий, объясняющих, почему возникают эмоции. Впервые эмоционально-выразительные движения стали предметом изучения *Ч. Дарвина* (1809—1882). На основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих он создал *биологическую концепцию эмоций*, согласно которой выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов.

2

Следующий шаг в развитии *биологической концепции эмоций* сделал *П.К. Анохин* (1898—1974). Согласно его исследованиям положительные эмоции возникают в случае совпадения результата поведенческого акта с ожидаемым результатом. В противном случае, если совершение действия не приводит к желаемому результату, возникают

отрицательные эмоции. Таким образом, эмоция выступает в качестве инструмента, регулирующего жизненный процесс и способствующего сохранению отдельной особи и всего вида в целом.

3

Периферическая теория эмоций американского психолога У. Джеймса (1842—1910) и датского психолога Г. Ланге (1821—1893): эмоции связаны с определенными физиологическими реакциями. Мы не потому смеемся, что нам смешно, а нам потому смешно, что мы смеемся. Смысл этого парадоксального утверждения заключается в том, что произвольное изменение мимики и позы приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции.

Теория Джеймса — Ланге сыграла положительную роль, указав на связь трех событий: *внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания*. Ее уязвимым местом остается сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций. Ощущение выступает здесь как первичное явление по отношению к эмоции, которая рассматривается как ее прямое производное.

4

Информационная теория эмоций П.В. Симонова (1926—2002): эмоция есть отражение мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент. П.В. Симонов сформулировал правило, согласно которому отношение между эмоцией (Э), потребностью (П), информацией, прогностически необходимой для организации действий по удовлетворению данной потребности (Н), и наличной информацией, которая может быть использована для целенаправленного поведения (С), выражается формулой

$$Э = П (Н - С).$$

Из формулы следует:

- эмоция не возникает, если потребность отсутствует или удовлетворена, а при наличии потребности — если система вполне информирована;

- ☑ при дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации;
- ☑ положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, прогностически необходимую для удовлетворения данной потребности.

Таким образом, формула эмоций отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональной реакции от силы потребности и размеров дефицита или прироста прагматической информации, необходимой для достижения цели (удовлетворения потребности).

5

Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера (1919—1989):

- ☞ *положительные эмоции* — результат совпадения полученной информации с ожидаемой или превышения ее;
- ☞ *отрицательные эмоции* — результат недостатка, несовпадения полученной информации с исходной;
- ☞ если понизить уровень ожиданий, то вызываются более положительные эмоции.

6

Теория энергетической мобилизации организма

Э. Гельгорна: радость сопровождается усилением иннервации в мышцах, при этом мелкие артерии расширяются, усиливается приток крови к коже, она становится теплее, напротив, физиологические проявления печали характеризуются парализующим мышечным действием. Движения в результате медленные и слабые, сосуды сжимаются, ткани обескровливаются, появляются озноб, недостаток воздуха и тяжесть в груди.

Различные гипотезы возникновения объясняют некоторые частные случаи возникновения эмоций, но далеко не все. Да и вряд ли механизмы возникновения эмоций можно объяснить только с какой-нибудь одной позиции.

37. ВОЛЯ



Поведение и деятельность человека стимулируются и регулируются не только эмоциями и чувствами, но и волей.

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

Воля возникла вместе с появлением общества и труда.

Все действия человека могут быть поделены на две категории: произвольные и произвольные.

- ! **Непроизвольные действия** совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т.д.). Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана. Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева).

- ! **Произвольные действия** предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность.

Основные черты произвольных процессов:

- всегда ощущаемы или осознаваемы;
- возникают в ответ на появление жизненно важной потребности и являются средством ее удовлетворения;
- как правило, не являются вынужденными и могут быть заменены по собственному выбору человека на другие с таким же жизненным значением;
- в ситуации, когда произвольная реакция вынуждена, она может осознанно регулироваться по ходу своего осуществления.

- ! **Волевые действия** — это все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель.

2

Волевые действия бывают простыми и сложными.

Простые волевые действия — побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически.

Этапы сложных волевых действий:

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

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

! **Волевое усилие** — особое состояние нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

3

Виды волевых нарушений:

абулия — отсутствие побуждений к деятельности, невозможность принимать решения и исполнять их при полном осознании необходимости этого. Возникает на почве мозговой патологии. Для человека, страдающего абулией, характерно так называемое полевое поведение. Он совершает действия не целенаправленно, а лишь случайно попадая в поле стимула. Например, бесцельно перемещаясь по комнате, человек «натывается» взглядом на какой-либо предмет и берет его — не потому, что данный предмет зачем-то ему нужен, а просто потому, что попался под руку;

✎ *апраксия* — сложное нарушение целенаправленности действий. Вызывается поражением тканей в лобных долях головного мозга и проявляется в нарушении произвольной регуляции движений и действий, которые не подчиняются заданной программе и делают невозможным осуществление волевого акта;

✎ *гипербулия* — чрезмерная волевая активность больного человека. Может наблюдаться при маниакальной стадии маниакально-депрессивного психоза, несколько менее выражена при гипертимии, может также иногда возникать при некоторых соматических заболеваниях.

Результаты волевого действия имеют для человека два следствия:

- ☑ достижение конкретной цели;
- ☑ человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

38. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ МОТИВАЦИИ



Мотивация — это совокупность психических процессов, придающих поведению энергетический импульс и общую направленность. Иначе говоря, мотивация — движущие силы поведения, т.е. проблема мотивации является проблемой причин поведения индивида.

! **Мотив** — побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное системой потребностей человека и с разной степенью осознаваемое либо не осознаваемое им вообще.

В процессе совершения поведенческих актов мотивы, будучи динамическими образованиями, могут трансформироваться (изменяться), что возможно на всех фазах совершения поступка, и поведенческий акт нередко завершается не по первоначальной, а по преобразованной мотивации.

2

Бихевиористские теории мотивации объясняют поведение посредством схемы «стимул — реакция», считая раздражитель активным источником реакций организма, а следовательно, и поведения человека, поэтому как таковая проблема мотивации не рассматривается ими как объект психологии. Отмечается, что организм не всегда одинаково реагирует на воздействующий извне стимул. Для объяснения различий в реактивности бихевиористы и ввели в свою схему некий фактор, названный ими мотивацией.

3

В *когнитивных теориях* мотивация понимается как механизм выбора определенной формы поведения, обусловленный мышлением. Объекты мысли, препятствующие окончательному действию или стимулирующие его, называются основаниями, или мотивами, данного решения.

4

Теория биологических побуждений основана на том, что при нарушении баланса в организме возникает стремление к восстановлению баланса — потребность, в результате возникает биологический импульс, который побуждает человека к ее удовлетворению.

5

Психоаналитические теории мотивации подразумевают, что поведение человека в первую очередь подчиняется бессознательному ядру психической жизни, образуемому мощными влечениями, такими, как либидо и агрессивность. Данные влечения требуют непосредственного удовлетворения и при этом блокированы «цензором» личности, названным «сверх-Я». Под «сверх-Я» понимается система социальных норм и ценностей, воспринятая личностью в процессе социализации.

6

Теория взаимосвязи мотивации и деятельности — теория каузальной атрибуции Г. Келли (р. 1921).

Основные мотивы, рассматриваемые теорией каузальной атрибуции, — это аффилиация (стремление к общению) и отвергание общения, агрессивность и мотив подавления агрессивности, альтруизм и эгоизм, мотив стремления к власти.

! **Аффилиация** — стремление человека быть в обществе других людей, наладить с ними эмоционально-положительные добрые взаимоотношения.

! Антипод мотиву аффилиации — **мотив отвергания**, который проявляется в боязни быть отвергнутым, не принятым лично знакомыми людьми.

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

! **Альтруизм** — стремление человека бескорыстно оказывать помощь людям.

! Антипод альтруизма — **эгоизм** как стремление удовлетворять своекорыстные личные потребности и интересы безотносительно к потребностям и интересам других людей и социальных групп.

! **Агрессивность** — стремление человека нанести физический, моральный или имущественный вред другим людям, причинить им неприятность.

Мотив торможения агрессивных действий связан с оценкой этих собственных действий как нежелательных и неприятных, вызывающих сожаление и угрызания совести.



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

! **Мотив достижения успеха** — стремление человека добиваться успехов в различных видах деятельности и общения

! **Мотив избегания неудачи** — относительно устойчивое стремление человека избегать неудач в жизненных ситуациях, связанных с оценкой другими людьми результатов его деятельности и общения.

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

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

! **Уровень притязаний** — желаемый уровень самооценки личности (уровень «Я»), максимальный успех в том или ином виде деятельности (общения), которого рассчитывает добиться человек.

39. ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ А. МАСЛОУ



Иерархия потребностей А. Маслоу (1908—1970) основана на результатах многочисленных психологических исследований. Потребности рассматриваются как осознанное отсутствие чего-либо, вызывающее побуждение к действию. Потребности подразделяются на первичные, характеризующие человека как биологический организм, и культурные, или высшие, характеризующие человека как социальное существо и личность.

Ступени иерархии потребностей по А. Маслоу.

- ☑ *Физиологические потребности:* низшие, управляемые органами тела потребности — дыхание, пищевая, сексуальная, потребности в самозащите.
- ☑ *Потребность в надежности* — стремление к материальной надежности, здоровью, обеспечению по старости и т.п.
- ☑ *Социальные потребности.* Удовлетворение этой потребности необъективно и трудноописуемо. Одного

человека удовлетворяют очень немногие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность в общении выражается очень сильно.

- ☑ *Потребность в уважении, осознании собственного достоинства.* Потребности в уважении, престиже, социальном успехе вряд ли удовлетворяются отдельным лицом, для этого требуются группы.
- ☑ *Потребность в развитии личности,* в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

2

Маслоу выявил следующие *принципы мотивации* человека:

- ☑ мотивы имеют иерархическую структуру;
- ☑ чем выше уровень мотива, тем менее жизненно необходимы являются соответствующие потребности, тем дольше можно задержать их реализацию;
- ☑ пока не удовлетворены низшие потребности, высшие остаются сравнительно неинтересными. С момента выполнения низшие потребности перестают быть потребностями, т.е. они теряют мотивирующую силу;
- ☑ с повышением потребностей повышается готовность к большей активности.

Таким образом, возможность к удовлетворению высших потребностей является большим стимулом активности, чем удовлетворение низших.

Маслоу отмечает, что нехватка благ, блокада базовых и физиологических потребностей в еде, отдыхе, безопасности приводит к тому, что эти потребности могут стать для обычного человека ведущими («Человек может жить хлебом единым, когда не хватает хлеба»). Но если базовые первичные потребности удовлетворены, то у человека могут проявляться высшие потребности, *метамотивация* (потребности к развитию, к пониманию своей жизни, к поиску смысла своей жизни). Многим людям присущи так называемые «*неврозы существования*», когда человек не понимает, зачем живет, и страдает от этого.

Если человек стремится понять смысл своей жизни, максимально полно реализовать себя, свои способности, он постепенно переходит на высшую ступень личностного саморазвития.



А. Маслоу и его последователи в конце 1960-х гг. сформулировали следующие проблемы потребностей человека: реализация потенциальных возможностей, актуализация скрытых резервов человеческого организма, изучение поведения человека в экстремальных условиях — стали предметом разносторонних исследований психологической антропологии, нейробиологии, биохимии, космической психологии и других наук в последующие годы.

Сюда также входят проблемы внушения, исследования возможностей народной медицины, способностей человека контролировать процессы, происходящие в его организме, т.е. такие, которые стали предметом не только науки, но массового интереса в конце 1980-х — начале 1990-х гг.; не случайно в наш век сверхстрессов и перенапряжений, нервных срывов значительную и стабилизирующую роль играет психотерапия. Различные формы групповой психотерапии, разработанные в гуманистической психологии, в основном выполняют две функции — развивают способности человека, не нашедшие применения в рамках трудового процесса, и снимают стресс, вызванный темпом развития индустриального общества.

Влияние теории мотиваций А. Маслоу на различные сферы человеческой деятельности иногда называют *незаметной революцией*. И этому есть веские основания, так как изменения затронули фундаментальные аспекты воспроизводства человека в обществе, в частности, образование, организацию трудовой деятельности, различные формы групповой терапии, способствующие снятию стресса, а также служащие личностному росту, новый подход к медицине.

40. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

! **Деятельность** — это человеческая специфически регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями

и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого себя.

1

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

Отличительные черты человеческой деятельности: общественный характер, целенаправленность, плановость, систематичность.

Структура деятельности: мотивы, способы и приемы, цель и результат.

2

Мотивы — внутренние цели, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности. Мотивом деятельности называется то, что побуждает ее, ради чего она осуществляется.

Мотивы человеческой деятельности могут быть *органическими, функциональными, материальными, социальными, духовными*.

Мотив и цель образуют своего рода вектор деятельности, определяющий ее направление, а также величину усилий, развиваемых субъектом при ее выполнении. Этот вектор организует всю систему психических процессов и состояний, формирующихся, развертывающихся в ходе деятельности.

3

Цели — наиболее значимые для человека предметы, явления, задачи и объекты, достижение и обладание которыми составляют существо его деятельности.

! **Цель деятельности** — идеальное представление ее будущего результата.

Следует различать *конечную и промежуточные цели*. Достижение конечной цели равнозначно удовлетворению потребности. К промежуточным относятся цели, намечаемые человеком в качестве условия достижения конечной цели.

Цели могут быть близкими и далекими, личными и общественными в зависимости от того, какую значимость им придает человек и какую роль в общественной жизни играет его деятельность.

Мотивы и цели могут не совпадать. То, почему человек действует определенным образом, часто не совпадает с тем, для чего он действует. Когда мы имеем дело с активностью, в которой отсутствует осознаваемая цель, то здесь нет и деятельности в человеческом смысле слова, а имеет место импульсивное поведение, которое управляется непосредственно потребностями и эмоциями.

! **Поступок** — действие, выполняя которое, человек осознает его значение для других людей, т.е. его социальный смысл.

! **Действие** имеет подобную деятельности структуру: цель — мотив, способ — результат.

4 *Типы действия: сенсорные (действия по восприятию объекта), моторные (двигательные действия), волевые, мыслительные, мнемические (действия памяти), внешние предметные (действия направлены на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира) и умственные (действия, выполняемые во внутреннем плане сознания). Выделяют следующие компоненты действия.*

Основные виды деятельности, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности — общение, игра, учение и труд.

! **Сенсомоторные процессы** — это процессы, в которых осуществляют связь восприятия и движения.

5 *Психические акты сенсомоторных процессов:*

- сенсорный момент реакции — процесс восприятия;
- центральный момент реакции — более или менее сложные процессы, связанные с переработкой воспринятого, иногда различием, узнаванием, оценкой и выбором;

- ☑ моторный момент реакции — процессы, определяющие начало и ход движения;
- ☑ сенсорные коррекции движения (обратная связь).

! **Идеомоторные процессы** связывают представление о движении с выполнением движения.

Проблема образа и его роли в регуляции моторных актов — центральная проблема психологии правильных движений человека.

! **Эмоционально-моторные процессы** связывают выполнение движений с эмоциями, чувствами, психическими состояниями, переживаемыми человеком.

! **Интериоризация** — процесс перехода от внешнего, материального действия к внутреннему, идеальному действию.

! **Экстериоризация** — процесс превращения внутреннего психического действия во внешнее действие.

41. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА



Деятельность человека не только предельно сложна по содержанию и строению, но и крайне разнообразна в своих общих разновидностях и конкретных проявлениях.

Основные виды деятельности: трудовая, учебная, игровая.

! **Трудовая деятельность** — процесс активного изменения предметов природы, материальной и духовной жизни общества в целях удовлетворения потребностей человека и создания различных ценностей.

! **Учебная деятельность** — процесс усвоения предметных и познавательных действий, в основе которого лежат механизмы преобразования усваиваемого материала, выделе-

ния базовых отношений между предметными условиями ситуации в целях решения типичных задач в измененных условиях, обобщения принципа решения, моделирования процесса решения задачи и контроля за ним.

! **Игра** — особый процесс, в котором исторически закрепились типичные способы действия и взаимодействия людей.

Включение ребенка в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, накопленным человечеством, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие ребенка. Особое значение имеет ролевая игра, в процессе которой ребенок принимает на себя роли взрослых и действует с предметами в соответствии с приписанными значениями. Механизм усвоения социальных ролей через ролевые игры обеспечивает возможность социализации личности, а также развития ее мотивационно-потребностной сферы.

2 В качестве особо значимого для жизни и развития личности вида деятельности называют также *общение*, или *коммуникативную деятельность*. Изучая связь индивидуальной жизни человека с общественно-исторической практикой людей, психологи сочли целесообразным выделение *индивидуального и совместного видов деятельности*. В отличие от индивидуальной деятельности, реализуемой одним человеком, совместная деятельность осуществляется так называемым коллективным субъектом, т.е. двумя или более людьми, имеющими общий мотив и общую цель.

Признаки совместной деятельности:

- пространственное и временное присутствие участников деятельности;
- ролевая и инструментальная дифференциация участников;
- наличие управляющего и организующего компонента — лидера или руководителя.

3 Совместная деятельность внутренне неоднородна и подразделяется на подтипы: *непосредственно-сов-*

местную — «деятельность вместе» и *опосредствованно-совместную* — «деятельность рядом».

Практикуется также предельно общее *дихотомическое разделение* видов деятельности на внешнюю и внутреннюю.

! Под **внешней деятельностью** понимают все виды, типы и процессы деятельности, которые сопровождаются эксплицитованными, т.е. объективированными, проявлениями ее исполнительских компонентов, — движениями, действиями, экспрессией, коммуникациями и пр.

! **Внутренняя деятельность** разворачивается в интроспсихическом плане, а в качестве ее синонима часто используется термин «психическая деятельность», что, однако, не вполне корректно.

Принято считать также, что между внешней и внутренней деятельностью существует генетическая связь, поскольку вторая формируется в процессе онтогенеза на основе первой посредством механизма *интериоризации*. Подчеркивается, что интериоризация состоит не в простом перемещении внешней деятельности во внутренний план сознания, а в формировании самого этого сознания.



В вопросе о соотношении понятий «*поведение*» и «*деятельность*» одни исследователи используют эти термины как синонимы, другие прямо противопоставляют их друг другу, подчеркивая при этом выраженный активный характер деятельности и реактивный (как ответ на воздействие окружающей среды) характер поведения.

! **Поведение** — наблюдаемая извне двигательная активность живых существ, вызванная необходимостью адаптироваться во имя выживания и продолжения вида.

В то же время, говоря о поведении человека, всегда подчеркивают его общественный характер и социальную обусловленность.

! **Социальная норма** — это модель должного, общезначимое правило поведения, установленное социальными группами и обществом.

5 С точки зрения соблюдения социальных норм и ценностей выделяют социальное и асоциальное поведение человека.

Социальное поведение может быть *массовидным, организационным, групповым, ролевым, общественным, альтруистическим, ритуальным, экономическим, потребительским, манипулятивным, конфликтным, ассертивным* и др.

Асоциальное поведение подразделяется на *девиантное* и *делинквентное* поведение. Если критерием *девиантного поведения* служит поступок, то критерием *делинквентного* — преступление. *Делинквентное поведение* связано с нарушением социальной нормы, имеющей жесткие санкции, т.е. уголовной нормы, и проявляется в намерении нанести ущерб, вред другому человеку или группе людей.

42. РЕЧЬ. ФУНКЦИИ РЕЧИ

! **Речь** — одна из высших психических функций человека, во всем диапазоне ее взаимосвязей с другими психическими функциями — мышлением, эмоциями, памятью и т.д.

1 Благодаря речи содержание сознания одного человека становится доступным для других людей. Речь — язык в действии, она непосредственно связана с языком, который является инструментом ее опосредования.

! **Язык** представляет собой систему знаков, передающих информацию как в устной, так и в письменной форме.

Структура речевой деятельности совпадает со структурой любой другой деятельности. Она включает мотивацию, планирование, реализацию и контроль.

2 *Функции речи:*

- ✎ *сигнификативная* (или номинативная): функция «называния», сущность ее заключается в том, чтобы давать названия, обозначать объекты окружающей действительности и внутренних процессов, присущих человеку;
- ✎ *обобщения* — выделение существенных признаков предметов и объединение их в группы, поскольку слово обозначает не только отдельный, данный предмет, но и целую группу сходных предметов и всегда является носителем их существенных признаков. Непосредственным образом связана с мышлением;
- ✎ *коммуникативная* — обеспечивает передачу знаний, отношений, чувств и соответственно делится на информационную, волеизъявляющую и экспрессивную. Выступает в первую очередь как внешнее речевое поведение, направленное на контакты с другими людьми, или письменную речь (книги, письма и т.п.), что отличает ее от двух первых функций, относящихся к внутренним психическим процессам.

Информационный аспект коммуникативной функции тесно связан с двумя первыми функциями — он проявляется в обмене информацией между субъектами общения.

Выразительный аспект речи помогает передать чувства и отношения говорящего как к передаваемому сообщению, так и к самому собеседнику или аудитории.

Волеизъявительный аспект коммуникативной функции представляет собой способность при помощи речевой деятельности воздействовать на собеседника или аудиторию, в результате чего последние воспринимают мнение, отношение говорящего, до определенной степени подчиняются его воле. Именно о людях, наделенных сильной волеизъявительной способностью, обычно говорят, что они наделены *харизмой*.



3 Основные виды речи: внешняя и внутренняя.

! **Внешняя речь** включает *устную* (диалогическую и монологическую) и *письменную*.

! **Диалог** — это непосредственное общение двух или нескольких человек.

! **Диалогическая речь** — поддерживаемая; собеседник ставит в ходе ее уточняющие вопросы, подавая реплики, может помочь закончить мысль (или переориентировать ее).

Разновидность диалогического общения — *беседа*, при которой диалог имеет тематическую направленность.

! **Монологическая речь** — длительное, последовательное, связное изложение системы мыслей, знаний одним лицом. Она также развивается в процессе общения, но характер общения иной: монолог непрерываем, поэтому активное, экспрессивно-мимическое и жестовое воздействие оказывает выступающий.

! **Письменная речь** представляет собой разновидность монологической речи.

Письменная речь более развернута, чем устная монологическая, поскольку предполагает отсутствие обратной связи с собеседником. Кроме того, письменная речь не имеет никаких дополнительных средств воздействия на воспринимающего, кроме самих слов, их порядка и организующих предложение знаков препинания.

! **Внутренняя речь** — фаза планирования в практической и теоретической деятельности, поэтому для нее характерна фрагментарность, отрывочность, но исключаются недоумения при восприятии ситуации.

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



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

Понятность речи зависит от ее смыслового содержания, языковых особенностей и соотношения между ее сложностью и уровнем развития, кругом знаний, интересов слушателей.

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

43. СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА И ЛИЧНОСТЬ



Социальная среда — все, что окружает человека в его социальной жизни, это конкретное проявление, своеобразие общественных отношений на определенном этапе их развития.

Социальная среда зависит от типа общественных экономических формаций, от классовой и национальной принадлежности, от внутриклассовых различий определенных слоев, от бытовых и профессиональных отличий.

Для социально-психологического анализа личности следует четко разграничить понятия «личность», «индивид», «индивидуальность», «человек».

! **Человек** — биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическое мышление, логическая память и т.д.), способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда.



Специфические человеческие свойства (речь, сознание, трудовая деятельность и пр.) не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются у них прижизненно, в процессе усвоения ими культуры, созданной предшествующими поколениями.

Жизнь и деятельность человека обусловлены единством и взаимодействием биологического и социального факторов при ведущей роли социального фактора.

! **Индивид** — биологический организм, носитель общих генотипических наследственных свойств биологического вида.

! **Личность** — социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и доведения, общественно-исторического опыта человечества (личностью мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия).

Личность есть понятие *социальное*, она выражает все, что есть в человеке надприродного, исторического. Личность не врожденна, но возникает в результате культурного и социального развития.

! **Индивидуальность** — особенная и не похожая на других личность в полноте ее духовных и физических свойств. Выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента.

Свою индивидуальность мы доказываем, утверждаем.



3 *Социализация личности* представляет собой процесс; формирования личности в определенных социальных условиях, процесс усвоения человеком социального опыта, в ходе которого человек преобразует социальный опыт в собственные ценности и ориентации, избирательно вводит в свою систему поведения те нормы и шаблоны поведения, которые приняты в обществе или группе.

Нормы поведения, нормы морали, убеждения человека определяются нормами, принятыми в данном обществе.

Стадии социализации:

- первичная* (стадия адаптации): от рождения до подросткового периода ребенок усваивает социальный опыт некритически, адаптируется, приспосабливается, подражает;

- ✓ *индивидуализация*: подростковый и юношеский возраст — появляются желание выделить себя среди других, критическое отношение к общественным нормам поведения;
- ✓ *интеграция*: появляется желание найти свое место в обществе, «вписаться» в общество. Проходит благополучно, если свойства человека принимаются группой, обществом. Если не принимаются, возможны следующие исходы: сохранение своей непохожести и появление агрессивных взаимодействий с людьми и обществом; изменение себя — «стать как все»; конформизм, внешнее соглашательство, адаптация.
- ✓ *трудовая*: охватывает весь период зрелости человека, весь период его трудовой деятельности, когда человек не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его за счет активного воздействия на среду через свою деятельность;
- ✓ *послетрудовая*: рассматривает пожилой возраст как возраст, вносящий существенный вклад в воспроизводство социального опыта, в процесс передачи его новым поколениям.

44. ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ



Опираясь на представления З. Фрейда о психосексуальном развитии человека, Э. Эрикссон (1902—1994) разработал теорию, в которой акцентируются социальные аспекты этого развития. Оно рассматривается как процесс интеграции индивидуальных биологических факторов с факторами воспитания и социокультурного окружения.

По мнению Эриксона, человек на протяжении жизни переживает *восемь психосоциальных кризисов*, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего расцвета личности.

2

Первый кризис человек переживает на первом году жизни. Он связан с тем, удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ребенка ухаживающим за ним человеком — матерью. В первом случае у ребенка развивается чувство глубокого *доверия* к окружающему его миру, а во втором — *недоверие* к нему.

3

Второй кризис связан с первым опытом обучения, особенно с приучением ребенка к чистоплотности. Если родители понимают ребенка и помогают ему контролировать естественные отправления, ребенок получает *опыт автономии*. Напротив, слишком строгий или слишком непоследовательный внешний контроль приводит к развитию у ребенка *стыда* или сомнений, связанных главным образом со страхом потерять контроль над собственным организмом.

4

Третий кризис соответствует второму детству. В этом возрасте происходит самоутверждение ребенка. Планы, которые он постоянно строит и которые ему позволяют осуществить, способствуют развитию у него чувства *инициативы*. Наоборот, переживание повторных неудач и безответственности могут привести его к *покорности* и *чувству вины*.

5

Четвертый кризис происходит в школьном возрасте. В школе ребенок учится работать, готовясь к выполнению будущих задач. В зависимости от царящей в школе атмосферы и принятых методов воспитания у ребенка развивается *вкус к работе* или же, напротив, чувство *неполноценности* как в плане использования средств и возможностей, так и в плане собственного статуса среди товарищей.

6

Пятый кризис переживают подростки обоего пола в поисках идентификаций (усвоения образцов поведения значимых для подростка других людей). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и выбора, который он должен сделать. Неспособность подростка к идентификации или свя-

занные с ней трудности могут привести к ее «распылению» или же к путанице ролей, которые подросток играет или будет играть в аффективной, социальной и профессиональной сферах.

7

Шестой кризис свойственен молодым людям. Он связан с поиском близости с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершать цикл «работа — рождение детей — отдых», чтобы обеспечить своим детям надлежащее развитие. Отсутствие подобного опыта приводит к *изоляции человека* и его замыканию на самом себе.

8

Седьмой кризис переживается человеком в сорокалетнем возрасте. Он характеризуется развитием чувства сохранения рода (*генеративности*), выражающегося главным образом в интересе к следующему поколению и его воспитанию. Этот период жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях. Если, напротив, эволюция супружеской жизни идет иным путем, она может застыть в состоянии псевдоблизости (*стагнация*), что обрекает супругов на существование лишь для самих себя с риском оскудения межличностных отношений.

9

Восьмой кризис переживается во время старения. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, а разрешение зависит от того, как этот путь был пройден. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

45. САМОСОЗНАНИЕ

1

Самосознание — осознание человеком себя как личности, своей способности принимать самостоятельные решения и вступать на этой основе в отношения с людьми.

ми и природой, нести ответственность за принятие решения и действия.

В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его «Я». Образ «Я», или самосознание (представление о себе), не возникает у человека сразу, а складывается постепенно, на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний.

Компоненты самосознания по В. С. Мерлину (1898—1982):

- сознание отличия себя от остального мира;
- сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности;
- сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;
- социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

2

Критерии самосознания:

- выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды);
- осознание своей активности — «Я управляю собой»;
- осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»);
- моральная оценка себя, наличие рефлексии — осознание своего внутреннего опыта.

3

Структура самосознания:

- осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего Я («Я как действующий субъект»);
- осознание своих реальных и желаемых качеств («Реальное Я» и «Идеальное Я»);
- познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»);
- эмоциональное, чувственное представление о себе.



Таким образом, самосознание включает в себя *самопознание* (интеллектуальный аспект познания себя) и *самоотношение* (эмоциональное отношение к самому себе).

Пласты сознания человека:

- отношение к себе;
- отношение к другим людям;
- ожидание отношения других людей к себе (*атрибутивная проекция*).

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным:

- эгоцентрический* уровень отношений (отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям («если мне помогают, это — хорошие люди»);
- группоцентрический* уровень отношений («если другой человек принадлежит к моей группе, он — хороший»);
- просоциальный* уровень («другой человек — это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть», «поступай с другим так, как бы ты хотел, чтобы поступили с тобой»);
- эстохалический* уровень — уровень исходов («каждый человек находится в определенном соотношении с духовным миром, с Богом. Милосердие, совесть, духовность — главное в отношении к другому человеку»).



При всех психических заболеваниях самосознание поражается раньше, чем предметное сознание.

Существуют специфические *нарушения самосознания*:

- деперсонализация*, когда происходит утрата своего Я, все происходящее с их психикой люди воспринимают как бы со стороны, как что-то внешнее или чужое;
- расщепление ядра личности*: оно как бы раздваивается, больные жалуются на постоянное присутствие двух чуждых начал, конфликтующих между собой, каждое из которых обладает памятью, индивидуальностью,

утверждает собственную жизненную целостность, но не признает саму мысль о возможном существовании другого;

- ☑ *нарушение телесной идентификации*, когда люди жалуются, что части своего тела воспринимают как отдельное от себя;
- ☑ *крайние формы нарушения самосознания (дереализация)*, когда утрачивается чувство реальности не только своего бытия, но и появляются сомнения в подлинности существования всего окружающего мира.

46. СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ И СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС

! **Социальная роль** — соответствующий принятым нормам способ поведения людей в зависимости от их статуса или позиции в обществе, в системе межличностных отношений.

! **Освоение социальных ролей** — часть процесса социализации личности, непереносимое условие «вращения» человека в общество себе подобных.

1 Примерами социальных ролей являются также *половые роли* (мужское или женское поведение), *профессиональные роли*. Наблюдая социальные роли, человек усваивает социальные стандарты поведения, учится оценивать себя со стороны и осуществлять самоконтроль.

! **Статус** — позиция в социальной системе позиций, предполагающая определенные права и обязанности.

2 Человек может иметь несколько статусов. Но чаще всего только один определяет его положение в обществе. Этот статус называется *главным, или интегральным*.

Социологи отличают предписанные и приобретенные статусы.

! **Предписанный статус** навязывается обществом вне зависимости от усилий и заслуг личности. Он обуславливается

этническим происхождением, местом рождения, семьей и т.д.

! **Приобретенный** (достигнутый) статус определяется усилиями самого человека (например, писатель, ученый, директор и т.д.).

! **Естественный статус** личности предполагает существенные и относительно устойчивые характеристики человека (мужчины и женщины, детство, юность, зрелость, старость и т.д.).

! **Профессионально-должностной статус** — это базисный статус личности, чаще всего для взрослого человека являющийся основой интегрального статуса. В нем фиксируется социальное, экономическое и производственно-техническое положение (банкир, инженер, адвокат и т.д.).

3 Каждый статус обычно включает ряд ролей.

! Совокупность ролей, вытекающих из данного статуса, называется **ролевым набором**.

Социальная роль распадается на *ролевые ожидания* — то, чего согласно «правилам игры» ждут от той или иной роли, и на *ролевое поведение* — то, что человек реально выполняет в рамках своей роли. Всякий раз, беря на себя ту или иную роль, человек более или менее четко представляет связанные с ней права и обязанности, приблизительно знает схему и последовательность действий и строит свое поведение в соответствии с ожиданиями окружающих. Общество при этом следит, чтобы все делалось «как надо». Для этого существуют целая система *социального контроля* — от общественного мнения до правоохранительных органов и соответствующая ей система *социальных санкций* — от порицания, осуждения до насильственного пресечения.

4 Социальные роли попытался систематизировать *Т. Парсонс* (1902—1979). По его мнению, любая социальная

роль может быть описана с помощью пяти основных характеристик:

- ☑ *эмоциональность*: некоторые роли (например, медицинской сестры, врача или полицейского) требуют эмоциональной сдержанности в ситуациях, обычно сопровождающихся бурным проявлением чувств (речь идет о болезни, страдании, смерти). От членов семьи и друзей ожидается менее сдержанное выражение чувств;
- ☑ *способ получения*: некоторые роли обусловлены предписанными статусами, например ребенка, юноши или взрослого гражданина; они определяются возрастом человека, исполняющего роль. Другие роли завоевываются: когда мы говорим о профессоре, мы имеем в виду такую роль, которая достигается не автоматически, а в результате усилий личности;
- ☑ *масштаб*: некоторые роли ограничены строго определенными аспектами взаимодействия людей. Например, роли врача и пациента ограничены вопросами, которые непосредственно относятся к здоровью пациента. Между маленьким ребенком и его матерью или отцом устанавливаются отношения более широкого плана: каждого из родителей волнуют многие стороны жизни малыша;
- ☑ *формализация*: некоторые роли предусматривают взаимодействие с людьми в соответствии с установленными правилами. Например, библиотекарь обязан выдать книги на определенный срок и потребовать штраф за каждый просроченный день с тех, кто задерживает книги. При исполнении других ролей допускается особое обращение с теми, с кем у вас сложились личные отношения. Мы не ожидаем, что брат или сестра заплатят нам за оказанную им услугу, хотя могли бы взять плату у незнакомого человека;
- ☑ *мотивация*: разные роли обусловлены различными мотивами. Ожидается, что предприимчивый человек поглощен собственными интересами — его поступки

определяются стремлением получить максимальную прибыль, но предполагается, что священник трудится главным образом ради общественного блага, а не личной выгоды.

Как считает Т. Парсонс, любая роль включает некоторое сочетание этих характеристик.

В разных ситуациях человек исполняет разные роли, однако в чем-то постоянно остается самим собой, т.е. *ролевое поведение* — своеобразное сочетание ролей и индивидуальности (Я) личности исполнителя.

47. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ



Элементы психологической структуры личности — ее психологические свойства и особенности, обычно называемые чертами личности.

Низшим уровнем личности считается биологически обусловленная подструктура, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента. Следующая подструктура включает в себя *индивидуальные особенности психических процессов* человека, т.е. индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, способностей, зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, совершенствования этих качеств. Следующий уровень личности — *индивидуальный социальный опыт*, включающий знания, навыки, умения и привычки. Эта подструктура формируется преимущественно в процессе обучения, имеет социальный характер. *Высший уровень личности* — ее направленность, включающая влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения человека, его мировоззрение, особенности характера, самооценки. Подструктура направленности личности наиболее социально обусловлена, формируется под влиянием воспитания в обществе, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую человек включен.

Различие людей между собой многопланово: в каждой из подструктур имеются различия убеждений и интересов, опыта

и знаний, способностей и умений, темперамента и характера. По этой причине бывает непросто понять другого человека, избегать несовпадений, противоречий и конфликтов в социуме. Чтобы глубже понять себя и других, необходимы определенные психологические знания в сочетании с наблюдательностью.



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

*Иерархическая структура личности
(по К.К. Платонову (1906—1984))*

Краткое название подструктуры	К данной подструктуре относятся	Соотношение биологического и социального
Направленность	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы	Социальный уровень (биологического почти нет)
Опыт	Умения, знания, навыки, привычки	Социально-биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
Форма отражения	Особенности познавательных процессов (мышления, памяти, восприятия, ощущения, внимания); особенности эмоциональных процессов (эмоции, чувства)	Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального)



Биологические, конституциональные свойства	Скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т.п.; половые, возрастные свойства	Биологический уровень (социальное практически отсутствует)
--	---	--

48. СПОСОБНОСТИ

! **Способности** — это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими.

1 Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но способности обеспечивают их быстрое приобретение, фиксацию и эффективное практическое применение.

Классификация способностей:

-  *природные (естественные)*, в основе своей биологически обусловленные, связанные с врожденными задатками, формирующиеся на их базе, при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей;
-  *специфические человеческие способности* имеют общественно-историческое происхождение и обеспечивают жизнь и развитие в социальной среде.

Способности подразделяются:

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

- тические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т.д.);
- ☑ *теоретические*, определяющие склонность человека к абстрактно-логическому мышлению;
 - ☑ *практические*, лежащие в основе склонности к конкретно-практическим действиям. Сочетание этих способностей свойственно лишь разносторонне одаренным людям;
 - ☑ *учебные*, влияющие на успешность педагогического воздействия, усвоение человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности;
 - ☑ *творческие*, связанные с успешностью в создании произведений материальной и духовной культуры, новых идей, открытий, изобретений. Высшая степень творческих проявлений личности называется *гениальностью*, высшая степень способностей личности в определенной деятельности (общении) — *талантом*;
 - ☑ *способности к общению*, взаимодействию с людьми и предметно-деятельностные способности, связанные с взаимодействием людей с природой, техникой, знаковой информацией, художественными образами и т.д.

2

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

! **Задатки** — это некоторые генетически детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (предпосылку) формирования и развития способностей.

! **Индивидуальные (индивидуально-психологические) различия** — особенности психических явлений (процессов, состояний и свойств), отличающих людей друг от друга.

Индивидуальные различия, природной предпосылкой которых выступают особенности нервной системы, мозга, создаются и развиваются в ходе жизни, в деятельности и общении, под влиянием воспитания и обучения, в процессе взаимодействия человека с окружающим миром в самом широком значении этого слова. Индивидуальные различия являются предметом изучения дифференциальной психологии.



3 *Способности* — не статичные, а динамические образования, их формирование и развитие происходят в процессе определенным образом организованной деятельности и общения. Развитие способностей происходит поэтапно. Важный момент развития способностей детей — *комплексность*: одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей.

Известны репродуктивный и творческий уровни способностей. *Репродуктивный* обеспечивает высокое умение усваивать готовое знание, овладевать сложившимися образцами деятельности и общения, *творческий* — создание нового, оригинального. Первый уровень включает элементы второго, и наоборот.

49. ПОНЯТИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ И ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ

! **Темперамент** (лат. *temperamentum* — надлежащее соотношение частей) — это врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.



1 Древнейшее описание темпераментов принадлежит Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется уровнем содержания в организме одной из основных четырех жидкостей. Если преобладает кровь (лат. «сангвис»), то темперамент будет *сангвинический* (человек

энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи). Если преобладает желчь («холе»), то человек будет холериком — желчным, раздражительным, возбудимым, несдержанным, с быстрой сменой настроений. Преобладание слизи («флегма») формирует темперамент флегматичного человека — спокойного, медлительного, уравновешенного, с трудом переключающегося с одного вида деятельности на другой, плохо приспособляющегося к новым условиям. Обилие черной желчи («мелайна холе») приводит к темпераменту меланхолика: застенчивого и впечатлительного человек, склонного к грусти, робости, замкнутости. Меланхолик быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.



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

Основные типы высшей нервной деятельности (по И.С. Павлову):

- ☑ «*безудержный*» (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы соответствует темпераменту холерика;
- ☑ «*живой*» (сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы соответствует темпераменту сангвника);
- ☑ «*спокойный*» (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы соответствует темпераменту флегматика);
- ☑ «*слабый*» (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип нервной системы обуславливает темперамент меланхолика).

50. ТИПОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

1

Типологии личности создаются в соответствии с определенными практическими задачами, и в их основе лежат различные основания.


«Плюсы» *типологического* подхода: универсальность, относительная простота, отсутствие необходимости глубокого анализа и возможность прогноза. Хорошая типология должна уметь наметить наиболее вероятные версии индивидуального будущего, но не абсолютизировать свой прогноз. «Минусы»: ограниченность — мы знаем о человеке только то, что есть в его типе, не ясно, может ли тип измениться и как, категоричность, невозможность или, по крайней мере, неясность промежуточных типов, искусственность выделения и усиления отдельных качеств, по которым формируются признаки типа, относительная произвольность в установление границ типов.


Распространенные варианты типологии:

- темпераменты;*
- психосоциотипы;*
- конституциональные типы;*
- сенсорная типология;*
- психогеометрическая типология;*
- акцентуации личности.*


2


Классические типы темперамента:

 *сангвиник* — человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой. Обладает быстрыми, но обдуманными и взвешенными реакциями, высокой устойчивостью к стрессам и хорошей приспособляемостью к изменяющимся условиям. Имеет относительно низкую чувствительность и умеренную эмоциональность;

 *флегматик* — человек с сильной, уравновешенной, но малоподвижной нервной системой. На жизненные обстоятельства он реагирует относительно медленно, обладает высокой работоспособностью и устойчиво-


стью к стрессам. Трудно приспосабливается к любым новым условиям. Имеет низкую чувствительность и эмоциональность;


 **холерик** — в нервной системе возбуждение преобладает над торможением, подвижность, как правило, высокая. В поведении таких людей преобладают быстрые порывистые реакции, несдержанность, увлеченность, цикличность настроений;

 **меланхолик** — человек со слабой нервной системой. Обладает повышенной чувствительностью и эмоциональностью, относительно низкой работоспособностью. Испытывает трудности в приспособлении к внешней среде, реагирует на малейшие признаки приближающихся событий, еще не заметные людям с другими темпераментами.

 3

Г. Айзенк разработал теорию, согласно которой в основе личности лежат генетически обусловленные свойства темперамента: *экстраверсии* — *интроверсии* (понятия введены К. Юнгом (1876—1961)) и эмоциональной устойчивости — *нейротизм*.

 **Экстраверты** — люди, «обращенные вовне», они общительны, активны, подвижны, чувствуют себя комфортно среди людей, могут стремиться к лидерству (чаще всего — сангвиники или холерики).

 **Интроверты** — «обращенные внутрь», малообщительны, сдержанны, ориентируются на собственные представления, контролируют свои эмоции (чаще всего — флегматики или меланхолики).

 4

Второе «измерение» темперамента по Айзенку определяется уровнем уравновешенности процессов возбуждения и торможения в ЦНС, прежде всего — в лимбической системе. *Эмоциональная стабильность* наблюдается при хорошей уравновешенности. Она свойственна людям, устойчивым по отношению к внешним воздействиям, не

склонным к беспокойству и вообще бурным эмоциональным реакциям.

Нейротизм (эмоциональная нестабильность) является результатом неуравновешенности процессов возбуждения и торможения. Данное свойство проявляется в высокой чувствительности к любым воздействиям — эмоциональности, тревожности, склонности расстраиваться по любому поводу.

Стабильные экстраверты — сангвиники, *нестабильные экстраверты* — холерики, *стабильные интроверты* — флегматики, *нестабильные интроверты* — меланхолики.

Стилевые особенности саморегуляции у экстравертов по сравнению с интровертами характеризуются более высокой сформированностью процессов моделирования, гибкостью и самостоятельностью. Интроверты значимо превосходят экстравертов в развитости планирования и программирования, что имеет компенсаторное значение. У нейротиков по сравнению со стабильными отмечается более высокий уровень планирования, но более низкий общий уровень осознанной саморегуляции. Стабильные значимо превосходят нейротиков в сформированности регуляторных процессов моделирования и оценки результатов, а также гибкости. Тип темперамента влияет на стиль саморегуляции тем сильнее, чем ниже уровень осознанной саморегуляции.

51. ПСИХОСОЦИОТИПЫ И ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ



Психосоциотипы являются развитием типологии, предложенной К. Юнгом. Людей можно разделить на типы по следующим характеристикам:

- экстраверсия* — *интроверсия*;
- мыслительный тип* (логик) — *эмоциональный тип* (этик);
- ощущающий тип* (сенсорик) — *интуитивный тип* (интуит).

Каждый человек относится к тому или иному типу по всем трем характеристикам.

Экстраверсия — *интроверсия* касается позиции человека среди других людей, о чем уже сказано выше. Кроме того, человек обладает двумя стратегиями получения информации из внешнего мира:

- ☑ *сенсорный тип* — для человека характерно стремление принимать реальность как есть, опираться на чувственный опыт;
- ☑ *интуитивный тип* имеет развитое воображение, способность прогнозировать.

Информацию человек может обрабатывать с помощью двух стратегий: мыслительный тип стремится все понять и объяснить; эмоциональный тип — прежде всего выразить свое отношение и свою оценку событий.

2

По мнению К. Юнга и его последователей, каждый человек от рождения является экстравертом или интровертом и, кроме того, имеет склонность к одному из типов получения информации и одному из типов ее обработки.

Всего из сочетаний трех характеристик получается 16 *психосоциотипов*, каждый из которых отличается определенными особенностями мышления и общения. Например, *экстраверт — сенсорный — мыслительный*, или *интроверт — сенсорный — эмоциональный*, или *экстраверт — интуитивный — эмоциональный* и т.д. Исследование, диагностика и практическое применение представления о психосоциотипах выделились сейчас в особое прикладное направление под названием *соционика*.

3

Черты личности (диспозиционный подход к пониманию личности).

При данном подходе личность рассматривается как диспозиция множества отдельных черт. Черты личности — обобщенные устойчивые характеристики вроде «добрый», «честный» и т.п. Обычно являются двухполюсными, например: «сильный — слабый», «умный — глупый», «доброжелательный — враждебный» и т.п. Имеется очень много описаний черт личности как в естественных языках, так и в психологических теориях. Хоро-

шо известны, например, *16-факторное описание личности Кэттелла* и одноименный тест-опросник.

Корреляционные исследования показали, что это разнообразие черт личности можно свести к пяти группам, «большой пятерке» черт личности:

- ☑ *энергетический фактор* — активность, экстраверсия, пылкость и т.п.;
- ☑ *моральный фактор* — альтруизм, дружелюбность, согласие;
- ☑ *прагматический фактор* — самоконтроль, совестливость, сознательность и т.п.;
- ☑ *интеллектуальный фактор* — интеллект, культура;
- ☑ *эмоциональная стабильность*.

Описание личности через черты привлекательно, но трудно полностью реализовать, так как субъективно само определение черт, а границы их устойчивости не четко выделяются и зависят от обстоятельств.

52. КОНСТИТУЦИОННЫЕ И КЛИНИЧЕСКИЕ ТИПОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ



Конституционную типологию личности предложил Э. Кречмер (1888—1964) на основе выделения четырех основных типов конституции телосложения (врожденные особенности телосложения человека предопределяются динамикой внутриутробного развития младенца из трех зародышевых слоев: внутренний, средний, внешний).

! **Астеник** (преимущественно шло развитие внешнего зародышевого слоя) — человек хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами, удлинненными и худыми конечностями, вытянутым лицом, но сильно развитой нервной системой, головным мозгом.

! **Пикник** (преимущественно внутренний зародышевый слой) — человек малого или среднего роста, с выраженной жировой тканью, выпуклой грудной клеткой, с большим животом, круглой головой на короткой шее.

! **Атлет** — средний зародышевый слой обуславливает развитие крепкого скелета, выраженной мускулатуры, пропорционального крепкого телосложения, широкого плечевого пояса.

! **Дипластик** — человек с неправильным телосложением.

С выделенными типами строения тела Кречмер соотносил определенные типы личности.

2 Астеническое телосложение имеет *шизотимик*, он замкнут, склонен к размышлениям, к абстракции, с трудом приспосабливается к окружению, чувствителен, раним.

Разновидности шизотимиков (по Э. Кречмеру):

- тонко чувствующие люди;
- идеалисты-мечтатели;
- холодные властные натуры;
- эгоисты, сухари и безвольные.

Шизотимики колеблются между чувствительностью и холодностью, между обостренностью и тупостью чувства («обидит другого и при этом обидится сам»). Их можно подразделить на группы: чистые идеалисты и моралисты, деспоты и фанатики, люди холодного расчета.

3 Пикническое телосложение имеет *циклотимик*, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он общителен, откровенен, добродушен, реалистичен во взглядах.

Разновидности циклотимиков (по Э. Кречмеру):

- веселые болтуны;
- спокойные юмористы;
- сентиментальные тихони;
- беспечные любители жизни;
- активные практики.

Среди циклотимиков можно выделить следующие *типы исторических лидеров*: храбрые борцы, народные герои; живые организаторы крупного масштаба; примиряющие политики.

4

Атлетическое телосложение имеют *искотимики*, они бывают двух видов: энергичный, резкий, уверенный в себе, агрессивный либо маловпечатлительный со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления.

Кречмер соотносит тип телосложения с психическими заболеваниями, причем предполагает, что между нормальным человеком и психическим заболеванием нет резкой грани: биотипы индивидуальности нормального человека (циклотимик, шизотимик) могут перерасти в аномалии характера (циклоид, шизоид), а затем и в психическое заболевание (маниакально-депрессивный психоз, шизофрения).

5

На основе анализа клинического материала выделяют следующие *типы патологических вариантов характера*, от особенностей которых страдает сам человек или окружающие.

! **Шизоидный тип** характеризуется внутренней оторванностью от внешнего мира, отсутствием внутренней последовательности во всей психике; это странные и непонятные люди, от которых не знаешь, чего ждать, они холодны к другим и очень ранимы сами. Шизоид игнорирует то, что не соответствует его представлениям, свои требования строит независимо от реальности, у него своя логика, и это сказывается на его мышлении, которое носит индивидуальный, иногда очень оригинальный характер; он замкнут, раздражителен, избегает общения.

! **Циклоидный тип** характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым.

! **Гипертимный тип** — это постоянно веселые, беспечные, жизнерадостные люди, у которых постоянно хорошее настроение независимо от обстоятельств жизни («патологиче-

ский счастливики»), повышенная активность, энергичность, но направленная часто на неадекватные цели (алкоголизм, наркотики, сексуальные связи, хулиганство и т.п.).

! **Сензитивный тип** — характерно постоянно пониженное настроение, во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние.

! Для представителей **психастенического типа** характерны крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям, их терзает страх за себя, за родных, для уменьшения тревоги и страхов они выполняют общепринятые суеверия, вырабатывают свои приметы и ритуалы действий по «защите себя от несчастий».

! Для **эпилептоидного типа** людей характерна крайняя раздражительность, нетерпимость к мнению окружающих, совершенно не выносят возражений, замечаний, в семье часто тираны, легко впадают в гнев, не могут сдержаться, выражают свой гнев в бранных словах, рукоприкладстве, теряя порой контроль над собственными действиями до полной невменяемости.

! **Конформный тип** стремится подражать другим, «быть как все», осваивать стандарты поведения, взглядов, мнений, присущих данной социальной группе, не имея собственных позиций.

53. СЕНСОРНАЯ ТИПОЛОГИЯ



Различают три типа личности в соответствии с тремя основными сферами сенсорного опыта — визуальный, аудиальный и кинестетический:

☞ **визуальный тип.** Вся воспринимаемая информация представляется этому типу людей в виде ярких кар-

тин, зрительных образов. Рассказывая что-то, эти люди часто жестикулируют, как бы рисуя в воздухе представляемые образы. В разговоре часто пользуются фразами: «Вот, посмотрите...», «Давайте представим...», «Я ясно вижу, что...», «Решение уже вырисовывается...» В момент вспоминания эти люди смотрят как бы прямо перед собой, вверх, влево вверх или вправо вверх;

☞ *аудиальный тип.* Эти люди употребляют в основном аудиальные слова: «Я слышу, что вы говорите», «Тогда прозвучал звонок», «Мне созвучно это», «Вот послушайте...», «Это звучит так...» и пр. То, что человек этого типа вспоминает, как бы наговаривается ему его внутренним голосом или он слышит речь, слова другого. При вспоминании взор обращен вправо, влево или влево вниз;

☞ *кинестетический тип.* Эти люди хорошо запоминают ощущения, движения. Вспоминая, они как бы сначала воссоздают, повторяют движения и ощущения тела, смотрят вниз или вправо вниз. В разговоре в основном используют кинестетические слова: «взять», «схватить», «ощутить», «тяжелый», «Я чувствую, что...», «Мне тяжело», «Не могу ухватить мысль...» и т.п.

2

Каждый человек владеет всеми видами вспоминания, но одна из трех систем предоставления сознанию информации обычно развита лучше других. При вспоминании образов из менее развитой системы человек обычно опирается на более развитую, ведущую. Если у вас, скажем, лучше работает зрительное (визуальное) представление, то звук шума моря вы сможете воссоздать у себя формированием зрительного образа морского берега, т.е. развитая система становится как бы поисковой. Запоминая важную информацию, переведите ее вначале в ведущую систему, а затем во все остальные. Например, тем, у кого визуальный тип, номер телефона лучше представить написанным, затем его проговорить и мысленно написать.

3

Ведущая сенсорная система человека влияет на совместимость и эффективность общения с другими

людьми. Определить ведущую сенсорную систему другого человека можно, обращая внимание на слова, обозначающие процессы (глаголы, наречия и прилагательные), которые другой человек использует, чтобы описать свой внутренний опыт. Если вы хотите установить хороший контакт с человеком, то можете использовать те же самые процессуальные слова, что и он. Чтобы установить дистанцию, можно намеренно употреблять слова из другой системы представлений, отличной от системы собеседника. Но в жизни мы часто плохо понимаем друг друга, в частности, оттого, что не совпадают наши ведущие сенсорные системы.

Ярко выраженные визуалисты, кинестетики, аудиалисты имеют свои специфические особенности в поведении, типе тела и движениях, в речи, дыхании и пр.

54. ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ ТИПОЛОГИЯ

1

Психогеометрия — система анализа типологии личности на основе наблюдения за поведением человека и предпочитаемого выбора человеком какой-либо геометрической фигуры: *квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг.*

Автор этой системы *С. Деллингер* — специалист по социально-психологической подготовке управленческих кадров. Расположив представленные геометрические фигуры в порядке их предпочтительности, по фигуре, помещенной на первое место, можно определить основные доминирующие особенности личности и поведения. Вторая фигура также играет важную роль в определении характера, а фигура, находящаяся на последнем месте, символизирует человека, с которым вам будет сложнее всего контактировать.

2

Квадрат: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к детям, ориентация на факты, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность,

практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

3

Треугольник: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

4

Прямоугольник: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность, новые друзья, имитация поведения других людей («примеривание ролей»), тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

5

Круг: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о других, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

6

Зигзаг: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения, стремление работать в

одиночку, отвращение к «бумажной» работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых вопросах.



Типологии личности создаются в соответствии с определенными практическими задачами, и в их основе лежат различные основания. Одна типология может быть более адекватна для клиники, другая для подбора супружеских пар, третья для решения проблем дифференцированного обучения. Все зависит от того, какие симптомокомплексы индивидуальности из возможных адекватны ситуации. Хотя это не исключает задачи поиска и обоснования более интегративной типологии индивидуальности. В любом случае считается, что тип является врожденным качеством человека, но поведение формируется под влиянием типа, с одной стороны, и социальных условий — с другой. В результате создается *характер* — «сплав» врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей, проявляющихся прежде всего в отношении человека к себе, другим и порученному делу, а также в волевых качествах человека.

55. ХАРАКТЕР



В характер входят наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности. Все черты характера — это черты личности, но не все черты личности — черты характера.

! **Характер** — индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека.

Характер проявляется в определенном отношении: к себе (степень требовательности, критичности, самооценки); к другим людям (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т.п.);

к порученному делу (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность и т.п.). В характере также отражаются волевые качества: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.



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



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



Под **чертой характера** понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях.

К первой группе относят черты, выражающие направленность личности (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), систему отношений к окружающей действительности и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений. Ко второй группе относят интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты характера.

56. АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА



По мнению известного немецкого психиатра *К. Леонгарда* (1904—1988), у 20—50% людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам.

! **Акцентуация характера** — преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми.

Выраженность акцентуации может быть различной — от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни — психопатии.

! **Психопатия** — болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.



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

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

Краткая характеристика особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации:

- ✓ *гипертимический* (гиперактивный): чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань дозволенного, отсутствует самокритичность;
- ✓ *дистимичный*: постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготеет к шумному обществу, с сослуживцами близко не сходится, неконфликтен;
- ✓ *циклоидный*: общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности);
- ✓ *эмотивный* (эмоциональный): чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение;
- ✓ *демонстративный*: выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывает о своих неблагоприятных поступках;
- ✓ *возбудимый*: повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», но возможны лживость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует;
- ✓ *застревающий*: «застревает» на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, «сводит счеты», служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывает активной стороной;
- ✓ *педантичный*: выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе способен замучить

- посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью;
- ☑ *тревожный* (психастенический): пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях;
 - ☑ *экзальтированный* (лабильный): очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость;
 - ☑ *интровертированный* (шизоидный, аутистический): малообщителен, замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно холодно относится к другим людям;
 - ☑ *экстравертированный* (конформный): высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень не самостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться.

57. НЕВРОЗ. ВИДЫ НЕВРОЗОВ



Невроз — приобретенное функциональное заболевание нервной системы, при котором происходит «срыв» деятельности головного мозга без каких-либо признаков его анатомического повреждения.

Невроз развивается вследствие неудач, фрустрацией и межличностных столкновений, а также нередко служит их причиной. Конфликты приводят к невротизации, а она в свою очередь провоцирует новые конфликты. Кратковременные невротические состояния, проходящие со временем сами собой, без лечения, наблюдаются в тот или иной период жизни практически у любого человека. Более глубокие нарушения, требующие врачебного вмешательства, отмечаются примерно у 30% населения, причем этот показатель быстро растет во всех развитых странах.

2

Причины неврозов кроются в самых разнообразных психотравмирующих ситуациях, в остром или хроническом эмоциональном стрессе. И в зависимости от predisposing фона болезнь может проявляться различными симптомами.

3

Основные виды неврозов: неврастения, истерия и невроз навязчивых состояний. Каждый из них возникает у людей с определенным типом высшей нервной деятельности, при конкретных ошибках в их воспитании и типичных неблагоприятных жизненных ситуациях. Так, люди «художественного типа», очень эмоционально воспринимающие действительность, более склонны к истерии; «мыслительного типа» — к неврозу навязчивых состояний, а среднее между ними (их большинство) — к неврастении.

4

Больных *неврастенией* (в пер. с лат. — «нервная слабость») беспокоит раздражительность по самым незначительным поводам. Им трудно сосредоточиваться, они быстро утомляются, у них появляются головные боли, сердечные боли, нарушаются функции желудка, появляется бессонница, расстраивается половая функция, снижается острота сексуальных ощущений.

5

Истерия чаще наблюдается у женщин. Они подчас представляют себя тяжелобольными, несчастными, «непонятыми натурами» и глубоко вживаются в созданный ими образ. Иногда достаточно случайной неприятной мелкой семейной ссоры, незначительного служебного конфликта, чтобы больной начал горько рыдать, проклинать все и всех, угрожать покончить с собой. Истерическая реакция начинается обычно тогда, когда больному необходимо добиться чего-либо от окружающих или, наоборот, избавиться от их якобы несправедливых либо попросту нежелательных требований. Такие реакции могут проявляться безудержными слезами, обмороками, жалобами на головокружение и тошноту, рвотой, судорожными сведениями пальцев рук, а в целом — симптомами почти любой болезни, известной данному человеку: может

возникнуть мнимый паралич, глухота, исчезнет голос. Но при всем этом истерический приступ нельзя считать симуляцией, он чаще всего возникает помимо желания человека и заставляет сильно физически и морально страдать его самого. Избалованность, капризность, чрезмерно высокое самомнение и завышенные притязания, неприятие даже самой слабой критики в свой адрес — такие особенности характера человека провоцируют развитие истерии.



При *неврозе навязчивых состояний* (психастении) появляются стойкие тревожные мысли, страхи, например, «заразиться болезнью», потерять близкого человека, покраснеть при беседе, остаться одному в помещении и т.п. Человек хорошо понимает нелогичность своих опасений, но не может от них избавиться.

58. ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ В СУДЬБЕ ЧЕЛОВЕКА



Сценарий — это постепенно развертывающийся жизненный план, формирующийся еще в раннем детстве.



Жизненные сценарии основываются в большинстве случаев на *родительском программировании*, которое ребенок воспринимает по трем причинам. Во-первых, оно дает жизни цель, которую в противном случае пришлось бы отыскивать самому; все, что делает ребенок, чаще всего он делает для других людей, обычно для родителей. Во-вторых, родительское программирование дает ему способ структурировать свое время (т.е. приемлемо для его родителей). В-третьих, ребенку следует указывать, как поступать и делать те или иные вещи. Учиться самому интересно, но не очень-то практично учиться на своих ошибках. Родители, программируя жизнь своих детей, передают им свой опыт, все то, чему они научились (или думают, что научились). Если родители — неудачники, то они передают свою программу неудачников. Если же они победители, то соответственно

программируют судьбу своего ребенка. Долгосрочная модель всегда предполагает сюжетную линию, и хотя результат предопределен родительским программированием в добрую или иную сторону, ребенок может избрать свой собственный сюжет.



Согласно концепции транзакционного анализа Э. Берна (1910—1970) сценарий предполагает: родительские указания; подходящее личностное развитие; решение в детском возрасте; действительную «включенность» в какой-либо особенный метод, несущий успех или неудачу.

Если сценарием считается то, что человек еще в детстве планирует совершить в будущем, то *жизненный путь* — все, что происходит в действительности. Жизненный путь в какой-то степени предопределен генетически, а также положением, которое создают родители, и различными внешними обстоятельствами. Болезни, несчастные случаи, война могут сорвать даже самый тщательный, всесторонне обоснованный жизненный план.



На человеческую судьбу влияют родительское программирование, поддерживаемое «внутренним голосом» (подсознанием); конструктивное родительское программирование, подталкиваемое течением жизни; семейный генетический код, предрасположенность к определенным жизненным проблемам и способам поведения; внешние силы (судьба); свободные устремления самого человека. Продуктом действия этих сил и оказываются разные типы жизненного пути, которые могут смешиваться и вести к одному или другому *типу судьбы*: сценарному, несценарному, насильственному или независимому. В конечном счете судьба каждого человека определяется им самим, его умением мыслить и разумно относиться ко всему происходящему в окружающем мире. Человек сам планирует собственную жизнь. Только тогда свобода дает ему силу осуществлять свои планы, а сила дает ему свободу осмысливать их, а если надо, и отстаивать их или бороться с

планами других. Даже если жизненный план человека определен другими людьми или в какой-то степени обусловлен генетическим кодом, то и тогда вся его жизнь будет свидетельствовать о постоянной борьбе.



Основные жизненные сценарии:

- «Я — хороший, все ОНИ — хорошие, жизнь — хороша» — сценарий победителя;
- «Я — плохой, ОНИ — плохие, жизнь — плоха» — сценарий побежденного, неудачника;
- «Я — хороший, но ОНИ — плохие, жизнь — плоха» — сценарий озлобленного пессимиста;
- «Я — плохой, а ОНИ — хорошие» — сценарий комплекса неполноценности.



Жизненный сценарий влияет на *жизненные позиции*, которые проявляет человек в карьере, работе, браке, сфере человеческих отношений. Жизненные позиции, или отношение человека к определенной своей жизни, могут быть позитивны, негативны. Можно выделить семь вариантов жизненных позиций: идеализация действительности, крушение, вызов всему (неповиновение), уход от дел, осознание, решительность, убежденность.

59. АДАПТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ТИПОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ



Адаптированность — уровень фактического приспособления человека, уровень его социального статуса и самоощущения — удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью. Человек может быть гармоничен и адаптирован либо дисгармоничен и дезадаптирован. *Дезадаптация* — всегда психосоматическая (и души, и тела) и протекает в трех формах: невротической (неврозы), агрессивно-протестной и капитулятивно-депрессивной (психосоматические заболевания и нарушения поведения).

2

Адаптивность человека обеспечивается эволюционно отобранными целесообразными для его природы.

Первой составляющей природы человека, обеспечивающей адаптивность, являются инстинкты. Согласно концепции В.И. Гарбузова, можно выделить семь инстинктов: самосохранения, продолжения рода, альтруистический, исследования, доминирования, свободы и сохранения достоинства.

В зависимости от доминирования того или иного инстинкта вытекает *первичная фундаментальная типология индивидуальности*. Каждый человек принадлежит к одному из семи типов индивидуальности: эгофильному, генофильному (лат. *genus* — род), альтруистическому, исследовательскому, доминантному, либертофильному (лат. *libertas* — свобода), дигнитофильному (лат. *dignitas* — достоинство).

3

Эгофильный тип: с раннего детства у человека данного типа проявляется склонность к повышенной осторожности, ребенок не отпускает мать от себя, боится темноты, высоты, воды и т.п., нетерпим к боли; на базе этого типа формируется личность с выраженной эгоцентричностью, тревожной мнительностью, склонностью при неблагоприятных обстоятельствах к навязчивым страхам, фобиям или истерическим реакциям.

4

Для *генофильного типа* характерна своеобразная разновидность эгоцентризма, когда «Я» замещается понятием «Мы» (под «Мы» подразумевается семья) вплоть до отрицания «Я». Ценности, цели, жизненный замысел подчинены одному — интересам детей, семье. Эволюционная целесообразность наличия данного типа заключается в том, что его носители — хранители семьи, хранители генофонда рода, хранители жизни.

5

Для людей *альтруистического типа* характерны доброта, эмпатия, забота о близких, особенно о пожилых, способность отдать другим последнее. Они убеждены, что не может быть хорошо всем, если плохо кому-то одному.

6

У людей *исследовательского типа* с раннего детства отмечаются любознательность, стремление во всем добираться до сути, склонность к творчеству. Вначале их интересует все, но позднее их захватывает одно страстное увлечение. Путешественники, изобретатели, ученые — лица этого типа.

7

У представителей *доминантного типа* с раннего детства наблюдаются стремление к лидерству, умение организовать игру, поставить цель, проявить волю для ее достижения, формируется личность, знающая, чего она хочет и как достигнуть желаемого, упорная в достижении цели, готовая к продуманному риску, умеющая разбираться в людях и повести их за собой.

8

Либертофильный тип: склонность к протесту против любого ограничения его свободы растет вместе с ним. Для людей данного типа характерны стремление к самостоятельности, отрицанию авторитетов (родителей, учителей), терпимость к боли, склонность рано покидать отчий дом, предрасположенность к риску, упрямству, негативизму, нетерпимость к рутине, бюрократизму.

9

Уже в раннем детстве человек *дигниофильного типа* способен уловить иронию, насмешку и абсолютно нетерпим к любой форме унижения. Характерна безоглядность, готовность поступиться всем в отстаивании своих прав, непоколебимая позиция «Честь превыше всего». Инстинкт самосохранения у такого человека на последнем месте. Во имя чести и достоинства эти люди идут на любые жертвы и лишения.

60. ФУНКЦИИ И СТРУКТУРА ОБЩЕНИЯ

! **Общение** — специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества; в общении реализуются социальные отношения людей.

1

Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми; *интерактивная* сторона — в организации взаимодействия между людьми: например, нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника; *перцептивная* сторона общения — в процессе восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

2

Основные средства общения:

- язык — система слов, выражений и правил их соединения в осмысленные высказывания, используемые для общения. Слова и правила их употребления едины для всех говорящих на данном языке, что делает возможным общение при помощи языка. Объективное значение слова преломляется для человека через призму его собственной деятельности и образует уже свой личностный, «субъективный» смысл, поэтому люди не всегда правильно понимают друг друга;
- интонация, эмоциональная выразительность, способная придавать различный смысл одной и той же фразе;
- мимика, поза, взгляд собеседника, способные усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы;
- жесты как средства общения могут быть общепринятыми (иметь закрепленные за ними значения) или экспрессивными (служить для большей выразительности речи);
- расстояние, на котором общаются собеседники, зависит от культурных, национальных традиций, от степени доверия к собеседнику.

3

Этапы процедуры общения:

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

- ✎ ориентировка в целях общения, в ситуации общения;
- ✎ ориентировка в личности собеседника;
- ✎ планирование содержания своего общения: человек представляет себе (обычно бессознательно), что именно скажет;
- ✎ бессознательно (иногда сознательно) человек выбирает конкретные средства, речевые фразы, которыми будет пользоваться; решает, как говорить, как себя вести;
- ✎ восприятие и оценка ответной реакции собеседника, контроль эффективности общения на основе установления обратной связи;
- ✎ 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.

61. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

! **Коммуникация** (лат. *communication* — общее, разделяемое со всеми) — процесс двустороннего обмена информацией, ведущей ко взаимному пониманию.



Чтобы убедиться в успехе коммуникации, необходимо иметь обратную связь о том, как люди вас поняли, как они воспринимают вас, как относятся к проблеме.

! **Коммуникативная компетентность** — способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.

Для эффективной коммуникации характерны достижение взаимопонимания партнеров, лучшее понимание ситуации и предмета общения (достижение большей определенности в понимании ситуации способствует разрешению проблем, обе-

спечивает достижение целей с оптимальным расходом ресурсов). Коммуникативная компетентность рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия.



Причины плохой коммуникации:

- ✓ стереотипы — упрощенные мнения относительно отдельных лиц или ситуации, в результате нет объективного анализа и понимания людей, ситуаций, проблем;
- ✓ «предвзятые представления» — склонность отвергать все, что противоречит собственным взглядам, что ново, необычно («Мы верим тому, чему хотим верить»); Мы редко осознаем, что толкование событий другим человеком столь же законно, как и наше собственное;
- ✓ плохие отношения между людьми: если отношение человека враждебное, то трудно его убедить в справедливости вашего взгляда;
- ✓ отсутствие внимания и интереса к собеседнику, а интерес возникает, когда человек осознает значение информации для себя: с помощью этой информации можно получить желаемое или предупредить нежелательное развитие событий;
- ✓ пренебрежение фактами, т.е. привычка делать выводы-заклучения при отсутствии достаточного числа фактов;
- ✓ ошибки в построении высказываний: неправильный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность и т.п.;
- ✓ неверный выбор стратегии и тактики общения.



Стратегии общения: открытое — закрытое; монологическое — диалогическое; ролевое (исходя из социальной роли) — личностное (общение «по душам»).



Открытое общение — желание и умение выразить полностью свою точку зрения и готовность учесть позиции других.

- ! **Закрытое общение** — нежелание или неумение понятно выразить свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию.

Использование закрытых коммуникаций оправданно при наличии значительной разницы в степени предметной компетентности и бессмысленности траты времени и сил на поднятие уровня компетентности «низкой стороны». В конфликтных ситуациях обнародование своих соображений и планов противнику нецелесообразно. Открытые коммуникации эффективны, если есть сопоставимость, но не тождественность предметных позиций (обмен мнениями, замыслами).

- ! «Одностороннее выпрашивание» — **полузакрытая коммуникация**, в которой человек пытается выяснить позиции другого человека и в то же время не раскрывает своей позиции.

«Истерическое предъявление проблемы» — человек открыто выражает свои чувства, проблемы, обстоятельства, не интересуясь тем, желает ли другой человек «войти в чужие обстоятельства», слушать «излияния».

62. ВИДЫ ОБЩЕНИЯ

- ! «**Контакт масок**» — формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные маски (вежливости, строгости, безразличия, скромности, участливости и т.п.) — набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику. В городе контакт масок даже необходим в некоторых ситуациях, чтобы люди «не задевали» друг друга без надобности, чтобы «отгородиться» от собеседника.

- ! При **примитивном общении** оценивают другого человека как нужный или мешающий объект: если он нужен, активно вступают в контакт, если мешает — оттолкнул или

последуют достаточно агрессивные реплики. Получив от собеседника желаемое, теряют дальнейший интерес к нему и не скрывают этого.

! При **формально-ролевом общении** регламентированы содержание и средства общения и вместо знания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.

! В процессе **делового общения** учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения.

! Ценно и важно **духовное, межличностное общение**, когда можно затронуть любую тему, не обязательно прибегая к помощи слов: друзья поймут вас 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, «пускание пыли в глаза», обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей личности собеседника.

! **Светское общение** состоит 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.

Кодекс светского общения: вежливость, такт («соблюдай интересы другого»); одобрение, согласие («не порицай другого», «избегай возражений»); симпатии («будь доброжелателен и приветлив»). *Кодекс делового общения* — это принципы кооперативности, достаточности и качества информации, целесообразности; умение не отклоняться от темы, находить

решение, ясно и убедительно для собеседника выражаться, слушать и понимать нужную мысль, учитывать индивидуальные особенности собеседника ради интересов дела. Если один собеседник ориентируется на принцип вежливости, а другой — на принцип кооперативности, то их коммуникация может стать неэффективной.

Следовательно, правила общения должны быть согласованными и соблюдаться обоими участниками.

! **Тактика общения** — реализация в конкретной ситуации коммуникативной стратегии на основе владения техниками и знания правил общения.

! **Техника общения** — совокупность конкретных коммуникативных умений говорить и умений слушать.

63. ВЕРБАЛЬНЫЕ И НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ

1 Общение, будучи сложным социально-психологическим процессом взаимопонимания между людьми, осуществляется по следующим основным каналам: речевой (вербальный (лат. *verbal* — устный, словесный)) и неречевой (невербальный) каналы общения. Речь как средство общения одновременно выступает и как источник информации, и как способ взаимодействия на собеседника.

2 *Состав структуры речевого общения:*

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

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

привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи.

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

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



Невербальные средства общения изучают следующие науки.

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

Такесика — прикосновение в ситуации общения: рукопожатия, поцелуи, дотрагивания, поглаживания, отталкивания и пр.

Проксемика — расположение людей в пространстве при общении: выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте:

- ☑ *интимная зона* (15—45 см); сюда допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди, для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновение. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;
- ☑ *личная (персональная) зона* (45—120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает

только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;

- ☑ *социальная зона* (120—400 см) обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень знают;
- ☑ *публичная зона* (более 400 см) подразумевает общение с большой группой людей — в лекционной аудитории, на митинге и пр.



Мимика — движение мышц лица, отражающее 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. Например, человек пытается скрыть свою информацию (или лжет), если его глаза встречаются с глазами партнера на протяжении менее чем 30% времени разговора. Лицо выражает основные эмоции, причем легче распознаются положительные чувства и мысли. Жесты при общении также несут достаточно много информации, в языке жестов, как и в речи, есть слова, предложения.

64. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ



Прием воздействия — совокупность средств и алгоритм их использования.

! **Методы воздействия** — совокупность приемов, реализующих воздействие на потребности, интересы, склонности, т.е. источники мотивации активности, поведения человека; на установки, групповые нормы, самооценки людей, т.е. на регулирующие активность факторы; на состояние, в котором человек находится (тревога, возбужденность или депрессивность и т.п.), и которые изменяют его поведение.

Методы воздействия на источники активности направлены на формирование новых потребностей или изме-

нение побудительной силы имеющихся мотивов поведения. Чтобы сформировать новые потребности у человека, применяются следующие приемы и средства: вовлекают его в новую деятельность, используя желания человека взаимодействовать с каким-то определенным лицом. При этом, вовлекая человека в новую, пока еще безразличную ему деятельность, полезно обеспечить *минимизацию усилий человека* по ее выполнению; если же новая деятельность для человека слишком обременительна, то он теряет интерес к ней.



2 Чтобы изменить поведение человека, нужно изменить его желания, мотивы (желание того, чего раньше не хотел либо перестал хотеть, стремиться к тому, что раньше привлекало), т.е. произвести изменения в системе иерархии мотивов. Один из приемов, позволяющих это сделать, — *регрессия*, т.е. объединение мотивационной сферы, актуализация мотивов более низкой сферы (безопасность, выживание, пищевой мотив и пр.), осуществляется в случае неудовлетворения основных витальных потребностей человека (этот прием осуществляется и в политике, чтобы «сбить» активность многих слоев общества, создав им достаточно трудные условия для пропитания и выживания).

Чтобы изменилось поведение человека, требуется изменить его взгляды, мнения, установки: создать новые установки или изменить актуальность существующих, либо их разрушить. Если установки разрушены, то деятельность распадается, чему способствует фактор неопределенности (чем выше уровень субъективной неопределенности, тем выше тревожность, и тогда пропадает целенаправленность деятельности).



3 *Метод создания неопределенных ситуаций* позволяет ввести человека в состояние «разрушенных установок», «потери себя», и если потом показать ему путь выхода из этой неопределенности, он будет готов воспринять эту установку и реагировать требуемым образом, особенно если будут произведены внушающие маневры: апелляция к мнению большинства, обнародование результатов общественного мне-

ния в сочетании с вовлечением в организуемую деятельность. Таким образом, метод создания неопределенности позволяет произвести изменение целевых, смысловых установок и последующее коренное изменение поведения и целей человека.

4

Метод ориентирующих ситуаций, когда практически каждый человек какое-то время побывал в одной и той же роли, в одной и той же ситуации, испытал одинаковые требования к себе и к своей деятельности, как и все остальные люди из его окружения или группы, — это позволяет всем выработать одинаковое требуемое отношение к данной ситуации, изменить свое поведение в требуемом направлении.

5

Требуемая социальная установка формируется у человека, если он периодически включается в соответствующую деятельность; многократно получает соответствующую информацию; если его включают в престижную, значимую для него группу, в которой эта позиция, эта установка поддерживается (например, лидеров рабочего движения включают в актив фирмы, назначают на престижные посты, после чего они довольно быстро усваивают требуемые администрацией установки и навыки — этот прием известен с древности и назывался «кооптация»).

6

Чтобы сформировать установку на требуемое отношение или оценку того или иного события, используется метод *ассоциативного, или эмоционального, переноса*: включить этот объект в один контекст с тем, что уже имеет оценку, или вызвать моральную оценку, либо определенную эмоцию по поводу этого контекста.

7

Для того чтобы усилить, *актуализировать требуемую установку*, способную вызвать эмоциональный или моральный протест человека, часто используется прием «*совмещения стереотипных фраз с тем, что хотят внедрить*», поскольку стереотипные фразы снижают внимание, эмоциональное отношение человека на какой-то момент, достаточный для срабатывания требуемой установки (этот

прием используется в военных инструкциях, где пишут: «Запустить ракету в объект Б» (а не в город Б), поскольку стереотипное слово «объект» снижает эмоциональное отношение человека и усиливает его готовность выполнять требуемый приказ, требуемую установку). Для изменения эмоционального отношения и состояния человека к текущим событиям эффективен прием «воспоминания горького прошлого».

65. ГРУППЫ И КОЛЛЕКТИВЫ

1

Группа — это совокупность элементов, имеющих нечто общее.

Разновидности групп: условные и реальные, постоянные и временные, большие и малые.

Условные группы людей объединяются по определенному признаку (пол, возраст, профессия и т.п.). Реальные личности, включенные в такую группу, не имеют прямых межличностных отношений, могут не знать ничего друг о друге, даже никогда не встречаться друг с другом. *Реальные группы людей*, реально существующие как общности в определенном пространстве и времени, характеризуются тем, что ее члены связаны между собой объективными взаимоотношениями. Реальные группы различаются по величине, внешней и внутренней организации, назначению и общественному значению. Контактная группа объединяет людей, имеющих общие цели и интересы в той или иной области жизни и деятельности.

2

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

При большом количестве людей группа, как правило, разбивается на подгруппы. Отличительные *признаки малой группы:* пространственное и временное соприсутствие людей. Это соприсутствие людей дает возможность контактов, которые

включают интерактивные, информационные, перцептивные аспекты общения и взаимодействия. Перцептивные аспекты позволяют человеку воспринимать индивидуальность всех других людей в группе, и только в этом случае можно говорить о малой группе.

3

По психологическим характеристикам различают группы членства; референтные группы (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 функцию социального сравнения (поскольку сама группа — источник положительных и негативных образцов) и нормативную функцию (так как референтная группа — источник норм, правил, к которым человек стремится приобщиться).

4

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

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

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

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

! **Коллектив** — устойчивая во времени организационная группа взаимодействующих людей со специфическими органами управления, объединенных целями совместной общественно полезной деятельности и сложной динамикой формальных (деловых) и неформальных взаимоотношений между членами группы.

Учебный коллектив имеет двойственную структуру: он является объектом и результатом сознательных и целенаправленных воздействий педагогов, кураторов, которые определяют многие его особенности (виды и характер деятельности, число членов, организационную структуру и т.д.). Кроме того, учебный коллектив — это относительно самостоятельное развивающееся явление, которое подчиняется особым социально-психологическим закономерностям.

66. ЛИДЕРСТВО



В любой группе выделяется руководитель, лидер. Он может быть назначен официально, а может и не занимать никакого официального положения, но фактически руководить коллективом в силу своих организаторских способностей. Руководитель назначен официально, извне, а лидер выдвигается «снизу». Лидер не только направляет и ведет своих последователей, но и хочет вести их за собой, а последователи не просто идут за лидером, но и хотят идти за ним. Исследования показывают, что знания и способности лидера оцениваются людьми всегда значительно выше, чем соответствующие качества остальных членов группы. Почему человек становится лидером? Согласно концепции «черт» лидер обладает определенными свойствами, чертами, благодаря которым он выдвигается в лидеры. Лидеру присущи следующие психологические качества: уверенность в себе, острый и гибкий ум, компетентность как доскональное знание своего дела, сильная воля, умение понять особенности психологии людей, организаторские способности. Однако анализ реальных групп

показал, что порой лидером становится человек, и не обладающий перечисленными качествами, хотя человек может иметь данные качества, но не являться лидером. Возникла ситуативная теория лидерства, согласно которой лидером становится тот человек, который при возникновении в группе какой-либо ситуации имеет качества, свойства, способности, опыт, необходимые для оптимального разрешения этой ситуации для данной группы. В разных ситуациях группа выдвигает разных людей в качестве лидера. В исследованиях *Б.Д. Парыгина* (р. 1930) выделены типы лидеров в зависимости от характера деятельности (универсальный лидер, ситуативный лидер), ее содержания (лидер-вдохновитель, лидер-исполнитель, деловой лидер, эмоциональный лидер) и стиля руководства (авторитарный лидер, демократический лидер).

2

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

3

С точки зрения масштабности решаемых задач выделяют:

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

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



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

67. СТИЛИ УПРАВЛЕНИЯ



Для *авторитарного* (директивного, диктаторского) стиля управления характерно жесткое единоличное принятие руководителем всех решений («минимум демократии»), жесткий постоянный контроль за выполнением решений с угрозой наказания («максимум контроля»), отсутствие интереса к работнику как к личности.

За счет постоянного контроля данный стиль управления обеспечивает вполне приемлемые результаты работы (по непсихологическим критериям: прибыль, производительность, качество продукции может быть хорошим), но недостатков больше, чем достоинств: высокая вероятность ошибочных решений; подавление инициативы, творчества подчиненных, замедление нововведений, застой, пассивность сотрудников; неудовлетворенность людей своей работой, своим положением в коллективе; неблагоприятный психологический климат; повышенная психологически-стрессовая нагрузка. Этот стиль управления вреден для психического и физического здоровья, он целесообразен и оправдан лишь в критических ситуациях (аварии, военные действия и т.п.).



Демократический (или коллективный) стиль управления предполагает, что управленческие решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив сотрудников («максимум демократии»), выполнение принятых решений контролируется и руководителем, и самими сотрудниками («максимум контроля»), руко-

водитель проявляет интерес и доброжелательное внимание к личности сотрудников, учитывает их интересы, потребности, особенности.

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



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



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



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

! **Ситуативный** стиль управления гибко учитывает уровень психологического развития подчиненных и коллектива.

! Эффективный стиль управления — **партисипативный** (соучаствующий стиль), целесообразный в наукоемких производствах, в фирмах новаторского типа, в научных организациях.

68. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РУКОВОДСТВА



Вероятностная модель эффективности руководства (Ф. Фидлер) опосредствована степенью контроля руководителя над ситуацией, в которой он действует.

Ситуация зависит от степени благоприятности отношений руководителя с подчиненными; величины власти руководителя (его возможность в контроле за действиями подчиненных и использовании различных средств стимулирования их активности); структуры групповой задачи (четкость поставленной задачи, пути и способы ее решения, наличие множественности решений, возможность проверки их правильности). Совокупная количественная оценка перечисленных параметров позволяет судить о величине осуществляемого руководителем ситуационного контроля (СК), т.е. о степени владения им ситуацией функционирования группы.



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

Типы эффективного управления в зависимости от особенностей поведения руководителя в конфликтных, сложных ситуациях:

- доминирование, утверждение своей позиции любой ценой;
- уступчивость, подчинение, сглаживание конфликтов;

- ☑ компромисс, позиционный торг («Я тебе уступлю, ты — мне»);
- ☑ сотрудничество, создание взаимной направленности на разумное и справедливое решение конфликта с учетом обоснованных интересов обеих сторон;
- ☑ избегание конфликта, уход из ситуации, «закрывание глаз, как будто ничего не произошло»).

Наиболее эффективный стиль поведения руководителя в конфликтной ситуации — «сотрудничество». Крайне неблагоприятны «избегание», «доминирование», «уступчивость», а стиль «компромисс» позволяет достичь лишь временного недолговечного решения конфликта, позднее он может появиться вновь.



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

Моральный авторитет зависит от нравственных качеств руководителя. *Функциональный авторитет* определяется компетентностью руководителя, его деловыми качествами и его отношением к своей профессиональной деятельности. Низкий функциональный авторитет руководителя приводит, как правило, к потере его влияния на подчиненных, что вызывает в качестве компенсаторной агрессивную реакцию со стороны руководителя по отношению к подчиненным, ухудшение психологического климата и результатов деятельности коллектива.

69. ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ



Толпа — стихийно возникшее (или утратившее организованность) и характеризующееся отсутствием общей

для всех осознанной цели многочисленное скопление людей, находящихся в непосредственных контактах друг с другом и в состоянии повышенного эмоционального возбуждения.

Различные *виды толп* выделяются на основании того, каким вышеперечисленным признакам они соответствуют или какие новые специфические признаки у них появляются.

По степени активности толпы делятся на пассивные, активные и агрессивные.

! **Пассивные (спокойные) толпы** отличаются прежде всего отсутствием эмоционального возбуждения.

В таком состоянии люди слабо связаны друг с другом, они не обмениваются информацией и не могут совершать какие-то совместные действия. Люди, включенные в пассивные толпы, либо спокойно стоят в ожидании чего-то, либо хаотично и относительно независимо друг от друга спокойно передвигаются.

! **Активной толпой** считается всякая толпа, находящаяся в состоянии разной степени эмоционального возбуждения.

Эмоциональная заряженность способствует появлению психологической готовности людей совместно действовать, у них формируются сходные социальные установки на определенные формы поведения, возрастает теснота связей между людьми, интенсивность обмена информацией и т.д. Здесь принципиально появление нового состояния: накапливается *психическое напряжение людей*, основанное на возможных чувствах *фрустрации, отчаяния, гнева* и др. Чтобы толпа перешла из просто активного состояния в агрессивное, необходимо всем понятный *возбуждающий стимул* (например, слух), вызывающий общее возмущение, негодование. И все же главная особенность агрессивной толпы — деструктивное (разрушительное) поведение по отношению к окружающим предметам и людям.



Толпы, объединенные чувством страха, вызванного опасностью для жизни или нормального функционирования людей, делятся на спасающиеся и панические.

У них много общих характеристик:

- ☑ сильное эмоциональное возбуждение, основанное на остром переживании страха;
- ☑ низкий уровень осознания своих действий;
- ☑ некритичное отношение к обстановке и т.д.

Панические толпы отличаются от спасающихся прежде всего более высокой степенью угрозы для людей, полной утратой всякой организации.

Спасающиеся толпы поддаются некоторой организации. Люди сохраняют остаточную способность к произвольной регуляции своего поведения, что позволяет им быть более адекватными окружающей обстановке, а их поведение сохраняет элементы предсказуемости.

Стяжательская (мародерская) толпа представляет собой скопление чрезвычайно активно действующих людей, нацеленных на захват различных материальных ценностей, ставших легко доступными в результате стихийных бедствий — землетрясений, наводнений, крупных пожаров, техногенных катастроф и т.п.



Психологические особенности поведения человека в толпе:

- ☞ *снижение самоконтроля (интернальности)*. У человека усиливается зависимость от толпы, он неосознанно подчиняется внешнему влиянию большой группы людей, т.е. возрастает *экстернальность* его поведения и снижается способность к произвольной регуляции собственного поведения;
- ☞ *деиндивидуализация* поведения людей в толпе — они постепенно утрачивают индивидуальность своего поведения, как бы уравниваясь, приходя к одному и тому же уровню психологических проявлений в поведении. Разные люди в поведении становятся похожими друг на друга;
- ☞ *неспособность удерживать внимание на одном и том же объекте*. Толпа в целом проявляет сниженные интеллектуальные качества по сравнению с состав-

ляющими ее индивидами, взятыми вне толпы. Среди особенностей интеллекта наиболее ярко проявляются возросшая не критичность мышления и легкая переключаемость внимания, которая определяется внешними условиями;

- ✎ *характерные особенности переработки информации.* Человек в толпе легко воспринимает разнообразную информацию, быстро перерабатывает ее и распространяет, при этом совершенно произвольно искажая, трансформируя воспринятую информацию, т.е. порождая слухи;
- ✎ *повышенная внушаемость.* Человек в толпе легко может поверить в необычную информацию, заведомо невыполнимые обещания (например, политиков на выборах), следовать невероятным и нередко даже абсурдным призывам, лозунгам и т.п.;
- ✎ *повышенная физическая, психофизиологическая и психическая активация.* В толпе, особенно в активной, происходит мобилизация всех ресурсов индивида, поэтому человек может проявить такие физические и психологические качества, которые становятся ему недоступными вне толпы, например поднять что-то тяжелое, быстро бежать, высоко прыгать и т.п.;
- ✎ *нетипичность, необычность поведения.* По сравнению с привычными условиями человек часто проявляет неожиданные даже для него самого формы поведения (часто он потом не может поверить, что совершал какие-то действия). Потому поведение человека, как и толпы в целом, характеризуется непредсказуемостью.

70. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ. ФРЕЙДИЗМ



В рамках психоанализа мышление рассматривается в первую очередь как мотивированный процесс. Эти мотивы носят бессознательный характер, и областью их проявления являются сновидения, оговорки, обмолвки, симптомы болезней (преимущественно неврозов).

Еще одним подходом психоанализа к мышлению стала теория сублимации З. Фрейда: творчество есть продукт сублимирования — удовлетворения подавленных и вытесненных в бессознательную сферу первичных потребностей.

2

З. Фрейд сформулировал психологическую концепцию, согласно которой психика, личность человека состоит из трех компонентов, уровней: «ОНО», «Я», «СВЕРХ-Я». «ОНО» — бессознательная часть психики, бурлящий котел биологических врожденных инстинктивных влечений: агрессивных и сексуальных. «ОНО» насыщено сексуальной энергией — либидо. Человек есть замкнутая энергетическая система, количество энергии у каждого человека — постоянная величина. Будучи бессознательным и иррациональным, «ОНО» подчиняется *принципу удовольствия*, т.е. удовольствие и счастье есть главные цели в жизни человека. Второй принцип поведения — *гомеостаз* — тенденция к сохранению примерного внутреннего равновесия. Уровень «Я» сознания находится в состоянии постоянного конфликта с «ОНО», подавляет сексуальные влечения. На «Я» воздействуют три силы: «ОНО», «СВЕРХ-Я» и общество, которое предъявляет свои требования к человеку. «Я» старается установить гармонию между ними, подчиняется не принципу удовольствия, а принципу «реальности». «СВЕРХ-Я» служит носителем моральных стандартов, это та часть личности, которая выполняет роль критика, цензора, совести. Если «Я» примет решение или совершит действие в угоду «ОНО», но в противовес «СВЕРХ-Я», то испытывает наказание в виде чувства вины, стыда, укоров совести. «СВЕРХ-Я» не пускает инстинкты в «Я», и тогда энергия этих инстинктов сублимируется, трансформируется, воплощается в иных формах деятельности, которые приемлемы для общества и человека. Если энергия либидо не находит выхода, то у человека будут психические болезни, неврозы, истерики, тоска.

3

З. Фрейд выделял семь защитных механизмов:

- подавление желаний* — удаление желаний из сознания, так как его «нельзя» удовлетворить; подавление не

бывает окончательным, оно часто является источником телесных заболеваний психогенной природы (головные боли, артриты, язва, астма, сердечные болезни, гипертония и т.п.);

- ☑ *отрицание* — уход в фантазию, отрицание какого-либо события как «неправды». «Этого не может быть» — человек проявляет яркое безразличие к логике, не замечает противоречий в своих суждениях;
- ☑ *рационализация* — построение приемлемых моральных, логичных обоснований, аргументов для объяснения и оправдания неприемлемых форм поведения, мыслей, поступков, желаний;
- ☑ *инверсия* — подмена действия, мысли, чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположными поведением, мыслями, чувствами;
- ☑ *проекция* — приписывание другому человеку своих собственных качеств, мыслей, чувств, т.е. «отдаление угрозы от себя». 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;
- ☑ *изоляция* — отделение угрожающей части ситуации от остальной психической сферы, что может приводить к разделенности, раздвоенности личности, к неполному «Я»;
- ☑ *регрессия* — возвращение к более раннему, примитивному способу реагирования; устойчивые регрессии проявляются в том, что человек оправдывает свои поступки с позиции мышления ребенка.



Недостаток фрейдизма заключается в преувеличении роли сексуальной сферы в жизни и психике человека.

Человек понимается в основном как биологическое сексуальное существо, которое находится в состоянии непрерывной тайной борьбы с обществом, заставляющем подавлять сексуальные влечения, поэтому у даже его последова-

тели, *неофрейдисты*, отталкиваясь от основных постулатов Фрейда о бессознательности, пошли по линии ограничения роли сексуальных влечений в объяснении психики человека. Бессознательное лишь наполнялось новым содержанием: место нереализуемых сексуальных влечений заняли *стремление к власти* вследствие чувства неполноценности (А. Адлер (1870—1937)), *коллективное бессознательное* («архетипы»), выражаемое в мифологии, религиозной символике, искусстве и передаваемое по наследству (К. Юнг), невозможность достичь гармонии с социальной структурой общества и вызываемое этим *чувство одиночества* (Э. Фромм) и другие психоаналитические механизмы отторжения личности от общества. Таким образом, *человек с позиции фрейдизма — это противоречивое, изначально порочное, мучающееся, страждущее существо, невротичное и конфликтное*. Заслуга Фрейда в том, что он привлек внимание ученых к серьезному изучению бессознательного в психике, впервые выделил и стал изучать внутренние конфликты личности человека.

71. БИХЕВИОРИЗМ



Бихевиоризм — психология поведения. Один из наиболее видных представителей данного направления Дж. Уотсон (1878—1958) полагал, что предметом изучения психологии может являться только поведение. Уотсон ввел понятие основной структурной единицы поведения — *связи стимула и реакции*. Сложное поведение, на уровне человека, представляет собой целые системы таких связей.



Анализ поведения должен носить строго объективный характер и ограничиваться внешне наблюдаемыми реакциями (все, что не поддается объективной регистрации, — не подлежит изучению, т.е. мысли, сознание человека не подлежат изучению, их нельзя измерить, регистрировать). Все, что происходит внутри человека, изучить невозможно, т.е. человек выступает как «черный ящик». Объективно изучать,

регистрировать можно только реакции, внешние действия человека и те стимулы, ситуации, которые эти реакции обуславливают. И задача психологии заключается в том, чтобы по реакции определять вероятный стимул, а по стимулу предсказывать определенную реакцию. Понятие мышления, согласно представлениям Уотсона, толковалось очень расширенно, как один из таких факторов. Оно включало как все виды внутренней речевой деятельности, так и любых невербальных форм выражения мысли, таких как жесты и мимика. И личность человека, с точки зрения бихевиоризма, не что иное, как совокупность поведенческих реакций, присущих данному человеку. Та или иная поведенческая реакция возникает на определенный стимул, ситуацию.

3

Формула «стимул — реакция» ($S - R$) являлась ведущей в бихевиоризме. Закон эффекта Э. Торндайка (1884—1949) уточнил: связь между S и R усиливается, если есть подкрепление. Подкрепление может быть положительным (похвала, получение желаемого результата, материальное вознаграждение и т.п.) либо отрицательным (боль, наказание, неудача, критическое замечание и т.п.). Поведение человека вытекает чаще всего из ожидания положительного подкрепления, но иногда преобладает желание прежде всего избежать отрицательного подкрепления, т.е. наказания, боли и пр.

4

Таким образом, с позиции бихевиоризма личность — это все то, чем обладает индивид, и его возможности в отношении реакции (навыки, сознательно регулируемые инстинкты, социализированные эмоции плюс способность пластичности, чтобы образовывать новые навыки, плюс способность удержания, сохранения навыков) для приспособления к среде, т.е. личность — организованная и относительно устойчивая система навыков. Навыки составляют основу относительно устойчивого поведения, навыки приспособлены к жизненным ситуациям, изменение ситуации ведет к формированию новых навыков.

Человек в концепции бихевиоризма понимается прежде всего как реагирующее, действующее, обучающееся существо, запрограммированное на те или иные реакции, действия, поведение. Изменяя стимулы и подкрепления, можно программировать человека на требуемое поведение.



В недрах самого бихевиоризма психолог Э. Толмен (1886—1959) подверг сомнению схему $S - R$ как слишком упрощенную и ввел между этими членами важную переменную I — психические процессы данного индивида, зависящие от его наследственности, физиологического состояния, прошлого опыта и природы стимула, т.е. $S - I - R$. В 1970-е гг. бихевиоризм представил свои концепции в новом освещении — в *теории социального научения*. По мнению А. Бандуры (1925—1988), одна из главных причин, сделавших нас такими, какие мы есть, связана с нашей склонностью подражать поведению других людей с учетом того, насколько благоприятны могут быть результаты такого подражания для нас. Таким образом, на человека влияют не только внешние условия: он также постоянно должен предвидеть последствия своего поведения путем самостоятельной оценки.

72. КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Этому направлению свойствен подход к мышлению как процессу переработки информации. Оно возникло на фоне развития вычислительной техники. Кибернетиками было введено понятие искусственного интеллекта. Стал развиваться комплексный междисциплинарный подход к проблеме интеллекта вообще. Это оказало большое влияние на психологическую науку. В результате перенесения понятий кибернетики на изучение поведения возникла новая теория поведения Д. Миллера (р. 1920), Ю. Галантера (р. 1924) и К. Прибрама (р. 1919).

Психология же в целом стала рассматривать в качестве своего предмета процесс обработки информации в мозгу че-

ловека. Появились информационные теории восприятия, внимания, памяти, эмоций, личности.

2

Для когнитивной психологии характерен *синтетический подход*, стремящийся рассматривать все психические процессы в совокупности, избегая ограниченности изолированного рассмотрения отдельных функций. Однако преобладают все же исследования восприятия и памяти — они более являются аналогами процессов вычислительной техники, нежели остальные психические функции.

3

Когнитивные теории личности исходят из понимания человека как «понимающего, анализирующего», поскольку человек находится в мире информации, которую следует понять, оценить, использовать. Поступок человека включает *три компонента*: само действие, мысль, чувства, испытываемые при выполнении определенного действия. Внешне похожие поступки могут быть разные, так как мысли и чувства были иными. Оказавшись в реальной ситуации, человек не имеет возможности всестороннего анализа обстоятельств (мало времени, нехватка знаний), ему нужно решать, и он делает выбор и совершает поступок (бихевиористы тут заканчивают анализ поведения), но когнитивная и эмоциональная часть поступка еще не завершена, поскольку сам поступок является источником информации, позволяющей формулировать или изменять мнение о себе или о других.

4

Ситуации создают потенциальные силы, способствующие актуализации или препятствующие реализации намерений, планов человека. Находя или создавая соответствующий — удобный — канал ситуационных явлений, можно добиться кардинального изменения поведения людей за счет манипулирования отдельными частными характеристиками ситуации и, наоборот, не найдя такого, можно безрезультатно потратить много сил, организовав внешнее воздействие на людей. *Субъективная интерпретация ситуаций* есть более истинный фактор принятия решения, чем «объектив-

ное» значение этих ситуаций. Разные люди по-разному «видят», интерпретируют ситуации, в которых они действуют. Существует внутренняя изменчивость личных актуализируемых в конкретных ситуациях схем интерпретации, что является причиной неточного предсказания людьми своего собственного будущего поведения.



С момента возникновения когнитивной психологии ее основным методом был информационный подход, в рамках которого разрабатывались модели микроструктуры восприятия, внимания и кратковременной памяти, протекавшие в основном в миллисекундном диапазоне времени. С расширением предметной области исследований обнаружилась ограниченность информационного подхода, особенно при анализе речевой деятельности, мышления, долговременной памяти и структуры интеллекта. Интенсивно разрабатываются также когнитивные теории эмоций (*С. Шехтер* (р. 1920)), индивидуальных различий (*Г. Айзенк*) и личности (*Дж. Келли*, *М. Махони*). Как попытка преодоления кризиса бихевиоризма, гештальтпсихологии и других направлений когнитивная психология не оправдала возлагавшихся на нее надежд, поскольку ее представителям не удалось объединить разрозненные линии исследований на единой концептуальной основе.

73. ТРАСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ВЗГЛЯДЫ К. ЮНГА



Хотя до конца 1960-х гг. трансперсональная психология не оформилась как отдельная дисциплина, трапсперсональные тенденции в психологии существовали уже несколько десятилетий. Самыми видными представителями этого направления стали *К. Юнг*, *Р. Ассаджиоли* (1889—1974), *А. Маслоу*. Мощным рычагом для нового движения послужили клинические исследования с применением *психоделических препаратов* (ЛСД), *методов холотропного погружения* и *ребёрфинга* (*С. Гроф* (р. 1931)).

2

К. Юнг уделял большое внимание бессознательному и его динамике, но его представление о бессознательном радикально отличалось от мнения Фрейда. Юнг рассматривал психику как комплементарное взаимодействие сознательного и бессознательного компонентов при непрерывном обмене энергией между ними. Для него бессознательное не было психобиологической свалкой отторгнутых инстинктивных тенденций, вытесненных воспоминаний и подсознательных запретов. Он считал его творческим, разумным принципом, связывающим человека со всем человечеством, с природой и космосом. Изучая динамику бессознательного, Юнг открыл функциональные единицы, для которых использовал название «комплексы».

! **Комплексы** — это совокупность психических элементов (идей, мнений, отношений, убеждений), объединяющихся вокруг какого-то тематического ядра и ассоциирующихся с определенными чувствами.

К. Юнгу удалось проследить комплексы от биологически детерминированных областей индивидуального бессознательного до изначальных мифопорождающих паттернов, которые он назвал *архетипами*.

3

Юнг пришел к выводу, что помимо индивидуального бессознательного существует *коллективное, расовое бессознательное*, общее для всего человечества и являющееся проявлением созидательной космической силы. Юнг считал, что в процессе индивидуализации человек может преодолеть узкие границы ЭГО и личного бессознательного и соединиться с высшим «Я», соразмерным всему человечеству и всему космосу. Таким образом, Юнг может считаться первым представителем *трансперсональной ориентации в психологии*. Среди областей, открытых и серьезно изученных Юнгом и его последователями, — динамика архетипов и коллективного бессознательного, мифотворческие свойства психики, определенные типы медиумических явлений и синхронные связи психологических процессов с объективной реальностью.



Юнг рассматривал структуру личности как состоящую из трех компонентов:

- ✓ сознание — ЭГО — «Я»;
- ✓ индивидуальное бессознательное — «ОНО»;
- ✓ коллективное бессознательное, состоящее из психических первообразов, или архетипов.



Коллективное бессознательное в отличие от индивидуального (личностного бессознательного) идентично у всех людей и потому образует всеобщее основание душевной жизни каждого человека, будучи по природе своей сверхличным. Коллективное бессознательное — наиболее глубинный уровень психики.

Юнг рассматривает его и как результат предшествующего филогенетического опыта, и как априорные формы психики, и как совокупность коллективных идей, образов, представлений человечества, как наиболее распространенные в ту или иную эпоху мифологемы, выражающие «дух времени».



Архетип усваивается личностью, поэтому он есть в личности, но он есть и вовне. Часть архетипа, усвоенная и направленная вовне, образует «персону» («маску»), сторона архетипа, обращенная внутрь индивида, — это «тьень» («тьень» носит врожденный характер: если «сорвать «маску», то увидим «тьень», которая проявляется в комплексах, симптомах»). Психологическая коррекция эффективна, лишь если происходит коррекция «тени» и «персоны».



Почти во всех трансперсональных мировоззрениях выделяют следующие главные уровни:

- ✓ физический уровень неживой материи, энергии;
- ✓ биологический уровень живой, чувствующей материи/энергии;
- ✓ психологический уровень ума, ЭГО, логики;
- ✓ тонкий уровень парапсихологических и архетипических явлений;

- ☑ причинный уровень, характеризующийся совершенной трансценденцией;
- ☑ абсолютное сознание.

Вселенная представляет собой интегральную и единую сеть этих взаимосвязанных, взаимопроникающих миров, поэтому не исключено, что при определенных обстоятельствах человек может восстановить свою тождественность с космической сетью и сознательно пережить любой аспект ее существования (телепатия, психодиагностика, видения на расстоянии, предвидение будущего и т.д.).

74. ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ



Гештальтпсихология — направление в психологии, возникшее в Германии в начале XX в., родоначальник *М. Вертгеймер* (1880—1943).

Основным положением, вокруг которого строилась вся концепция гештальтпсихологии, являлось следующее: содержанием любого психического процесса являются не отдельные элементы, а некоторые целостные образования, конфигурации, формы — так называемые *гештальты*. Центральным объектом исследования данного направления психологии было восприятие. При этом основным принципом исследований было деление объекта восприятия на «фигуру» и «фон».

Введено понятие *инсайта* — (англ. *insite* — понимание, озарение, внезапная догадка) — интеллектуальное явление, суть которого в неожиданном понимании стоящей проблемы и нахождении ее решения.



Впоследствии законы, открытые при изучении восприятия, были перенесены и на исследования мышления. *К. Коффка* (1886—1941), один из представителей гештальтпсихологии, активно занимавшийся исследованиями мышления, в противовес вюрцбургской школе вновь вернулся к идее чувственного созерцания, но уже с другой точки зрения.

Он считал, что *мышление* — преобразование структуры наглядных ситуаций. Некая исходная ситуация, составляющая задачу для мышления, является неуравновешенным полем, наглядным по своему содержанию. В этом поле имеются места неопределенности, незаполненности содержанием. В результате этого возникает напряжение, для снятия которого необходим переход в другую наглядную ситуацию. Таким образом, в ряде последовательных переходов происходит изменение структуры наглядной ситуации.



По аналогии с электромагнитными полями в физике сознание в гештальтпсихологии понималось как динамическое целое, «поле», в котором каждая точка взаимодействует со всеми остальными.

Был открыт *закон прегнантности*: стремление психологического поля к образованию наиболее устойчивой, простой и «экономной» конфигурации. Факторы, способствующие группировке элементов в целостные гештальты: «фактор близости», «фактор сходства», «фактор хорошего продолжения», «фактор общей судьбы».

В области психологии мышления гештальтпсихологи разработали метод экспериментального исследования мышления — *метод «рассуждения вслух»*.



Гештальтпсихология изменила прежнее воззрение на сознание, доказывая, что его анализ призван иметь дело не с отдельными элементами, а с целостными психическими образами. Гештальтпсихология выступала против ассоциативной психологии, расчленяющей сознание на элементы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бордовская Н.В.* Психология и педагогика. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2014.
2. *Выготский Л.С.* Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
3. *Гуревич П.С.* Психология: учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2013.

4. *Корнилова Т.В.* Методологические основы психологии: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2012.
5. *Лобанов А.А.* Основы профессионально-педагогического общения: учеб. пособие. М.: Академия, 2002.
6. *Маклаков А.Г.* Общая психология: учебник для вузов. СПб.: Питер Пресс, 2008.
7. *Немов Р.С.* Общая психология: учебник для вузов. М.: Владос, 2014.
8. *Реан А.А.* Общая психология и психология личности. М.: АСТ, 2011.
9. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002.
10. *Столяренко Л.Д.* Психология и педагогика. Ростов н/Д: Феникс, 2014.
11. *Шульц Д.П., Шульц С.Э.* История современной психологии. <http://lib.vkarp.com>.