

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»

ПСИХОЛОГИЯ

сборник учебно-методических материалов
для направления подготовки 39.03.01 – Социология

2017 г.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
факультета социальных наук
Амурского государственного
университета

Составитель: Закаблук А.Г.

Психология: сборник учебно-методических материалов для направления подготовки 39.03.01 Социология. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 41 с.

- © Амурский государственный университет, 2017
- © Кафедра психологии и педагогики, 2017
- © Закаблук А.Г., составление, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое изложение лекционного материала	4 38
2. Методические рекомендации (указания) к практическим занятиям	39
3. Методические указания для самостоятельной работы студентов;	40

1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Лекция 1. Психология как отрасль научного знания.

План:

1. Предмет, объект и методы психологии.
2. Место психологии в системе наук.
3. История развития психологического знания.
4. Основные направления психологи.

1. Предмет, объект и методы психологии.

Психология в переводе с греческого — учение, знание о душе («псюхе» — душа, «логос» — учение, знание). Это наука о закономерностях психической жизни и деятельности человека и различных форм общностей людей. Психология как наука изучает факты, закономерности и механизмы психики (А.В. Петровский). **Объектом** психологии выступают человек не только конкретный и отдельный человек, но и различные социальные группы, массы и другие формы общностей людей и другие высокоорганизованные животные, особенности психической жизни которых изучает такая отрасль психологии, как зоопсихология. Однако традиционно основным объектом психологии является человек. В таком случае **психология** — это наука о закономерностях возникновения, формирования, развития, функционирования и проявлений психики людей в различных условиях и на разных этапах их жизни и деятельности.

Предметом изучения психологии является психика. В самом общем виде *психика* — это внутренний духовный мир человека: его потребности и интересы, желания и влечения, установки, оценочные суждения, отношения, переживания, цели, знания, умения, навыки поведения и деятельности и т. п.

Психика человека проявляется в его высказываниях, эмоциональных состояниях, мимике, пантомимике, поведении и деятельности, их результатах и других внешне выражаемых реакциях: например, покраснении (побледнении) лица, потовыделении, изменениях в ритмике сердца, артериальном давлении и др. При этом важно помнить, что человек может скрывать свои действительные мысли, отношения, переживания и другие психические состояния.

Все многообразие *форм существования психического* обычно объединяют в следующие четыре группы.

1. *Психические процессы* человека:

- а) познавательные (внимание, ощущение, восприятие, воображение, память, мышление, речь);
- б) эмоциональные (чувства);
- в) волевые.

2. *Психические образования* человека (знания, умения, навыки, привычки, установки, взгляды, убеждения и др.).

3. *Психические свойства* человека (направленность, характер, темперамент, способности личности).

Психические состояния: функциональные (интеллектуально-познавательные, эмоциональные и волевые) и общие (мобилизационные, релаксационные)

Основная **задача** психологии состоит в познании истоков и особенностей психики людей, закономерностей ее возникновения, формирования, функционирования и проявлений, возможностей психики человека, ее влияния на поведение и деятельность человека. Не менее важной задачей психологии является выработка рекомендаций людям по повышению их стрессовой устойчивости и психологической надежности при решении профессиональных и других задач в различных обстоятельствах жизни и деятельности.

В целом психология как наука выполняет **две основные функции**: как *фундаментальная* наука она призвана разрабатывать психологическую теорию, выявлять закономерности индивидуальной и групповой психики людей и ее отдельных феноменов; как *прикладная область знаний* — формулировать рекомендации по совершенствованию профессиональной деятельности и обыденной жизни людей.

Методы психологии: *наблюдение* — целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, в процессе которого исследователь получает конкретный фактический материал. Различают наблюдение *включенное*, когда исследователь становится членом той группы, в которой ведется наблюдение, и *невключенное* — «со стороны»; открытое и скрытое (инкогнито); сплошное и выборочное.

Методы *опроса* — беседа, интервью, анкетирование. *Беседа* — самостоятельный или дополнительный метод исследования, применяемый с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, требующих выяснения. Она ведется в свободной форме без записи ответов собеседника. Разновидностью беседы является *интервьюирование*, привнесенное в педагогику из социологии. При интервьюировании исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определенной последовательности. Во время интервью ответы записывают открыто.

Анкетирование — метод массового сбора материала с помощью анкеты. Те, кому адресованы анкеты, дают письменные ответы на вопросы. Беседу и интервью называют опросом «лицом к лицу», анкетирование — заочным опросом.

Ценный материал может дать *изучение продуктов деятельности*: письменных, графических, творческих и контрольных работ, рисунков, чертежей, деталей, тетрадей по отдельным дисциплинам и т. д. Эти работы могут дать необходимые сведения об индивидуальности учащегося, о достигнутом уровне умений и навыков в той или иной области.

Особую роль в педагогических исследованиях играет *эксперимент* — специально организованная проверка того или иного метода, приема работы для выявления его педагогической эффективности. Различают эксперимент *естественный* (в условиях обычного образовательного процесса) и *лабораторный* — создание искусственных условий для проверки, например, того или иного метода обучения, когда отдельные учащиеся изолируются от остальных. Чаще всего используется естественный эксперимент. Он может быть длительным или кратковременным.

Теоретические методы необходимы для определения проблем, формулирования гипотез и для оценки собранных фактов. Теоретические методы связаны с изучением литературы: трудов классиков по вопросам человекознания в целом и педагогики в частности; общих и специальных работ по педагогике; историко-педагогических работ и документов; периодической педагогической печати; художественной литературы о школе, воспитании, учителе; справочной педагогической литературы, учебников и методических пособий по педагогике и смежным наукам.

2. Место психологии в системе наук.

Психология — это область гуманитарного, антропологического знания. Она тесно связана со многими науками. При этом достаточно отчетливо проявляются два аспекта таких взаимосвязей.

- Есть науки, которые выступают своеобразной теоретической основой, базой для психологии: например, философия, физиология высшей нервной деятельности человека. Философские науки имеют для психологии прежде всего теоретико-методологическое значение. Они вооружают человека пониманием наиболее общих законов развития объективной реальности, истоков жизни, смысла человеческого существования, формируют у него определенное видение картины мира, понимание причин происходящих в живой и неживой материи и в сознании людей процессов и явлений, объясняют суть реальных событий, фактов. Философия вносит решающий вклад в формирование мировоззрения человека.

- Есть науки, в отношении которых психология выступает одной из базовых, теоретических основ. К числу таких наук в первую очередь относятся педагогические, юридические, медицинские, политологические и ряд других. Разработка своих проблем этими науками в настоящее время не может быть достаточно полной и обоснованной без учета человеческого фактора, в том числе и психики человека, психологии возрастных, этнических, профессиональных и других групп людей.

Как видим, современная психология занимает особое место в системе научного знания.

3. История развития психологического знания.

Учение о душе (V в. до н.э. - начало XVII в. н.э.)

Учение о душе складывалось в рамках древнегреческой философии и медицины. Новые представления о душе были не религиозными, а светскими, открытыми для всех, доступными для

рациональной критики. Цель построения учения о душе состояла в выявлении свойств и закономерностей ее существования.

Важнейшие направления развития представлений о душе связаны с учениями Платона (427-347 гг. до н.э.) и Аристотеля (384-322 гг. до н.э.). Платон провел границу между материальным, вещественным, смертным телом и нематериальной, невещественной, бессмертной душой. Индивидуальные души - несовершенные образы единой универсальной мировой души - обладают частью универсального духовного опыта, припоминание которого составляет суть процесса индивидуального познания. Это учение заложило основы философской теории познания и определило ориентацию психологического знания на решение собственно философских, этических, педагогических и религиозных проблем.

Согласно Аристотелю, душа - форма живого органического тела, обеспечивающая его предназначение. Душа есть основа всех жизненных проявлений, она неотделима от тела. Это положение противоречит учению Платона о вселении душ при рождении и истечении их при смерти. Но оба учения едины в том, что душа определяет цель активности живого тела. Аристотель говорил о трех типах души - растительной, животной и разумной (человеческой), которые представляют три ступени жизни, обладающие преемственностью. Человеческая душа позволяет строить умозаключения, лежащие в основе выше памяти, произвольного, свободного выбора.

Ученик Платона, последователь аристотеля Теофраст (372-287 гг. до н.э.) дал описание 30 различных характеров, и положил начало отдельной линии в популярной психологии, представителем которой в наше время является Дейл Карнеги.

Гиппократ (.ок. 460-ок. 377 до н.э.) сформулировал положение, что органом мышления и ощущений является мозг. Он разработал учение о темпераментах и первым предложил типологию темпераментов, основанную на особенностях телосложения.

В III-V вв. н.э. в работах Плотина (205-270), Аврелия Августина (354-430) и раннехристианских философов и теологов в качестве предмета исследования выделяется внутренний мир человека, возможности самопознания, впервые появляются описания феноменов сознания.

Фрэнсис Бэкон (1561-1626) впервые отказался от умозрительных заключений о природе души и пришел к выводу о необходимости эмпирических исследований. Бэкон отделил науку о теле от науки о душе, а в учении о душе выделил науку о рациональной божественной душе и душе нерациональной, чувствующей, телесной, общей для человека и животных. важнейшие новые составляющие о душе, введенные Бэконом, - представление о роли общества и орудий в процессах познания.

Философская теория познания (середина XVII в. - середина XIX в.)

Новый период в развитии психологического знания наступил с учением Рене Декарта (1596-1650), в котором впервые был использован термин "[сознание]". Сознание рассматривалось как критерий, разделяющий тело и душу. Критерием существования была названа [интроспекция]. Согласно критерию интроспекции душой обладает только человек, а животные не имеют души и действуют подобно механическим устройствам. Для объяснения собственно телесных действий у животных и человека Декарт ввел представление о рефлексе, в котором был реализован принцип механического детерминизма. Суть рефлекса, по Декарту, состоит в том, что внешние воздействия посредством перемещения животных духов по нервам приводят к напряжению определенных мышц, которое и представляет собой действие организма. По Декарту, душа приводит тело в движение, а тело поставляет душе чувственные впечатления.

4. Основные направления психологии.

Человек в своем физиологическом и психическом становлении и развитии проходит различные стадии, участвует во многих сферах социальной жизни, занимается разными видами деятельности. Разнообразны и формы общностей людей: малые и большие социальные группы, возрастные, профессиональные, учебные, этнические, религиозные, семейные, организованные и стихийно складывающиеся группы и другие общности людей. В связи с этим современная психологическая наука представляет собой многоотраслевую сферу знаний и включает в себя более 40 относительно самостоятельных отраслей. *Общая психология и социальная психология* выступают базовыми по отношению к другим отраслям психологического знания: психологии труда, спорта, высшей школы, религии, средств массовой информации (СМИ),

искусства, возрастной, педагогической, инженерной, военной, медицинской, юридической, политической, этнической и т.д.

Лекция 2. Психика и организм.

План:

1. Понятие о психике. Функции психики.
2. Мозг и психика.
3. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе.
4. Структура психики. Соотношение сознания и бессознательного.

1. Понятие о психике. Функции психики.

Психика – это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

Основополагающие суждения о природе и механизмах проявления психики.

- психика это свойство только живой материи, только высоко организованной живой материи (специфическими органами, обуславливающими возможность существования психики);
- психика имеет возможность отражать объективный мир (получение информации об окружающем ее мире);
- получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, что в целом определяет возможность относительно длительного существования этого организма в условиях среды обитания.

Функции психики:

- отражение воздействий окружающего мира;
- осознание человеком своего места в окружающем мире;
- регуляция поведения и деятельности.

2. Мозг и психика.

Нервная система в функциональном и структурном отношении делится на периферическую и центральную нервную системы. Центральная нервная система — совокупность связанных между собой нейронов. Она представлена головным и спинным мозгом. На разрезе головного и спинного мозга различают участки более темного цвета— *серое вещество* (образовано телами нервных клеток) и участки белого цвета — *белое вещество* мозга (скопление нервных волокон, покрытых миелиновой оболочкой). Периферическая часть нервной системы образована *нервами* — пучками нервных волокон, покрытых сверху общей соединительнотканной оболочкой. К периферической нервной системе относят и *нервные узлы*, или *ганглии*,—скопления нервных клеток вне спинного и головного мозга. Разделение нервной системы на центральную и периферическую во многом условно, так как функционирует нервная система как единое целое.

Нейрон — структурная и функциональная единица нервной системы, приспособленная для осуществления приема, обработки, хранения, передачи и интеграции информации. Эта сложно-устроенная высокодифференцированная клетка состоит из *тела*, или *сомы*, и отростков разного типа — дендритов и аксонов.

Головной мозг. Состоит из ствола и больших полушарий. Ствол мозга включает: продолговатый мозг, задний мозг, средний мозг, промежуточный мозг, мозжечок.

лобные доли, поля головного мозга. В них находятся двигательные центры, речевой центр (имеется в обоих полушариях, но у правой он развит в левом полушарии, а в правом не функционирует; у левой центр речи находится в правом полушарии, а в левом не функционирует), представлены основные психические функции (целеполагания, воли, мотивы достижения, моральные мотивы, системы смыслов и ценностей человека), осуществляется аналитическая деятельность мозга, моторика речи;

височные доли (поля) головного мозга. Здесь находятся центры слуха, вкуса, обоняния, понимания речи (слышим речь и здесь же идет ее расшифровка, понимание), осуществляются экс-

прессивные функции речи. В понимании речи принимают участие и лобные доли (поля). В этой же части головного мозга, в его медиальной (внутренней) поверхности находятся центры радости, горя, удовольствия, страха, безопасности, сексуального влечения;

теменные поля обоих полушарий имеют центры чувствительности (боль, тепло, холод, острое, тактильное). Этот центр наиболее развит у слепых и слепоглухих. Здесь же находится центр музыкального понимания;

затылочные поля, доли осуществляют анализ зрительной информации: свет, цвет.

Нервная система человека функционирует как единое целое. Это относится и к ее ведущему элементу — головному мозгу, в системной деятельности которого главным распорядителем является его наиболее молодой отдел — кора больших полушарий.

3. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе.

Развитие психики в филогенезе связано с развитием нервной системы. Уровень развития органов чувств и нервной системы неизменно определяет уровень и формы психического отражения. На низшей ступени развития (например, у кишечнополостных) нервная система представляет собой нервную сеть, состоящую из разбросанных по всему организму нервных клеток с переплетающимися между собой отростками. Это сетевидная нервная система. Животные с сетевидной нервной системой в основном реагируют тропизмами. Временные связи у них образуются с трудом и плохо сохраняются.

На следующей ступени развития нервная система претерпевает ряд качественных изменений. Нервные клетки организуются не только в сети, но и в узлы (ганглии), Узловая, или ганглиозная, нервная система позволяет получать и перерабатывать наибольшее количество раздражений, так как чувствующие нервные клетки находятся в непосредственной близости от раздражителей, что меняет качество анализа полученных раздражений.

Усложнение узловых нервной системы наблюдается у высших беспозвоночных животных — насекомых. В каждой части тела ганглии сливаются, образуя нервные центры, которые взаимосвязаны между собой нервными путями. Особенно усложнен головной центр.

Высший тип нервной системы — трубчатая нервная система. Она представляет собой соединение организованных в трубку нервных клеток (у хордовых). В процессе эволюции у позвоночных возникают и развиваются спинной и головной мозг — центральная нервная система. Одновременно с развитием нервной системы и рецепторов развиваются и совершенствуются органы чувств животных, усложняются и формы психического отражения.

Особое значение в эволюции позвоночных приобретает развитие головного мозга. В головном мозгу образуются локализованные центры, представляющие разные функции.

Таким образом, эволюция психики выражается в совершенствовании органов чувств, выполняющих рецепторные функции, и развитии нервной системы, а также в усложнении форм психического отражения, т.е. сигнальной деятельности.

Выделяют четыре основных уровня развития психики живых организмов:

- Раздражимость;
- Чувствительность (ощущения);
- Поведение высших животных (внешнеобусловленное поведение);
- Сознание человека (внешнеобусловленное поведение).

Развитие психики в онтогенезе. Без усвоения опыта человечества, без общения с себе подобными не будет развитых, собственно человеческих чувств, не разовьется способность к произвольному вниманию и памяти, способность к абстрактному мышлению, не сформируется человеческая личность. Об этом свидетельствуют случаи воспитания человеческих детей среди животных.

Так, все дети — «маугли» проявляли примитивные животные реакции, и у них нельзя было обнаружить те особенности, которые отличают человека от животного. В то время как маленькая обезьянка, волею случая оставшаяся одна, без стада, все равно будет проявлять себя как обезьянка, человек только тогда становится человеком, если его развитие проходит среди людей.

Культурно-историческая концепция развития психики человека.

Автор Л.С. Выготский. Он показал, что у человека есть особые психические функции, которыми не обладают животные. Эти функции были названы высшими психическими функциями. В концепции Л.С. Выготского выделяют три составные части.

«Природа и человек» - человек воздействует на природу и видоизменяет ее.

«Человек и его собственная психика» - овладение природой не прошло для человека бесследно, он научился овладевать собственной психикой, у него появились высшие психические функции, выражающиеся в формах произвольной деятельности.

«Генетические аспекты» - труд создал человека.

Вывод: высшие психические функции имеют опосредованную структуру, для развития психики человека характерна интериоризация отношений управления и средств-знаков.

4. Структура психики. Соотношение сознания и бессознательного.

Структура сознания и бессознательное в психике человека. Высший уровень психики, свойственный человеку, образует **сознание**. Сознание есть высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми. В этом смысле сознание есть «общественный продукт», сознание есть не что иное, как осознанное бытие.

Характеристики сознания человека:

1) со-знание, т.е. совокупность знаний об окружающем нас мире.

2) закрепленное в нем отчетливое различие субъекта и объекта, т.е. того, что принадлежит «я» человека и его «не-я».

3) обеспечение целеполагающей деятельности человека.

4) наличие эмоциональных оценок в межличностных отношениях.

Обязательным условием формирования и проявления всех указанных выше специфических качеств сознания являются речь и язык как знаковая система.

Низший уровень психики образует бессознательное. **Бессознательное** — это совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета. Являясь психическим (поскольку понятие психики шире, чем понятие «сознания», «сознательное»), бессознательное представляет собой такую форму отражения действительности, при которой утрачивается полнота ориентировки во времени и месте действия, нарушается речевое регулирование поведения. В бессознательном, в отличие от сознания, невозможен целенаправленный контроль за совершаемыми действиями, невозможна и оценка их результата.

В область бессознательного входят психические явления, возникающие во сне (сновидения); ответные реакции, которые вызываются неощущаемыми, но реально воздействующими раздражителями («субсенсорные» или «субцептивные» реакции); движения, бывшие в прошлом сознательными, но благодаря повторению автоматизировавшиеся и поэтому ставшие неосознаваемыми; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует сознание цели, и др. К бессознательным явлениям относятся и некоторые патологические явления, возникающие в психике больного человека: бред, галлюцинации и т.д.

Лекция 3. Психология личности.

План:

1. Психологический анализ понятий индивид, личность, субъект индивидуальность.
2. Движущие силы развития личности.
3. Развитие личности в процессе социализации.
4. Психологическая структура личности.

1. Психологический анализ понятий индивид, личность, субъект индивидуальность.

Проблема личности — одна из центральных в психологии. Психологию личность интересует с точки зрения ее внутреннего строения, архитектоники, закономерностей возникновения, формирования, развития, особенностей социально-психологических проявлений, роли в этом природных, биологических (наследственных), социальных и других обстоятельств. Одна из центральных

проблем в психологии личности — выявление психологических механизмов ее функционирования, проявлений, регуляции жизнедеятельности человека.

Понимание личности тесно связано с осмыслением таких категорий, как *человек, индивид, индивидуальность, субъект, субъектность*.

Человек — понятие видовое и включает в себя две взаимосвязанные системы: биологическую и психическую, духовную.

Индивид — это отдельный, конкретно взятый человек.

Индивидуальность обычно рассматривается как совокупность физиологических и психических особенностей конкретного человека, характеризующих его своеобразие.

Субъект — это человек в совокупности таких психических характеристик, которые позволяют ему осуществлять целеполагание и соответствующие целям действия, поступки, деятельность и поведение в целом.

Субъектность — это способность человека к тому или иному целеполаганию и соответствующей поставленным целям активности. Эти цели могут быть ситуативными, в интересах решения задач текущих дел и более отдаленного характера: на тот или иной отрезок жизни либо на всю жизнь.

Под *личностью* в отечественной психологии понимают сложное, системное, многоуровневое, иерархически организованное, разноплановое, полисодержательное, прижизненно сложившееся, сформировавшееся психическое образование человека, в котором он выступает не только как объект и продукт, результат педагогических и других воздействий, но и как сознательный субъект познания и активного преобразования действительности.

Личность — это конкретный человек в совокупности тех духовных, психических особенностей, качеств, которые характеризуют его как объекта (продукт, результат) общественного (и другого) развития и как субъекта преобразования действительности на основе ее познания и отношения к ней. Личность — это конкретный человек как носитель сознания (*К. К. Платонов*) и самосознания.

Сознание личности имеет общественно-исторический характер. Самосознание — это высший уровень развития сознания человека, основа формирования его умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях, оценках, отношениях, действиях и поступках. По мере того как у человека формируются и развиваются сознание, осознание и понимание смысла окружающей его действительности, себя в реальном мире, смысла своего существования, складывается и развивается личность.

Человек не рождается личностью, он ею становится в процессе взаимодействия с социальной и природной средой, с материальными и духовными обстоятельствами его жизни и деятельности. В процессе этого взаимодействия человек и формируется, и раскрывается, и проявляет себя как личность.

2. Движущие силы развития личности.

Ведущую роль в формировании личности играют социальные обстоятельства, к числу которых относятся прежде всего следующие:

макросоциосреда — общественный строй, государственное устройство, особенности идеологического и другого воздействия на них средств массовой информации, пропаганды, агитации, социально-политическая, этническая, религиозная обстановка в обществе, место, вес, роль страны в системах международных связей и отношений и т. д.;

микросоциосреда — это среда непосредственного контактного взаимодействия человека: семья, дружеская компания, школьный класс, студенческая группа, производственный, трудовой коллектив, другие ситуативные и относительно длительные взаимосвязи человека с социальной средой;

воспитание — специально организованный процесс формирования и развития человека, прежде всего его духовной сферы;

деятельность — игра, учебная, производственно-трудовая, научная.

социальное взаимодействие во всем многообразии его разновидностей, и прежде всего общение с другими людьми.

На психическое (и биологическое также) развитие человека оказывают влияние и *искусственная среда его обитания*, современная техника, технологии ее производства и эксплуатации, использования, побочные продукты современных производств, та информационно-техническая среда, которая создается современными радио-, теле- и другими техническими устройствами.

Наряду с социальными обстоятельствами исключительно большую роль в формировании и развитии личности, психики в целом, ее отдельных функций играют *биологический фактор*, физиологические особенности человека, и в первую очередь особенности общих и специфических типов ВНД, своеобразие морфологии мозга, развития его отдельных функциональных структур, наличие тех или иных нарушений, аномалий в работе мозга, его отделов.

На психическом развитии человека сказывается и *своеобразие* функционирования его *отдельных физиологических систем*, состояние организма в целом. Связи между психическим развитием человека и состоянием его организма неоднозначны.

Психическое развитие человека зависит также и от *природных факторов*: климатических, географических, геофизических, космических и других условий жизни и деятельности человека.

Одним из наименее изученных и все более привлекающих внимание исследователей факторов формирования и развития личности выступает *ноосфера* как особое состояние информационно-энергетической среды Земли.

Особую роль в формировании и развитии личности, ее отдельных сфер и функциональных структур играет *она сама* как одно из важнейших условий проявления всех внешних и внутренних воздействий на человека. При этом чем более развита личность, ее основные регулятивные структуры (системы ценностей, потребности, интересы, цели, уровень и характер самооценки, умения, навыки, установки и т.д.), тем более заметную роль она играет в коррекции особенностей влияния на нее факторов формирования и развития.

Таким образом, определяющую роль в формировании личностных структур у человека играют социальная среда, культурологические факторы, совокупность их воздействий.

3. Развитие личности в процессе социализации.

Социализация личности — это процесс овладения человеком социальными и социально-психологическими нормами, правилами, функциями, ценностями, общественным опытом в целом. Это непрерывный процесс становления и развития личности через освоение человеком материальной и духовной культуры, социальных и личностных отношений, характерных для конкретных условий его жизни и деятельности.

Процесс социализации личности имеет две взаимосвязанные стороны. *С одной стороны*, человек присваивает социальный опыт, происходит его интериоризация, субъективация объективности. *С другой* — проявляется индивидуальность человека, осуществляются экстериоризация и объективация субъективности в его делах, поступках, в их результатах.

Личность формируется и развивается под воздействием совокупности всех факторов и обстоятельств ее жизни и деятельности, а также при ее непосредственном участии в этом. Именно в процессе социализации у личности возникают соответствующие отношения к социальным фактам и в целом к окружающему миру, избирательность в восприятии и оценке фактов и событий, складывается *субъектность*: человек начинает активно взаимодействовать со средой, проявлять себя, свой духовный и физический потенциал.

В процессе, социализации человек овладевает социальным опытом, начинает понимать смысл окружающего его мира, происходит осознание себя в нем: складываются *системы смысловых образований личности*. Этот процесс начинается в семье и затем продолжается и наращивается в дошкольных детских учреждениях, школе, вузе, на производстве, через средства массовой информации, самообразование.

По мере познания окружающей его действительности, себя самого, смысла жизни и своего существования человек начинает видеть, понимать и личностный смысл, личностную значимость тех или иных сторон, фактов, событий, процессов в этой действительности. Предметы и явления объективной реальности, связанные с потребностями человека и служащие их удовлетворению в данный момент или в перспективе, становятся для него значимыми, приобретают личностный смысл, личностную значимость, ценность. *Ценности личности* — это отражение и запечатление в

психике человека тех или иных сторон предметов и явлений окружающего его мира, которые служат удовлетворению потребностей личности, находят в ней эмоциональный отклик и, таким образом, приобретают то или иное личностное значение.

Система ценностных образований личности — более сложные по сравнению со смысловыми конструктами психические структуры. В них наряду с пониманием смысла социальной, природной и технической среды жизнедеятельности человека содержатся и его отношения, оценочные суждения, потребностно детерминированные позиции. При этом те или иные внешние события, обстоятельства могут иметь для человека ситуативно, кратковременно, либо постоянно и длительно как позитивное, так и негативное значение, как положительный, так и отрицательный личностный смысл: добро—зло, красиво—безобразно, хорошо—плохо, полезно—вредно, возвышенно—низменно, нужно—не нужно и т.д.

По мере становления личности человек все больше перестает быть пассивным продуктом социальных и других обстоятельств и становится субъектом деятельности.

При этом, чем больше субъектности в человеке, тем больше в нем личностного. *Субъектность* является одной из атрибутивных характеристик личности. Другой атрибутивной характеристикой личности выступает *активность*. Личность — не пассивный продукт социальных и других обстоятельств. Активность личности выражается в отношениях человека к тому, что он делает и что происходит с ним, в жизненной позиции, которую он занимает, в целях и мотивах его поведения и деятельности, способах действий.

Есть основания утверждать, что *личность характеризуется* не столько тем, что она приобрела от социума, носителем каких социальных качеств она стала, сколько *мерой всестороннего проявления* своей сущности, своих возможностей в конкретных условиях жизни и деятельности.

4. Психологическая структура личности.

Психологическая структура личности представляет собой целостное системное образование, совокупность социально значимых свойств, качеств, позиций, отношений, алгоритмов действий и поступков человека, сложившихся прижизненно и определяющих его поведение и деятельность.

В личности также выделяют следующие стороны, сферы: интеллектуально-познавательную, эмоциональную, волевую, потребностно-мотивационную, психомоторную. Центральное место в психологической структуре личности занимают потребностно-мотивационная сфера и направленность.

В психологии существуют и другие подходы к рассмотрению структуры личности как у отечественных психологов (К. К. Платонов, А. Г. Ковалев и др.), так и у представителей зарубежных психологических школ (З.Фрейд, Э.Фромм, Э.Берн, А.Маслоу, К. Роджерс и др.), Эти подходы достаточно хорошо представлены в соответствующей психологической литературе.

Заслуживает внимания разработанная К.К. Платоновым структура личности, включающая в себя четыре подструктуры, а также систему общих и специальных способностей личности. К. К. Платонов выделил следующие основные подструктуры личности:

- направленности личности;
- опыта (профессионального, художественного, поведенческого и т. д.);
- индивидуальных особенностей психических процессов (познавательных, эмоциональных, волевых);
- биологически обусловленную (темперамент и патологические изменения личности).

Лекция 4. Темперамент. Характер. Способности.

План:

1. Исторический анализ развития учения о темпераменте.
2. Психологическая характеристика основных типов темперамента.
3. Психологический анализ характера человека.
4. Акцентуации характера.

1. Исторический анализ развития учения о темпераменте.

В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвника, холерика, флегматика и меланхолика. Гиппократ (V—IV века до нашей эры) считал, что темпераменты людей объясняются различным соотношением видов жидкости в организме, тем, какая из них преобладает: кровь (по-латински «сангвис»), слизь (по-гречески «флегма»), красно-желтая желчь (по-гречески «холе») или черная желчь (по-гречески «мелайн холе»).

Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь, земля, вода, воздух. Гармония четырех стихий создает жизнь на земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью. Научную классификацию темпераментов дал великий русский физиолог Иван Павлов, развивший идеи Гиппократа. В основе того или иного темперамента лежит быстрота и характер уравновешенности нервных процессов возбуждения и торможения. «Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты», - писал он.

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества.

И. П. Павлов экспериментально доказал, что темперамент зависит от особенностей высшей нервной деятельности, от соотношения характеристик ее основных процессов — возбуждения и торможения. При этом сила, подвижность и уравновешенность процессов нервной системы человека не всегда соответствуют динамическим особенностям его личности.

Темперамент — это психическое свойство личности, характеризующее динамические особенности психической деятельности, функционирования психических процессов человека, их силу, скорость возникновения и перестройки.

И.П. Павлов выделял четыре типа ВНД и в соответствии с этим четыре вида темперамента.

Безудержный. Процессы возбуждения и торможения сильные, подвижные, не уравновешены. Этому типу ВНД соответствует холерический темперамент.

Сильный. Процессы возбуждения и торможения сильные, однако, между ними существует равновесие. Этому типу ВНД соответствует сангвинический темперамент.

Инертный. Процессы возбуждения и торможения сильные, уравновешенные, но малоподвижные. Этому типу ВНД соответствует флегматический темперамент.

Слабый. Процессы возбуждения и торможения протекают слабо. Они малоподвижны, не уравновешены. Этот тип ВНД соответствует меланхолическому темпераменту.

Иной подход к определению темперамента предлагал **С.Л.Рубинштейн**, по мнению которого наиболее важными **свойствами** темперамента являются впечатлительность и импульсивность, которые включают в себя все вышеперечисленные параметры. И действительно, используя свойства впечатлительности и импульсивности, можно достаточно точно определить различные типы темперамента:

Тип темперамента	Показатель впечатлительности (В) и импульсивности (И)	
Холерик	В	И
Меланхолик	В	И
Сангвиник	В	И
Флегматик	В	И

2. Психологическая характеристика основных типов темперамента.

Сангвиник — это живой, подвижный и очень продуктивный, когда у него есть интересное дело, человек. Он адаптивен в быстро меняющихся обстоятельствах, работоспособен, уравновешен, сообразителен, устойчив к стрессу, стремится к смене впечатлений. Неудачи и неприятности

переживает сравнительно легко. Настроения сангвника изменчивы, но с преобладанием чувства душевного равновесия, благополучия.

Холерик — чаще порывист, нетерпелив, быстр, психический темп переживаний быстрый. Отличается высокой реактивностью и активностью с преобладанием реактивности. Чаще неуравновешен, склонен к резкой смене настроений, эмоциональным вспышкам, а при недостаточной воспитанности — к вспыльчивости и резкости суждений, импульсивности действий. При высокой заинтересованности в деле способен к большой работоспособности и энергичности в действиях.

Флегматик — склонен к сдержанности и невозмутимости, спокойствию и уравновешенности, медлительности и неповоротливости. Внешне свои чувства, душевные состояния выражает лишь в исключительных случаях. Операции мыслительных действий замедленны, переключаемость психических функций невысокая, адаптивность низкая, включаемость в деятельность более длительная, чем у людей с другими темпераментами.

Меланхолик — это человек с пониженной активностью, с неустойчивым вниманием, легкораним, мнителен, болезненно реагирует на малейшие обиды, неуместные шутки, подначки, замкнут, склонен к глубоким переживаниям, болезненно чувствителен. По мнению К. К. Платонова, меланхоликам противопоказана деятельность летчика. И. П. Павлов считал, что это едва ли не самый несчастный среди других людей.

Следует учесть, что с точки зрения социальной полезности «плохих» людей по темпераменту не существует. Ведь темперамент не несет в себе социального содержания, это всегда конкретное динамическое проявление личности.

Темперамент является предпосылкой и основой личностных образований более высокого порядка, например характера, развития способностей и др.

3. Психологический анализ характера человека.

Характер — система относительно устойчивых психических черт, качеств личности, ее психический склад, который определяет линию поведения человека и выражается в его отношениях к окружающему миру, деятельности, другим людям и самому себе.

В каждой черте характера выражаются отношения человека к конкретным обстоятельствам его жизни и деятельности, а индивидуальное своеобразие совокупности черт характера личности определяет индивидуально-типические способы ее реагирования (отношений и переживаний) на соответствующие ситуации, индивидуальное своеобразие способов и качеств действия и поведения личности в этих обстоятельствах.

Характер человека — это то, что определяет его типичные формы поведения и деятельности, его значимые поступки, а не случайные ситуативные реакции на те или иные обстоятельства. Характер — это своеобразный духовный строй жизни личности, одно из центральных психических свойств.

Основу характера составляют ведущие и устойчивые направленности личности, ее установки, потребности, побуждения, цели и интересы, системы ценностно-смысловых образований, взгляды и убеждения, в целом ее потребностно-мотивационная сфера. Физиологическую основу характера составляют динамические стереотипы, формирование которых у человека и есть с позиций физиологии высшей нервной деятельности формирование устойчивых базовых основ характера.

В характере выделяются также и инструментальные, исполнительские черты, придающие поведению и деятельности человека определенный стиль, манеру действий и поступков: умения, навыки, привычки, установки.

Особенности характера личности различают в зависимости от следующих устойчивых ее отношений:

а) *к миру*, окружающей действительности: характеры могут быть *идейные* и *безыдейные*. Человек с идейным характером имеет сложившуюся и устойчивую систему взглядов на окружающую его материальную и духовную, социальную и природную среду жизнедеятельности.

б) к труду, деятельности: у людей складываются *деятельный* или *бездеятельный* характер. При этом важно учитывать, что деятельные характеры могут быть *целеустремленно* и *нецелеустремленно* деятельными.

в) к другим людям: характеры бывают *общительные* и *замкнутые*. Замкнутость как черта характера в современных условиях коммуникативных связей — явление не совсем типичное. Что же касается общительности, то она может быть *избирательной* или *беспринципной*.

г) к себе: различают *альтруистические* и *эгоистические* характеры людей. Есть люди с достаточно выраженным эгоизмом, себялюбием, высоким самомнением и есть люди с достаточно выраженной альтруистической, гуманистической ориентацией. Есть люди с выраженным чувством гордости, собственного достоинства, уверенности в себе, а есть, наоборот, люди с принижением чувством своего «Я», неуверенные в своих силах и испытывающие большие сомнения при принятии решений и их исполнении. У одних может преобладать индивидуалистическая ориентация в жизни, а у других, наоборот, — коллективистская;

д) к вещам, предметам, средствам деятельности: различают такие черты характера, как *аккуратность*—*неряшливость*, *бережливость*, *мотовство* и т. п.

Характеры различают также по *силе* (сильный и слабый) и *устойчивости* (устойчивый и неустойчивый). Степень выраженности силы и устойчивости (неустойчивости) характера у каждого человека своеобразна. В целом же целесообразно отметить, что сила характера проявляется в цельности и единстве составляющих его компонентов. Поступки и действия человека с сильным характером соответствуют его взглядам, позициям. Поведение такого человека можно более или менее точно предвидеть, в том числе и в нестандартных, экстремальных, стрессовых обстоятельствах. Человек с сильным характером может иметь и отрицательную направленность в своих действиях и поступках.

Устойчивость характера позволяет человеку проявлять целостность своей личности и соответствующим образом вести себя в условиях длительных перенапряжений и отрицательных воздействий социальной и природной среды.

Характеры различают и по чертам, качествам личности. Выделяют *общие* черты характера, в которых выражаются отношения человека к основным сферам его жизни и деятельности: профессиональные, нравственные, эстетические, политические и др. Например, коллективизм, дружелюбие, патриотизм, трудолюбие, лень, отзывчивость, эгоизм, замкнутость и т.д. В них выражается и своеобразие направленности личности. Конкретное сочетание общих черт характера у того или иного человека дает основание говорить о соответствующих типах характеров, типах личности.

Специфические черты характера обусловлены своеобразием развития основных сфер личности: интеллектуальной, эмоциональной и волевой. Соответственно и говорят об *интеллектуальных*, *эмоциональных* и *волевых* чертах характера. Например, к интеллектуальным чертам характера относятся любознательность, заинтересованность, аналитичность ума или, наоборот, тугодумие, инерционность мышления и др.; к эмоциональным чертам — впечатлительность, горячность, экспансивность, инертность, мнительность и др.; к волевым чертам — настойчивость, решительность, самообладание, самостоятельность, целеустремленность и др.

Направленность личности:

Экстраверсия — преимущественная направленность личности на мир внешних обстоятельств, на других людей, их позиции, интересы и т.п. *Интроверсия* — направленность на себя самого, явления субъективного мира, свои внутренние проблемы, интересы, переживания и т. п. А есть люди, у которых экстра- и интра-вертированность выражены в одинаковой либо с незначительной разницей степени (нормовертированный, амбовертированный тип).

Экстравертам свойственны общительность, высокая социальная и социально-психологическая адаптивность, инициативность, гибкость поведения, импульсивность, зависимость от групповых норм, правил, конформность, повышенная внушаемость, открытость. Они испытывают дискомфорт при одиночестве, любят бывать на виду, в компании, нуждаются в повышенном внимании окружающих, в позитивной оценке своих действий, поступков.

Интроверты склонны к замкнутости, необщительности, социальной пассивности, самоанализу, им трудно адаптироваться в социальной среде, они в большей степени ориентированы на се-

бя, свои возможности, чем на обстоятельства и помощь других людей, проявляют большую самостоятельность в мыслях, суждениях, действиях и поступках.

Позже в отечественной психологии для обозначения локуса субъективного контроля стали использоваться и другие понятия. *Интрапунитивный тип личности* — для людей с внутренним типом ЛК, а люди с внешним ЛК были разделены на два типа: *экстрапунитивный тип* — те, кто связывают результаты своих действий, поступков с поведением и деятельностью других людей; *импунитивный тип* — считают, что определяющую роль в результатах их действий играют внешние объективные условия, обстоятельства, случай.

Одной из общих основ характера выступает *темперамент*, который определяет своеобразие динамических проявлений свойств характера. К числу таких характерологических особенностей личности относят:

впечатлительность — степень воздействия на личность различных обстоятельств, время их сохранения в памяти и сила реакции на них;

эмоциональность — скорость и глубина эмоциональной реакции человека на те или иные события, степень придания им особой значимости;

импульсивность — степень несдержанности реакций человека на внешние воздействия, спонтанность их проявления;

тревожность — частота возникновения беспокойства в связи с эмоциональными переживаниями: боязнь, страх, опасения и др.

Очевидно, что степень выраженности этих особенностей неодинакова у представителей того или иного темперамента. Так, например, высокая впечатлительность, тревожность в большей мере проявляются у меланхоликов, а эмоциональность — у холериков. У последних чаще, чем, например, у флегматиков и сангвиников, чертой характера становится импульсивность. У сангвиников и флегматиков нередко в достаточно выраженной и устойчивой форме проявляются впечатлительность, эмоциональность, тревожность.

Наряду с темпераментом, как физиологически обусловленным свойством личности, в психологии используются и другие биологически обусловленные объяснения характерологических особенностей людей.

4. Акцентуации характера.

Акцентуация характера — это чрезмерное усиление отдельных его черт, проявляющееся в избирательном отношении личности к определенному роду воздействиям при достаточной устойчивости к другим. Различные комбинации таких черт у человека создают тот или иной тип акцентуации характера. Знание этих типов, умение выявить их среди окружающих, коллег по работе может помочь специалисту в решении задач профессионального и личного плана. Например, «слабыми местами» для так называемого *гипертимного типа* являются изоляция от людей, вынужденное оездеье, ида^ образие, строгий режим. Все это для него может оказаться мощными психотравмирующими факторами. Для *шизоидного типа* акцентуации сильное психогенное воздействие оказывает необходимость быстро установить глубокие, неформальные, эмоциональные контакты с окружающими. *Истероидный тип* болезненно воспринимает удары по его эгоцентрической позиции, невозможность быть в центре внимания, вызывать всеобщий интерес к себе.

В зависимости от степени развитости акцентуации характера могут быть *скрытые* и *явные*. Акцентуации характера обладают относительной устойчивостью и могут переходить друг в друга под воздействием различных обстоятельств, внешних факторов: семья, социальное окружение, профессиональная деятельность, учеба, спорт, состояние физического здоровья и т.п.

Существуют разные подходы к классификации типов акцентуации характера (К.Леонгард, А. Е.Личко, П. Б. Ганушкин, А. В. Петровский и др.).

Акцентуации характера часто бывают у подростков и юношей (50—80 %). Такие акцентуации при взрослении часто теряют свою остроту, но с возрастом могут опять проявиться.

Характер существенно влияет на жизнь и деятельность человека, определяя линию его поведения. Влияния характера на жизнедеятельность человека становятся особенно резко выраженными, когда проявляются те или иные акцентуации характера.

В психологии не только описаны акцентуации характера, но и разработаны методики их выявления, диагностики.

Раскрывая и понимая своеобразие своего характера, его как положительные, так и отрицательные черты, человек может соответствующим образом программировать саморазвитие и профессиональное становление своей личности при обучении в вузе, осуществлении своей профессиональной деятельности. Познания в этой области могут помочь специалисту лучше ориентироваться в окружающей среде, успешнее осуществлять контактное взаимодействие с ней.

Лекция 5. Познавательные процессы. Ощущение и восприятие.

План:

1. Психологическая характеристика ощущения.
2. Психологическая характеристика восприятия.
3. Психологическая характеристика внимания.
4. Психологическая характеристика памяти.

1. Психологическая характеристика ощущения.

Исключительно большую роль в жизни и деятельности человека играет его познавательная сфера, включающая в себя совокупность психических процессов: внимание, ощущение, восприятие, память, представление, мышление, речь, воображение. Эти процессы выступают своеобразными инструментами познавательной, а также и других видов деятельности, обслуживая их и обеспечивая их эффективность. Основная функция этих процессов — познавательно-аналитическая.

Ощущение – чувственное отображение объективной действительности. Физиологической основой ощущения является деятельность сложных комплексов анатомических структур, названных И.П. Павловым анализаторами. Каждый анализатор состоит из трех частей: периферического (рецептора), проводящих нервных путей; корковых отделов анализатора (центральных, кора головного мозга).

Ощущения могут быть охарактеризованы **свойствами**:

- **Качество** – характеризует основную информацию, отображаемую данным О.
- **Интенсивность** – количественная характеристика и зависит от силы воздействия раздражителя и функционального состояния рецептора.
- **Длительность** – временная характеристика возникшего О. время воздействия раздражителя и его интенсивность.
- **Пространственная локализация раздражителя (откуда).**

Минимальная величина воздействия раздражителя, при котором впервые возникает О., называется **абсолютным порогом** О. (Г.Т. Фехнер)

Верхний абсолютный порог (болевой порог) – значение стимула, при котором он перестает восприниматься адекватно.

Нижний абсолютный порог – минимальная сила раздражителя, при котором появляется О.

- **Основные виды ощущений:**
- **Кожные или тактильные ощущения.** Рецепторы в коже и слизистых оболочках прикосновения, температура (тепла, холода), боль).
- **Вкусовые и обонятельные ощущения.** Рецепторы вкусовые луковицы (вкусовые клетки) на языке. Обонятельные клетки в слизистой обонятельной области. В.И О. часто смешиваются.
- **Слуховые О.** различают все звуки на музыкальные и шумы. Речь содержит характеристики обеих групп. О. имеют три стороны: высоту звука, громкость звука, тембр звука.
- **Зрительные О.** свет и цвет
- **Прориоцептивные О.** – равновесия и движения. Рецепторы во внутреннем ухе.

- Осязание процесс сочетания кожных и двигательных О. Способность оценивать свойства предметов – твердость, мягкость, гладкость, шероховатость.

2. Психологическая характеристика восприятия.

Восприятие – целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. Все, что человек воспринимает, предстает перед ним в виде целостных образов. Происходит синтез О. в сложные комплексные системы. Этот синтез может протекать как в одной модальности (зрительные образы), так и в пределах нескольких модальностей. В. Включает в себя О. и основывается на нем. Но помимо О. в В. задействован и предыдущий опыт человека, процессы осмысления того, что воспринимается, т.е. в процесс В. включаются психические процессы более высокого уровня, такие как память и мышление. Поэтому В. очень часто называют перцептивной системой человека.

Физиологической основой В. являются процессы, проходящие в органах чувств, нервных волокнах ЦНС. Физиологическая основа В. усложняется тем, что оно тесно связано с двигательной деятельностью, с эмоциональными переживаниями, разнообразными мыслительными процессами.

Основные *свойства* восприятия:

Предметность - способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом О., а в форме отдельных предметов.

Целостность – восприятие дает целостный образ предмета.

Структурность – В. доводит до нашего сознания структуру предмета или явления, с которыми мы столкнулись в реальном мире.

Константность – относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении условий их восприятия.

Осмысленность – хотя В. возникает при непосредственном воздействии раздражителя на органы чувств перцептивные образы всегда имеют смысловое значение.

Активность (избирательность) – в любой момент времени мы воспринимаем только один предмет или конкретную группу предметов, в то время как остальные объекты реального мира являются фоном нашего В., т.е. не отражаются в нашем сознании.

Виды восприятия:

По модальности (анализатор) – слуховое зрительное, осязательное, кинестетическое, обонятельное, вкусовое. Различные виды В. редко встречаются в чистом виде. Обычно они комбинируются и в результате возникают сложные виды восприятия.

По форме существования материи: В. пространства, В. времени, В. движения.

К пространственным свойствам предмета относятся: величина, форма, положение в пространстве.

3. Психологическая характеристика внимания.

Внимание — это динамическая сторона сознания, психики человека, выражающая степень ее направленности на тот или иной объект, его отдельные стороны и степень сосредоточенности сознания на нем. Это обеспечивает адекватное отражение объекта, он воспринимается более полно, точно и качественно. Внимание обеспечивает также и успешность деятельности.

Внимание проявляется как в сенсорных процессах (зрительное, слуховое, обонятельное, тактильное, осязательное и др.), где его объектами выступает действительность во всем ее многообразии, так и в мнемонических, мыслительных. Здесь объектами внимания являются воспоминания, представления человека, его мысли, переживания.

Физиологической основой внимания выступает общая активизация деятельности мозга и создания доминантных очагов возбуждения в его коре.

В зависимости от того, где находится объект внимания — во внешнем мире, вне субъекта познания и деятельности (материальные процессы, явления действительности, люди, их действия)

или в субъективном мире личности (собственные мысли, переживания, планирование своего поведения и т.п.), — различают внимание *внешнее* (сенсорно-перцептивное) и *внутреннее*.

Различают *три вида внимания*.

1. *Непроизвольное*. Возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений человека и обусловлено особенностями объекта (его новизны, неожиданности появления, силы воздействия, степени значимости для человека и т.д.).

2. *Произвольное*. Это высшая специфическая человеческая форма внимания. Она возникает, когда человек ставит перед собой задачи, сознательные цели, и поэтому неразрывно связана с речью, это внимание невозможно без волевой регуляции и использования специальных приемов сосредоточения, поддержания, распределения, переключения внимания. Его иногда называют волевым вниманием.

3. *Послепроизвольное*. Возникает на основе произвольного, как бы вырастает из него и заключается в сосредоточенности на объекте в силу его ценности, значимости, интереса для личности.

Внимание человека характеризуется рядом *качеств, свойств*.

Объем внимания определяется максимальным количеством объектов, которое человек может воспринимать в единицу времени в связи с какой-нибудь задачей. Объем внимания, как и другие качества психики, можно развивать специальными упражнениями, деятельностью.

Распределение — способность одновременно держать в поле внимания несколько объектов, видов деятельности, воспринимать и осуществлять их в равной степени эффективно. Высокая степень распределения внимания позволяет человеку осуществлять большой объем разных действий в единицу времени, создает резерв, запас времени.

Переключаемость — перевод внимания с одного объекта на другой, с одних видов действий и деятельности на другие. Эти характеристики внимания связаны с такими особенностями нервной системы, как мобильность, возбудимость, торможение.

Концентрация — способность человека в деятельности сосредоточиться на главном с одновременным отвлечением от второстепенного.

Устойчивость — это умение длительное время задерживать внимание на избранном объекте. Эта особенность внимания зависит от особенностей нервной системы человека (чем слабее нервная система и чем более возбуждена, тем устойчивость внимания ниже), от мотивации, внешних обстоятельств.

Концентрация и устойчивость внимания зависят от осознания ответственности за деятельность, чувства долга, понимания смысла деятельности, интереса к ней, волевых качеств личности.

Колебание внимания — это качество, противоположное устойчивости.

Рассеянность — отрицательное качество внимания. Она выступает следствием различных причин. Самые существенные из них: низкая ответственность за порученное дело, отсутствие интереса, состояние утомления и напряженности, болезнь. В борьбе с рассеянностью необходим тщательный анализ ее причин.

4. Психологическая характеристика памяти.

Память играет важную роль в жизни человека и его профессиональной деятельности. Она лежит в основе любого психического явления и обеспечивает единство и целостность личности. Память называют цементом личности. При нарушении памяти нарушается психическое здоровье человека и личность как целостная система распадается, разрушается.

Память — это одна из форм психического отражения, состоящая в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении в психике, сознании человека прошлого опыта, его отдельных элементов.

Память характеризуется *тремя основными процессами*: запоминание (ввод информации в память), сохранение (удержание) и воспроизведение. Организация запоминания влияет на сохранение. Качество сохранения определяет воспроизведение.

Запоминание — первичный процесс. От него во многом зависят сохранение сведений в памяти и их использование. В процессе запоминания участвуют многие нервные центры и связи. Чем больше их затронуту, участвует в этом процессе, тем запоминание надежнее. Различают

преднамеренное (произвольное) и *непреднамеренное* (непроизвольное) запоминание. Первое характеризуется сознательно поставленной целью запомнить что-либо полно, точно, быстро. Второе совершается как бы само собой. Произвольное запоминание наиболее продуктивно. На него в основном и опираются при обучении и воспитании.

По особенностям образующихся в процессе запоминания связей принято различать *механическое* и *смысловое запоминание*. При механическом запоминании образуются преимущественно ассоциации по смежности, т.е. то или иное событие запоминается потому, что идет тут же за другим или находится рядом с ним. Внутренние, существенные связи явлений, событий при этом не вскрываются. Поэтому для прочного запоминания требуются многократные повторения.

Сохранение — не пассивный процесс удержания информации. Особую роль в сохранении информации, алгоритмов действий играет практическое их применение, практика. Исследования показали, что все, что, влияя на органы чувств человека, поступает в его мозг, запечатлевается там.

Воспроизведение — процесс извлечения из памяти сохраненного материала. Говорят о непроизвольном воспроизведении, когда мысль или образ всплывает в памяти без намерения личности. Произвольное воспроизведение может протекать на уровне узнавания, когда устанавливается идентичность воспринимаемого и сохраненного в памяти.

Забывание — процесс, обратный запоминанию. Подобно запоминанию забывание — избирательный процесс. Забывание оказывается тем более глубоким, чем реже включается определенный материал в деятельность, чем менее значимым становится он для достижения актуальных жизненных целей.

Качества памяти определяются через скорость запоминания (количество повторений, необходимых для удержания материала в памяти) и скорость забывания (время, в течение которого запомнившееся хранится в памяти). Оба параметра (время и количество повторений) изменяются по шкале «быстро—медленно» и получают четыре сочетания, описывающих особенности памяти по быстроте запоминания и длительности сохранения.

Различают следующие *типы памяти*: словесно-логический и образный. Образную память подразделяют на зрительную, слуховую, двигательную. Уровень их развития у индивидов неодинаков, что позволяет говорить о словесно-логическом или образном типе памяти и о зрительном, слуховом, двигательном *видах памяти*, преобладающих у того или иного человека. Знание сильных и слабых сторон своей памяти помогает человеку правильно организовать процесс усвоения знаний.

Большинство людей имеют комбинированный тип памяти — зрительно-слуховой.

По материалу, сохраняемому памятью, ее можно разделить на когнитивную и эмоциональную. *Когнитивная память* — это процесс сохранения знаний. *Эмоциональная память* — это сохранение в сознании переживаний и чувств. Эмоциональная память на пережитое — неременное условие развития способности к сочувствию и состраданию. В зависимости от установки на длительность сохранения (помнить в течение нескольких минут или удерживать в сознании длительное время) выделяют *краткосрочную* и *долгосрочную память*. Различие этих видов памяти подтверждается различными следами, хранящими информацию. Краткосрочную память связывают с биоэлектрическими контурами колебаний в нервной системе, долгосрочную — с изменением структуры белка рибонуклеиновых кислот. От краткосрочной памяти отличают оперативную. *Оперативная память* непосредственно включена в регулирование деятельности для удержания ее промежуточных результатов. Она предполагает восприятие объектов в момент свершения действий, краткосрочное удержание в памяти образа и всей ситуации, а также их изменений.

Лекция 6. Мышление, воображение, интеллект и творчество

План:

1. Мышление.
2. Воображение, творчество.

1. Мышление.

Мышление — опосредованное отражение действительности и всегда осуществляется с помощью слова, речи, оно невозможно без языка. Благодаря мышлению человек познает не только то, что может быть непосредственно воспринято с помощью наших органов чувств, но и то, что скрыто от прямого восприятия и может быть познано лишь в результате анализа, сравнения, обобщения и т.д. Анализируя и сравнивая отдельные наблюдения, опираясь на результаты прошлого опыта, человек в процессе мышления находит общее в отдельных объектах. Абстрагирование общего позволяет объединить эти объекты в различные системы знания, тем самым для человека оказывается доступным обобщенное отражение окружающей действительности.

Основными формами мышления являются: *понятия, суждения и умозаключения.*

Понятие есть мысль, в которой отражаются общие, существенные и отличительные (специфические) признаки предметов и явлений действительности.

Суждение — это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками.

Умозаключение — вывод о тех или иных предметах, явлениях, процессах.

Различают два основных вида умозаключения: 1) *индуктивные* (индукция) и 2) *дедуктивные* (дедукция).

Индукция есть умозаключение от частных случаев, примеров и т.д. (т.е. от частных суждений) к общему положению (общему суждению).

Дедукция — это умозаключение, идущее от общего положения (суждения) к частному случаю.

В психологии различают следующие *виды мыслительных операций*: анализ, синтез, сравнение, абстракцию, обобщение, конкретизацию, классификацию и систематизацию.

Суть операции *анализа* состоит в разложении целого на составные части. *Синтез* прямо противоположен анализу. Способствует соединению расчлененного в целое на основе вскрытых анализом существенных связей.

Операция *сравнения* заключается в сопоставлении вещей, явлений, их свойств и выявлении общности или различий между ними.

Операция *абстракции* состоит в том, что человек мысленно отвлекается от несущественных признаков изучаемого предмета, выделяя в нем основное, главное.

Обобщение сводится к объединению многих предметов явлений по какому-то общему признаку.

Конкретизация — это движение мысли от общего к частному, нередко это выделение каких-то определенных сторон предмета или явления.

Классификация предполагает отнесение отдельного предмета, явления к группе предметов или явлений.

Систематизация — это мысленное расположение множества объектов в определенном порядке.

В зависимости от характера познавательной деятельности человека в психологии различают мышление *наглядно-действенное, наглядно-образное* и *словесно-логическое.*

Наглядно-действенное мышление проявляется непосредственно в процессе деятельности человека.

Наглядно-образное мышление протекает на основе образов, представлений, которые человек воспринимал и усвоил раньше.

Словесно-логическое, абстрактное мышление осуществляется на основе понятий, категорий, которые имеют словесное оформление и образно не представляются.

Мышление связано не только с познавательными психическими процессам, но и с волей, чувствами, другими психическими феноменами. Воля влияет на процесс мышления, стимулирует его активность, движение. Ведь каждому известно, что для решения сложной задачи приходится прилагать большие усилия воли.

Мышление каждого человека характеризуется определенными качествами, которые нередко именуются *качествами ума* или интеллектуальными качествами человека. Это глубина, гибкость, широта, быстрота, целеустремленность, самостоятельность и некоторые другие.

Глубокий ум за внешней стороной явлений позволяет увидеть связи, отношения и, стало быть, проникнуть в сущность.

Гибкий ум способен вскрывать противоречия в том или ином явлении, процессе. Гибкость ума проявляется прежде всего в умении творчески использовать свои знания, положения тех или иных инструкций и даже распоряжений.

Широкий ум может заметить и постоянно держать под своим контролем большое количество связей между предметами и явлениями.

Быстрота мысли — это способность человека в короткий срок принимать правильные и обоснованные решения. Это качество сложное. Подлинная быстрота мысли обязательно предполагает и глубину, и гибкость, и широту ума, способность подробно анализировать и умело обобщать множество данных.

Целеустремленность мышления означает способность концентрировать мысль на определенной цели, не отвлекаясь и не прекращая поиска решения.

Самостоятельность мышления — это способность принимать решение и действовать в соответствии с собственными взглядами и убеждениями, не поддаваясь посторонним влияниям.

2. Воображение, творчество.

Воображение — это психический процесс создания новых образов, представлений и мыслей на основе имеющегося опыта, путем перестройки представлений человека. Воображение тесно связано со всеми другими познавательными процессами и занимает особое место в познавательной деятельности человека. Благодаря этому процессу человек может предвосхищать ход событий, предвидеть результаты и последствия своих действий и поступков. Оно позволяет создавать программы поведения в ситуациях, характеризующихся неопределенностью.

С физиологической точки зрения воображение — это процесс образования новых систем временных связей в результате сложной аналитико-синтетической деятельности мозга.

Воображение бывает *активным и пассивным*. В первом случае оно выступает условием деятельности личности. В психологии различают два вида активного воображения: воссоздающее и творческое.

Воссоздающее воображение складывается на основе природы, городского пейзажа, словесного портрета человека, схемы, чертежа и т.д. В этом смысле человек как бы наполняет исходный материал имеющимися у него образами, на основе отдельных фактов, следов: дает достаточно полно картину.

Творческое воображение — это процесс создания новых образов, т.е. образов таких объектов, которых вообще нет в действительности. Изобретательство, рационализаторство, выработка новых форм обучения и воспитания основываются на творческом воображении.

Творческое воображение способствует развитию инициативности, самостоятельности человека. Оно носит профессиональный характер.

Воображение может быть и пассивным, уводящим человека от действительности, от решения практических задач. Человек как бы уходит в мир фантазии и живет в этом мире, ничего не предпринимая (маниловщина) и тем самым отдаляясь от реальной жизни.

Ценность личности определяется тем, какие виды воображения в ней преобладают: чем более активные и значимые, тем более зрелая личность.

Воображение бывает *непроизвольное и произвольное*.

Непроизвольное воображение есть процесс, при котором новые образы возникают в сознании человека без заранее поставленной цели, сами собой.

Произвольное воображение осуществляется преднамеренно, в связи с заранее поставленной целью. Человек, воображая, ищет, отбирает, комбинирует и преобразует мысленно свои представления, проявляет сознательные усилия.

Таким образом, воображение — один из познавательных процессов, характеризующий определенный уровень развития сознания личности, ее творческого потенциала.

Творчество - это деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью. Творчество специфично для человека, так как всегда предполагает творца - субъекта творческой деятельности.

Общественно-историческая уникальность - это функция творчества. Дело в том, что любое творчество отражает не только творца, но и стадию развития общества в целом, исторические события, противоречия в обществе, задачи человечества и многое другое. Творчество не только описывает общество в какой-то период, но и сохраняет и дает возможность понять его дух в определенный отрезок времени. Например, для полного понимания истории 16 века необходимо познакомиться и изучить литературу, науку и произведения искусства этого периода и т.д.

Общество отбирает и сохраняет только те творения, которые наиболее полно отражают определенную стадию развития общества. Поэтому чем качественнее и полнее творчество, тем оно важнее для общества и для будущих поколений. По этой причине многие творцы стараются обобщать, и чем выше мера обобщения, тем значимей человек для общества. Творцов, сумевших обобщить в достаточной мере, считают великими.

Лекция 7. Психология деятельности и общения

План:

1. Общая психологическая теория деятельности.
2. Виды деятельности человека.
3. Общение как межличностный процесс.
1. **Общая психологическая теория деятельности**

Одной из самых главных особенностей человека является то, что он способен трудиться, а любой вид труда является *деятельностью*.

Деятельность — это динамическая система взаимодействия субъекта с миром. В процессе этого взаимодействия происходит возникновение психического образа и его воплощение в объекте, а также реализация субъектом своих отношений с окружающей реальностью. Любой простейший акт деятельности является формой проявления активности субъекта, а это означает, что любая деятельность имеет побудительные причины и направлена на достижение определенных результатов.

Побудительными причинами деятельности человека являются **мотивы** — совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих направленность деятельности. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, т. е. определяет ее *цели и задачи*.

Цель — это осознанный образ предвосхищенного результата, на достижение которого направлено действие человека. Целью может быть какой-либо предмет, явление или определенное действие.

Задача — это заданная в определенных условиях (например, в проблемной ситуации) цель деятельности, которая должна быть достигнута путем преобразования этих условий согласно определенной процедуре.

Любая задача всегда включает в себя следующее: требования, или цель, которой надо достичь; условия, т. е. известный компонент постановки задачи; искомое — неизвестное, которое надо найти, чтобы достигнуть цели. Задачей может быть конкретная цель, которой надо достичь.

Однако в сложных видах деятельности чаще всего задачи выступают как частные цели, без достижения которых нельзя достичь главной цели. Например, для того чтобы овладеть какой-либо специальностью, человек должен вначале изучить ее теоретические аспекты, т. е. решить определенные учебные задачи, а затем реализовать эти знания на практике и получить практические навыки, т. е. решить ряд задач практической деятельности.

Однако можно обобщить и выделить свойственные всем людям основные виды деятельности. Они будут соответствовать общим потребностям, которые можно обнаружить практически у всех без исключения людей, а точнее — тем видам социальной человеческой активности, в кото-

рые неизбежно включается каждый человек в процессе своего индивидуального развития. Такими видами деятельности являются *игра, учение и труд*.

2. Виды деятельности.

Игра — это особый вид деятельности, результатом которого не становится производство какого-либо материального или идеального продукта. Чаще всего игры имеют характер развлечения, преследуют цель получения отдыха. Существует несколько типов игр: индивидуальные и групповые, предметные и сюжетные, ролевые и игры с правилами.

- *Индивидуальные игры* представляют собой род деятельности, когда игрой занят один человек, *групповые* — включают несколько индивидов.

- *Предметные игры* связаны с включением в игровую деятельность человека каких-либо предметов. *Сюжетные игры* разворачиваются по определенному сценарию, воспроизводя его в основных деталях.

- *Ролевые игры* допускают поведение человека, ограниченное определенной ролью, которую в игре он берет на себя. Наконец, *игры с правилами* регулируются определенной системой правил поведения их участников. Бывают и смешанные типы игр: предметно-ролевые, сюжетно-ролевые, сюжетные игры с правилами и т. п. Отношения, складывающиеся между людьми в игре, как правило, носят искусственный характер в том смысле слова, что окружающими они не принимаются всерьез и не являются осознанием для выводов о человеке. Игровое поведение и игровые отношения мало влияют на реальные взаимоотношения людей, по крайней мере среди взрослых. Тем не менее игры имеют большое значение в жизни людей. Для детей игры имеют по преимуществу развивающее значение. У взрослых игра не является ведущим видом деятельности, а служит средством общения и разрядки.

Еще один вид деятельности — это **учение**

Учение выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков. Учение может быть организованным и осуществляться в специальных образовательных учреждениях. Оно может быть не организованным и происходить попутно, в других видах деятельности как их побочный, дополнительный результат. У взрослых людей учение может приобретать характер самообразования. Особенности учебной деятельности состоят в том, что она непосредственно служит средством психологического развития индивида.

Особое место в системе человеческой деятельности занимает **труд**. Благодаря труду человек стал тем, кто он есть. Благодаря труду человек построил современное общество, создал предметы материальной и духовной культуры, преобразовал условия своей жизни таким образом, что открыл для себя перспективы дальнейшего, практически неограниченного развития. С трудом прежде всего связано создание и совершенствование орудий труда. Они, в свою очередь, явились фактором повышения производительности труда, развития науки, промышленного производства, технического и художественного творчества.

Деятельность человека — это весьма сложное и многообразное явление. В осуществлении деятельности задействованы все компоненты иерархической структуры человека: физиологический, психический и социальный.

Принципы психологической теории деятельности:

1. Сознание не может рассматриваться как замкнутое в самом себе: оно должно проявляться в деятельности (принцип «размывания» круга сознания).

2. Поведение нельзя рассматривать в отрыве от сознания человека (принцип единства сознания и поведения).

3. Деятельность — это активный, целенаправленный процесс (принцип активности).

4. Действия человека предметны; их цели носят социальный характер (принцип предметной человеческой деятельности и принцип ее социальной обусловленности).

Таким образом, мы можем сделать несколько выводов.

Во-первых, психика и деятельность человека неразрывно связаны между собой, поэтому изучение психики и исследование закономерностей ее развития целесообразно строить на принципах деятельностного подхода.

Во-вторых, деятельность, которой занимается человек, в значительной степени определяет развитие его мотивов и жизненных ценностей, определяющих общую направленность субъекта. Следовательно, особые виды деятельности влияют на закономерности психического развития человека.

3. Общение как межличностный процесс.

Общение — это многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями современной деятельности.

Социально-ориентированное (лекция, доклад, ораторская речь, телевыступление)

Личностно-ориентированное (деловое или личное взаимоотношение)

Содержание общения — информация, которая в межличностных контактах передается от одного живого существа другому.

Цель общения - средства удовлетворения социальных, культурных, творческих, познавательных, эстетических и многих других потребностей.

Средства общения - способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, которая передается в процессе общения от одного существа к другому.

Процесс общения (коммуникации).

1) акт общения, коммуникации, в котором участвуют сами коммуниканты, общающиеся.

2) действие (общение) (говорить, жестикулировать, слушать).

3) канал связи (визуально-вербальному, слухо-словесный, двигательный-осознательный).

Структура общения. Включает три взаимосвязанные стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную.

Вербальные и невербальные средства общения

Общение, будучи сложным социально-психологическим процессом взаимопонимания между людьми, осуществляется по следующим основным каналам: речевой (вербальный — от латинского слова устный, словесный) и неречевой (невербальный) каналы общения. Речь как средство общения одновременно выступает и как источник информации, и как способ воздействия на собеседника.

Вербальные средства общения. **Речь** — это психический процесс использования языка с целью обмена информацией, общения и решения других задач. Речь человека развивается и проявляется в единстве с мышлением. Содержание и форма речи человека зависят от его профессии, опыта, темперамента, характера, способностей, интересов, состояний и т. д. С помощью речи люди общаются между собой, передают знания, оказывают влияние друг на друга, воздействуют на себя.

В речевой деятельности специалиста можно выделить речь устную и письменную, внутреннюю и внешнюю, диалогическую и монологическую, быденную и профессиональную, подготовленную и неподготовленную.

Устная речь делится, в свою очередь, на диалогическую и монологическую.

Диалогическая речь имеет место в беседе. Наличие контакта с собеседником помогает опустить отдельные моменты в речи. Выражение лица, глаз, интонация, жесты, паузы, ударения — все это позволяет понимать друг друга с полуслова.

Монологическая речь — выступление одного человека (лекция, доклад). Здесь непосредственный контакт слабее. Монологическая речь требует больших знаний, общей культуры, владения собой, точных описаний, определений, умелого оперирования сравнением и т. д.

Проявление и использование устной речи (главным образом диалогической) в повседневном общении получило название речи *общения*.

В структуру речевого общения входят:

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

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

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

Невербальные средства общения изучают следующие науки:

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

2. Таксика изучает прикосновение в ситуации общения: рукопожатие, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание и пр.

3. Проксемика исследует расположение людей в пространстве при общении.

Обратная связь в общении — это сообщение, адресованное другому человеку, о том, как я его воспринимаю, что чувствую в связи с нашими отношениями, какие чувства вызывает у меня его поведение.

Умение слушать - это составная и не менее важная, чем говорение, часть общения.

Лекция 8. Психическая регуляция деятельности человека.

Эмоции, чувства и воля

План:

1. Эмоции и чувства человека.
2. Характеристика волевых процессов.
3. Психическая регуляция поведения и деятельности.

1. Эмоции и чувства человека.

В психологической литературе и обыденной жизни наряду с понятием чувства нередко употребляются и другие — **эмоции**. Под эмоциями понимают внешние формы проявления, выражения чувств.

В зависимости от того, что выступает предметом потребностей и интересов человека, источником его переживаний, в психологии различают:

- эмоции как исходные, первичные, простые (элементарные) переживания, связанные с удовлетворением или неудовлетворением потребностей организма (в пище, отдыхе, самосохранении, защите от холода или жажды и т. п.), а также как формы проявления более сложных эмоциональных состояний — чувств;

- чувства рассматривают как более сложные, преимущественно социально обусловленные и присущие только человеку переживания: чувства любви, ненависти, дружбы, коллективизма, ответственности, чувства вины, одиночества, застенчивости и т.п.

Чувства — это специфически человеческие переживания, возникающие на основе удовлетворения (неудовлетворения) потребностей человека как личности (потребности в общении, познании, эстетические, политические, профессиональные и др.).

По направленности чувства могут быть положительные (радость, уверенность, оптимизм и т.п.) и отрицательные (угнетенность, страх, неуверенность и т.п.).

По форме проявления различают:

настроения — небольшой силы кратковременные или относительно длительно функционирующие эмоциональные состояния человека;

аффекты — большой силы кратковременные чувства, вспышки чувств (гнев, ненависть, панический страх и т.п.). Они характеризуются значительными изменениями в сознании, нарушением волевого контроля и т.д.

страсти — сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания человека. Страсть, направленная на общественно важные цели, обогащает личность, ведет к выдающимся достижениям, подвигам. Безмерная любовь к науке, технике, искусству — это тоже проявление страсти.

Высшие чувства

К *морально-политическим чувствам* относятся: любовь к своей Родине, ненависть к врагам, коллективизм, положительное эмоциональное отношение к труду, честь, достоинство, стыд, совесть и др. Эти чувства наиболее тесно связаны с мировоззрением, с политическими и нравственными убеждениями и взглядами, с представлениями о своей Родине.

В жизни человека известное место занимают *правовые чувства*, в которых выражается переживание личностью своего отношения к поступкам и действиям, регулируемым различными нормами права. Высокоразвитые правовые чувства выступают существенным мотивом, побуждающим человека к активному исполнению правовых предписаний и удерживающим его от правонарушений.

Интеллектуальные чувства возникают в процессе познавательной деятельности человека и обуславливаются этой деятельностью. В них выражается отношение человека к мыслям, как истинным, так и ложным, понятным или непонятным, вызывающим недоумение.

Эстетические чувства возникают у человека в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей.

Выделяют также чувства: *профессиональные, семейно-бытовые, религиозные* и др.

Успешность любой профессиональной деятельности во многом зависит от воспитания у специалиста адекватных потребностям профессиональной деятельности чувств и эмоциональных состояний: любви к профессии, своей специальности, уверенности, коллективизма, любознательности, чести, личного достоинства и др.

2. Характеристика волевых процессов.

Воля — это психические процессы человека, обеспечивающие его поведение и деятельность при возникновении трудностей на пути к достижению осознанно поставленных целей.

Основными признаками волевых (произвольных) действий являются:

- целенаправленность (в отличие от произвольных, импульсивных действий);
- преодоление внутренних (борьба мотивов) и внешних трудностей.

В психической деятельности воля выполняет две взаимосвязанные функции: активизирующую и тормозящую. Воля — это способность контролировать свою деятельность и активно направлять ее на достижение своих целей. Она представляет особую форму не только умения чего-либо добиться, но и умения отказаться от чего-либо, когда это нужно. Воля обеспечивает переход от познания и переживаний человека к практической деятельности, к изменению действительности в связи с потребностями, намерениями, интересами человека. С помощью воли человек организует деятельность и управляет своим поведением.

В ряде случаев волевая деятельность связана с принятием решений, определяющих жизненный путь человека, выявляющих его общественное лицо, раскрывающих его моральный облик. Поэтому в осуществление таких волевых действий вовлечен весь человек как сознательно действующая личность.

Волевое действие включает в себя несколько этапов.

Подготовительный этап. Волевой акт начинается с возникновения побуждения и постановки цели. Кроме этого волевое действие предваряется еще и обсуждением цели действия и борьбой мотивов, принятием решения, планированием действий, средств и способов их осуществления.

В результате борьбы мотивов человек принимает решение, что проявляется в ограничении одних побуждений от других и в окончательном оформлении цели деятельности, иногда совсем не совпадающей с первоначальной. Процесс принятия решения выступает как особая стадия волевого действия, требующая не только максимальной осознанности, но и решительности, ответственности личности. С принятием решения наступает разрядка. Она заключается в спаде напряжения, сопровождавшего борьбу мотивов.

Основной этап — самый важный в волевом акте. Это исполнение принятого решения. В волевом действии оно сопряжено с преодолением самых значительных объективных (внешних) и субъективных (внутренних) трудностей.

К внешним трудностям относятся препятствия, которые не зависят от действующего человека: затруднения в работе, сопротивление других людей, разного рода помехи и т.д. К внутренним относятся трудности личного порядка, зависящие от физического и психического состояния человека (например, отсутствие знаний, опыта, столкновение укоренившихся старых и нарождающихся новых привычек, борьба сложившихся в прошлом отрицательных представлений, желаний, стремлений и чувств: совести, стыда, долга). Этот этап характеризуется напряжением сил, направленных на преодоление противоположно направленных мотивов и мобилизацию сил. В большинстве случаев внешние и внутренние трудности проявляются в единстве.

Заключительный этап. Его содержанием является анализ и оценка волевого действия и его результатов. На этом этапе происходит спад общего напряжения, появляется чувство удовлетворения или неудовлетворения в зависимости от результатов действия и их оценки.

Воля — это прижизненно сформированная характеристика психики человека. Воля имеет условно-рефлекторную природу и выступает результатом суммарной деятельности всей коры головного мозга.

Воля человека проявляется в разнообразных личностных качествах, волевых чертах.

Целеустремленность — способность личности подчинить свою деятельность и поведение общественно значимым целям.

Решительность — это волевое качество человека, благодаря которому он способен своевременно принимать обоснованные решения и без излишних колебаний выполнять их.

Энергичность и настойчивость — черты, в которых проявляется степень волевой активности человека. Как правило, люди энергичные бывают и настойчивыми. Настойчивые люди способны к длительному и неослабному напряжению энергии.

Выдержка и самообладание — способность человека сдерживать психическую и физическую активность, мешающую достижению.

Исполнительность — волевое качество, заключающееся в активности, старательном, систематическом и своевременном выполнении распоряжений и решений начальников. Исполнительность тесно связана с инициативностью.

Инициативность — способность человека включать творчество в выполнение своих обязанностей. Инициативность противоположна инертности, равнодушию и безразличному отношению к делу.

Смелость и храбрость выражаются в готовности человека бороться и преодолевать опасности. Храбрость проявляется только в борьбе с врагами, в бою. Храбрый человек может поддаваться порыву, допустить безрассудство. Смелость — это способность человека целенаправленно действовать в условиях риска, опасности и проявляется в различных обстоятельствах не только военного времени.

Самостоятельность личности проявляется в действиях, совершаемых в силу твердого убеждения в правильности своего поведения. Самостоятельность предполагает уверенность в своих силах, критичность ума, настойчивость в достижении цели, способность взять на себя ответственность за совершаемые действия.

Дисциплинированность — это сплав личностных черт, обеспечивающих точное и неуклонное подчинение своих действий и поступков правилам и требованиям законов, нравственных норм.

В воспитании воли большую роль играют два обстоятельства:

- 1) формирование мотивов волевого поведения;
- 2) накопление опыта волевых действий, поведения.

Воспитание воли — это длительный, целенаправленный процесс, опирающийся на систему внешних воздействий и самовоспитание личности.

3. Психическая регуляция поведения и деятельности.

Под *поведением* в психологии принято понимать внешние проявления психической деятельности человека. К фактам поведения можно отнести:

- отдельные движения и жесты (например, поклон, кивок, сжимание руки);
- внешние проявления физиологических процессов, связанных с состоянием, деятельностью, общением людей (например, поза, мимика, взгляды, покраснение лица, дрожь и тому подобное);
- действия, которые имеют определенный смысл;
- поступки, которые имеют социальное значение и связаны с нормами поведения.

Поступок – действие, выполняя которое человек осознает его значение для других людей, то есть, его социальный смысл.

Деятельность — это динамическая система взаимодействия субъекта с миром. В процессе этого взаимодействия происходит возникновение психического образа и его воплощение в объекте, а также реализация субъектом своих отношений с окружающей реальностью.

Главной характеристикой деятельности является ее предметность. Под предметом имеется в виду не просто природный объект, а предмет культуры, в котором зафиксирован определенный общественно выработанный способ действия с ним. Этот способ воспроизводится всякий раз, когда осуществляется предметная деятельность. Другая характеристика деятельности – ее социальная, общественно-историческая природа. Самостоятельно открыть формы деятельности с предметами человек не может. Это делается с помощью других людей, которые демонстрируют образцы деятельности и включают человека в совместную деятельность. Переход от деятельности, разделенной между людьми и выполняемой во внешней (материальной) форме, к деятельности индивидуальной (внутренней) и составляет основное направление формирования психологических новообразований (знаний, умений, способностей, мотивов, установок и так далее).

Деятельность всегда носит опосредованный характер. В роли средств выступают орудия, материальные предметы, знаки, символы и общение с другими людьми. Осуществляя любой акт деятельности, мы реализуем в нем определенное отношение к другим людям, если они даже реально и не присутствуют в момент совершения деятельности.

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

Деятельность всегда носит продуктивный характер, то есть, ее результатом являются преобразования как во внешнем мире, так и в самом человеке: его знания, мотивы, способности. В зависимости от того, какие изменения играют главную роль или имеют наибольший удельный вес, выделяются разные типы деятельности: трудовая, познавательная, коммуникативная и другие.

Лекция 9. Психология малых групп и коллективов

План:

1. Понятие малой группы в психологии.
2. Социально-психологические процессы в малых группах.
3. Социальный феномен власти в коллективе.
4. Межгрупповые отношения и взаимодействия.

1. Понятие малой группы в психологии.

Исследование психологических проблем в **малых группах** начиналось в 20-х годах.

Малая группа — это любое количество лиц, находящихся во взаимодействии друг с другом, при котором каждый член группы получает некоторое впечатление или восприятие каждого другого члена группы (*Р. Бейлз*).

Известный отечественный социальный психолог Б.Ф. Поршнев главной психологической характеристикой социальной группы считал наличие в ней *Мы-чувства*, поскольку оно позволяет дифференцировать одну общность людей от другой.

Основными характеристиками группы являются: ее композиция (состав), структура, групповые проблемы (динамические социально-психологические процессы), групповые нормы и ценности, систему санкций в группе.

Под малой социальной группой целесообразно понимать контактную общность людей (до 40 человек), связанных единством жизни и деятельности по месту, времени, а в отдельных случаях и единством целей, потребностей, общих норм, правил, способов деятельности.

Малые социальные группы различаются:

- а) по способу существования: как условные и реальные, лабораторные и естественные;
- б) по способу возникновения: стихийно складывающиеся (неформальные) и специально создающиеся (формальные) для решения определенных задач;
- в) по характеру контактности: непосредственно (первичные) и опосредованно (вторичные) контактные группы;
- г) по содержанию деятельности: профессионально-деловые, учебные, бытовые, самодеятельно-творческие и др.;
- д) по характеру социальной ориентированности: социально-полезные или асоциальные группы;
- е) по уровню развития: диффузные группы, группы-кооперации, корпорации, коллективы;
- ж) по степени принятия личностью групповых норм и включенности ее в групповые отношения: группы членства и референтные группы.

Для социальной психологии малая группа представляет интерес как носитель групповой, массовой психики, как система психологических связей и отношений, психических регуляторов, норм, правил поведения и деятельности людей.

Психика группы — это реальное сознание людей данной общности, характеризующееся конкретным содержанием (нравственным, эстетическим, политическим, профессиональным, правовым и др.), направленностью, уровнем функционирования (от апатии, безразличия до энтузиазма), действенностью; это сложная совокупность внутри групповых социально-психологических процессов и явлений.

2. Социально-психологические процессы в малых группах.

Социально-психологические процессы и явления в малых группах — понятие собирательное. Оно служит для обозначения разнообразных форм существования группового сознания (психики), социально-психологического поведения и проявления членами группы своей индивидуальности (лидерство, подчинение, стиль общения, самоутверждения и др.), механизмов взаимодействия людей и воздействия на них группового и общественного сознания (психическое заражение, подражание, внушение, убеждение, принуждение и др.).

Функции социально-психологических феноменов разнообразны. Одни преимущественно осуществляют целеполагание группового поведения, деятельности группы (групповые потребности, интересы, установки), другие — главным образом выполняют функцию побуждения (настроения, мнения, традиции и др.). Социальные привычки, навыки групповых действий, обычаи, ритуалы преимущественно обеспечивают исполнение действий, поведение членов группы. В целом социально-психологические феномены выполняют и функцию познания действительности и ориентирования в ней.

Существуют разные подходы к выделению феноменов групповой психики и их классификации.

По влиянию на сплочение данной группы, на тенденции ее развития социально-психологические процессы и явления разделяют на *интегрирующие* социальную группу, способствующие ее сплочению, единению (общие потребности, интересы, цели, мнения, суждения, настроения, традиции и т.п.) и приводящие к *дифференциации* социальной группы (лидерство, самоутверждение, конфликты и т.п.).

По степени устойчивости различают *статические*, *динамические* и *статико-динамические* социально-психологические процессы и явления.

По влиянию на деятельность социальной группы и ее членов: *побудительные* и *исполнительные* процессы и явления.

По тому, кто выступает носителем групповых процессов и явлений, различают:

а) *массовидные* социально-психологические процессы и явления, характеризующие группу в целом (общие для группы потребности, интересы, мнения, настроение, паника, мода, морально-психологическая атмосфера и др.);

б) процессы и явления, характеризующие социально-психологические *особенности поведения личности* в социальной группе (самоутверждение, лидерство, подчинение, сотрудничество, конформизм, неконформизм, эмпатийность, ригоризм и т.п.);

в) социально-психологические процессы и явления, характеризующие *взаимодействие* людей в социальной группе (социальная перцепция, взаимопонимание, аттракция, состязательность, конфликтность и др.).

г) социально-психологические процессы и явления, выступающие формой существования группового сознания, психики, и социально-психологические процессы и явления, которые как бы нейтральны по отношению к содержанию и направленности групповой психики: убеждение, внушение, психическое заражение, подражание, принуждение, групповое мышление и др. Все это социально-психологические механизмы взаимовлияния людей в группе.

Что же касается специфики психики социальной группы, коллектива, то она определяется в первую очередь ее *группообразующими признаками*: для группы подростков — подростковый возраст, спортивного коллектива — вид спортивной деятельности, студенческой группы — учебная деятельность и возраст, этнической группы — общность этнических признаков, политической организации — организационно-идеологической основы, воинского коллектива — воинская деятельность и ее специфика (военно-морской флот, авиация, сухопутные войска, артиллерия и т. п.).

Коллектив — это контактная общность людей, объединенных единством общественно полезной деятельности, организации и коллективистической психологии.

Основные признаки социальной группы, дающие основание считать ее коллективом:

- 1) общественно полезная цель деятельности людей данной общности;
- 2) контактность (как непосредственная, так и опосредованная);
- 3) наличие организации, субординации отношений, единого и авторитетного для всех членов группы руководства;
- 4) определенный уровень развития коллективистической психологии — психологии взаимного понимания, сотрудничества, помощи, поддержки и взаимной требовательности, ответственности.

Во многих видах современной профессиональной деятельности коллектив становится основным ее субъектом. Особенно это относится к использованию современной техники, многим видам спортивной, воинской и другой деятельности.

Коллектив выступает своеобразным социальным и социально-психологическим полем, полигоном для соответствующей самореализации и самоутверждения личности, удовлетворения многих значимых для нее потребностей.

Коллективу присущи общие психологические черты (параметры), к числу которых в первую очередь относятся:

- достаточный уровень профессиональной подготовленности, сработанности, слаженности совместных действий;
- нравственная воспитанность, проявляющаяся в подлинно коллективистических взаимоотношениях членов коллектива;
- высокая организованность, дисциплинированность, управляемость социальной группы;
- достаточный уровень политической, правовой, в целом социальной зрелости членов коллектива;
- морально-психологический климат, создающий для каждого члена коллектива ощущение личной свободы, защищенности, уверенности, психологической комфортности.

При вхождении молодого сотрудника в трудовой коллектив характер и успешность разрешения возникающих проблем во многом зависят от того, как он настроен на принятие сложившихся в коллективе норм, правил, ценностей, как проявляет себя (активно или пассивно), какова мотивация его профессиональной деятельности.

3. Социальный феномен власти в коллективе.

В социальной группе, производственном, трудовом коллективе складываются различные структуры связей и отношений людей. Их знание позволяет специалисту, руководителю лучше ориентироваться в реальных взаимоотношениях в коллективе, малой группе.

Структура социальной власти в коллективе включают в себя два вида, две подструктуры властных отношений: руководство и лидерство.

Руководство — это официальная, формальная, социальная, административная система властных отношений. Это основанная на власти, правовых и административных нормах и правилах система регулирования поведения и деятельности прежде всего в профессиональной сфере членов коллектива со стороны соответствующих руководителей.

Руководители наделяются соответствующими вышестоящими органами (часто без согласия, а порой и вопреки желанию членов коллектива) правом планирования, регулирования, контроля и оценки поведения и деятельности членов коллектива. Руководитель имеет право использовать меры поощрения и принуждения, другие санкции по отношению к сотрудникам в интересах решения производственных, воспитательных и других задач. При руководстве люди вынужденно утрачивают часть своих свобод для реализации тех или иных своих потребностей (в получении заработной платы, квалификации, образования и т.п.).

Лидерство — это неофициальная, неформальная, психологическая, основанная на психологических преимуществах лидера система властных отношений.

При лидерстве люди без принуждения признают человека лидером, добровольно отдают ему часть своих свобод, наделяют его системой властных полномочий. Такая система властных отношений нередко складывается стихийно (хотя есть и другие способы, например, выборы), спонтанно.

Эти две системы властных отношений в коллективе могут иметь разную степень согласованности между собой, совпадения. Успешность решения производственных и других задач в коллективе, создания в нем благоприятной для сотрудников морально-психологической атмосферы находится в прямой зависимости от степени адекватности социальной, официальной и психологической, неофициальной системы властных отношений.

В психологии выделяют следующие основные стили руководства, поведения и деятельности в зависимости от преимущественной ориентированности человека, руководителя:

деловой стиль — решение профессиональных и других поставленных задач;

коммуникативный стиль — преимущественное взаимодействие с сотрудниками, другими людьми.

В зависимости от характера такого взаимодействия различают стили: командный, административный, авторитарный; коллегиальный, совещательный, демократический, либеральный, попустительский, анархический;

эгоистический стиль — преимущественное решение своих личных проблем материального, карьерного и другого характера.

Доминирование любого из названных стилей в поведении и деятельности человека свидетельствует о ригидности, шаблонности, стереотипности личности, ее недостаточной адаптивности. Выделяется также *гибкий стиль*, когда человек в зависимости от обстоятельств, решаемых задач может и использует тот или иной из вышеназванных стилей. Это характеризует достаточно адаптивную, гибкую, нестереотипную личность.

Одной из характеристик и форм проявления групповой, коллективной психики выступает **общее мнение**. Оно оказывает существенное влияние на процесс вхождения молодого специалиста в трудовой коллектив. И потому важно знать специфику этого социально-психологического феномена, особенности его возникновения, формирования и развития.

Групповое, коллективное мнение — это совокупное суждение и отношение членов коллектива (всех или их значительной части) к событиям и фактам действительности в жизни коллектива и его отдельных членов, к их поведению и деятельности.

Наиболее динамичной формой проявления групповой, коллективной психики являются **общие, групповые настроения**. Это общие эмоциональные состояния, эмоциональный настрой кол-

лектива, та или иная степень одиночества, совокупность сопереживаний людей, овладевших коллективом (либо значительной его частью) в тот или иной момент или отрезок времени.

Интегративной характеристикой и формой проявления групповой, коллективной психики выступает **морально-психологическое состояние** (атмосфера) группы.

Морально-психологическое состояние коллектива — это обусловленное влиянием социальных, групповых, деятельностных и других факторов относительно устойчивое и ограниченное по времени состояние мобилизованности и настроенности психики членов коллектива; та или иная степень реализации, актуализации и проявления духовных возможностей коллектива; определенный функциональный настрой психики людей в конкретных обстоятельствах жизни и деятельности, реально действующие духовные силы людей как фактор успешности действий и поведения.

Морально-психологическое состояние имеет свою психологическую структуру, основными компонентами которой выступают *умонастроения, эмоциональные и волевые состояния*. Оно характеризуется конкретным содержанием (профессиональным, нравственным, политическим, эстетическим и др.): направленностью, уровнем функционирования (от апатии до энтузиазма), степенью общности для данного коллектива, прочностью, надежностью.

Одной из интегральных характеристик групповой, коллективной психики выступает **сплоченность** как та или иная степень ценностно-ориентационного единства группы. Сплоченность — это степень единомыслия, одиночувствования и единодействия членов группы, коллектива, степень принятия ими соответствующих норм, правил, ценностей, отношений и т.п. Это степень единства членов коллектива, социальной группы на основе общности их потребностей, интересов, отношений, оценочных суждений, целей деятельности, взаимоотношений, подлинного коллективизма при решении профессиональных и других задач групповой жизни и деятельности. Степень единства может быть от полного согласования, совпадения до полного рассогласования.

4. Межгрупповые отношения и взаимодействия.

Межгрупповые отношения (в психологии) — совокупность социально-психологических явлений, характеризующих субъективное отражение (восприятие) многообразных связей, возникающих между социальными группами, а также обусловленный ими способ взаимодействия групп. Специфика межгруппового восприятия, объектом и субъектом которого являются социальные группы, заключается: 1) в объединении индивидуальных представлений в некоторое целое, качественно отличное от составляющих его элементов; 2) в длительном и недостаточно гибком формировании межгрупповых представлений, обладающих устойчивостью к внешним влияниям; 3) в схематизации и упрощении возможного диапазона сторон восприятия другой группы. В целом межгрупповые представления отличаются яркоэмоциональной окрашенностью, резко выраженной оценочной направленностью, а потому весьма уязвимы в том, что касается их истинности, точности и адекватности.

Отличительной особенностью межгрупповых отношений является субъективность, пристрастность межгруппового восприятия и оценивания, которая проявляется в таких феноменах, как стереотипы и предрассудки (Майерс Д., 1997).

Исследования, посвященные психологии межгрупповых отношений, можно объединить в рамках основных подходов (Агеев В. С., 1990). Т. Адорно показал, что враждебное отношение к представителям других этнических групп связано с определенным набором психологических качеств, характерных для так называемой авторитарной личности:

- установка на неукоснительное почитание внутригрупповых авторитетов;
- чрезмерная озабоченность вопросами статуса и власти;
- стереотипность суждений и оценок;
- нетерпимость к неопределенности;
- склонность подчиняться людям, наделенным властью;
- нетерпимость к тем, кто находится на более низком статусном уровне.

И. Берковитц продемонстрировал в своих исследованиях феномен генерализации агрессии: демонстрация испытуемым фильмов со сценами жестокости приводит к усилению проявлений агрессивности в отношении представителей других групп, сходных с теми, кто выступал в роли источника фрустрации или был жертвой демонстрируемых актов жестокости.

М. Шериф в полевых экспериментах показал, что ситуация конкурентного взаимодействия, в основе которого лежит объективный конфликт интересов, приводит к усилению проявлений межгрупповой агрессии и враждебности и одновременному усилению внутригрупповой сплоченности.

Экспериментальные исследования феномена внутригруппового фаворитизма (тенденции оказывать предпочтение своей группе в противовес интересам другой), проведенные Тэджфелом и Д. Тернером, показали, что одного только факта распределения испытуемых на группы, сходные по какому-либо малозначимому признаку, достаточно для того, чтобы индивиды демонстрировали более позитивные установки по отношению к тем, кто, по их мнению, входил в одну группу с ними, и более негативные установки по отношению к тем, кто входил в другую группу.

- Внутригрупповой фаворитизм — тенденция оказывать предпочтение своей группе в противовес интересам другой.

- Внешнегрупповая дискриминация — тенденция к установлению различий в оценках «своей» и «чужой» группы в пользу «своей».

Теория социальной идентичности Г. Тэджфела и Д. Тернера объясняет феномены внутригруппового фаворитизма и внешнегрупповой дискриминации (тенденции к установлению различий в оценках «своей» и «чужой» группы, как правило, в пользу «своей» группы) как результат серии когнитивных процессов, связанных с установлением сходства и различий между представителями различных социальных групп: социальной категоризации, социальной идентификации и социального сравнения.

Социальная категоризация — это когнитивный процесс упорядочения индивидом своего социального окружения путем распределения социальных объектов (в том числе окружающих людей и себя самого) по группам (категориям), имеющим сходство по значимым для индивида критериям. Социальная идентификация — это процесс отнесения индивидом себя к тем или иным социальным категориям, субъективное переживание им своей групповой социальной принадлежности. Социальное сравнение — это процесс соотнесения качественных признаков различных социальных групп, результатом которого является установление различий между ними, т. е. межгрупповая дифференциация.

Внутригрупповой фаворитизм и внешнегрупповая дискриминация являются заключительным звеном в серии когнитивных процессов, их неизбежность диктуется потребностью личности в позитивной социальной идентичности, необходимой для поддержания позитивного образа «Я».

Лекция 10. Конфликты и пути их преодоления.

1. Социально-психологическая характеристика межличностных конфликтов.

2. Структура и динамика конфликтов.

3. Функции конфликта.

4. Профилактика конфликтов и стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Воспоминания о конфликтах, как правило, вызывают неприятные ассоциации: угрозы, враждебность, непонимание, попытки, порой безнадежные, доказать свою правоту, обиды... В результате сложилось мнение, что конфликт - всегда явление негативное, нежелательное для каждого из нас, а в особенности для руководителей, менеджеров, так как им приходится сталкиваться с конфликтами чаще других. Конфликты рассматриваются как нечто такое, чего по возможности следует избегать.

Роль конфликтов и их регулирования в современном обществе столь велика, что во второй половине XX в. выделилась специальная область знания – конфликтология. Большой вклад в ее развитие внесли социология, философия, политология и, конечно, психология.

Что же такое конфликт?

Конфликт - столкновение несовместимых, противоположно направленных тенденций в сознании человека, в межличностных или межгрупповых отношениях, связанное с острыми негативными переживаниями.

Внутриличностные конфликты выступают следствием и порождением амбивалентных стремлений субъекта, личности. Эти конфликты могут возникать в связи с разными обстоятельствами, но чаще всего при наличии противоречий личности:

Под *межличностным конфликтом* понимается процесс разрешения возникающих между людьми противоречий по вопросам личной или служебной жизни и деятельности, происходящий в форме взаимного противодействия сторон и сопровождающийся отрицательными эмоциональными состояниями.

Конфликт как социально-психологический феномен включает в себя следующие элементы:

предмет конфликта — проблема, по поводу которой он возникает;

конфликтную ситуацию, в которой выражаются характер и степень противоречия;

участников конфликта, преследующих свои цели и стремящихся эти цели реализовать через конфликт; *повод* к столкновению сторон;

инцидент как действия сторон по взаимному противостоянию в тех или иных формах;

средства и способы их использования конфликтующими сторонами;

условия, в которых возникает и протекает конфликт. При анализе конкретного конфликта необходимо выявить все эти элементы и их характеристики, а также его инициаторов, причины.

Конфликтная ситуация — это ситуация, которую хотя бы один из партнеров по общению воспринимает как угрожающую, ограничивающую его возможности, ущемляющую его личное достоинство, честь и т. п.

По своим последствиям конфликты могут быть *конструктивными*, ведущими к оздоровлению ситуации, снятию барьеров и других трудностей в развитии ситуации и т.п., и *деструктивными*, имеющими разрушительный, негативный характер для социальной среды и участвующих в конфликте людей.

Конфликт как социально-психологический феномен в своем развитии проходит несколько этапов и стадий.

Причины конфликтных отношений многообразны, и их можно свести в две группы: объективные и субъективные.

Объективные причины конфликтных отношений: 1) интересы людей объективно различаются и потому могут приводить к столкновению; 2) недостаток значимых для людей материальных и других благ; 3) слабая материально-техническая и другая обеспеченность деятельности; 4) объективно имеющая место в обществе тенденция к нарастанию социальной напряженности и, как следствие, повышение невротизма, агрессивности, конфликтности людей; 5) недостаточная продуманность, разноплановость, размытость правовых норм и др.

Субъективные (психологические) причины конфликтных отношений:

1) причины, связанные с действиями и поведением третьей стороны: руководителей, родителей, детей (в супружеских конфликтах); 2) причины, находящиеся в самих участниках конфликтных отношений.

Основные причины конфликтных отношений, находящиеся в самих участниках таких отношений:

1) особенности субъективного восприятия ситуации как конфликтной, хотя реально она таковой не является;

2) несовместимость людей (социальная, психологическая, психофизиологическая, функциональная);

3) наличие в коллективе так называемых конфликтных личностей (демонстративная, неуравновешенная, импульсивная, ригористическая (рассматривает человека лишь как средство решения задач), сверхточная, сверхпедантичная личности и т.д.);

4) несоответствие и даже противоположность индивидуальных и групповых ценностей, позиций, ожиданий;

5) низкая культура общения;

б) общее снижение психологической защищенности людей.

Под *функциями межличностных и межгрупповых конфликтов* понимается роль, которую они играют во взаимоотношениях людей и в благополучии вовлеченных в них личностей или социальных групп.

Эту роль однозначно как положительную или отрицательную определить нельзя. Ее характеристика зависит не только от неопределенности самого понятия «конфликт», но также и от того, что конфликты могут иметь для вовлеченных в них сторон одновременно как положительное, так и отрицательное значение.

Положительное значение межличностных конфликтов может заключаться в следующем:

1. они обнаруживают существующие между людьми или социальными группами противоречия и позволяют им эти противоречия осознать
2. конфликтные ситуации наилучшим образом раскрывают психологию людей, как положительные, так и отрицательные стороны
3. возникшую конфликтную ситуацию вовлеченные в нее люди в большинстве случаев стараются как-то разрешить
4. возникновение конфликтов в настоящем препятствует их возникновению в будущем или снижает остроту будущих конфликтов
5. конфликт активизирует психологию людей, заставляя их мыслить, искать выход из сложившейся ситуации.

Отрицательные последствия межличностных и межгрупповых конфликтов могут быть следующими:

1. конфликты, безусловно, ухудшают (хотя бы временно – тогда, когда они возникают и существуют) взаимодействия людей
2. они очевидным образом отрицательно сказываются на самочувствии людей вовлеченных в них. Эти люди в конфликтной ситуации переживают отрицательные эмоции, а такие переживания всегда негативно сказываются на психическом состоянии человека
3. конфликты мешают людям нормально взаимодействовать друг с другом, что является необходимым в современных условиях жизни
4. от конфликтов страдают не только сами их участники, но и окружающие люди, особенно если те близко к сердцу воспринимают возникшую конфликтную ситуацию
5. конфликты могут не только способствовать, но и препятствовать личностному (психологическому) развитию людей

В реальной жизни положительные или отрицательные функции межличностных и межгрупповых конфликтов каким-то образом уравниваются, и это является одним из оснований для постоянного существования, систематического воспроизведения и разрешения разнообразных конфликтов между людьми.

По своим последствиям конфликты могут быть *без последствий, с серьезными негативными или катастрофическими последствиями*.

По своим результатам конфликты можно разделить на *конструктивные* и *деструктивные*.

Конструктивные – это конфликты, разрешение которых улучшает реальное положение дел в той области, в которой данный конфликт возник.

Деструктивными можно назвать конфликты, которые, напротив, ухудшают положение дел даже в том случае, если они успешно разрешились.

Один из основателей конфликтологии, К. Левин, выделил 3 основных типа конфликтов, которые характеризуют как личность, так и межличностные отношения людей:

1. *Конфликт типа «приближение – приближение»*. Он характеризуется тем, что человек стремится к достижению сразу двух целей, которые оказываются несовместимыми друг с другом. Например, человек решает проблему выбора партнера по браку – одного из двух одинаково привлекательных для него людей.

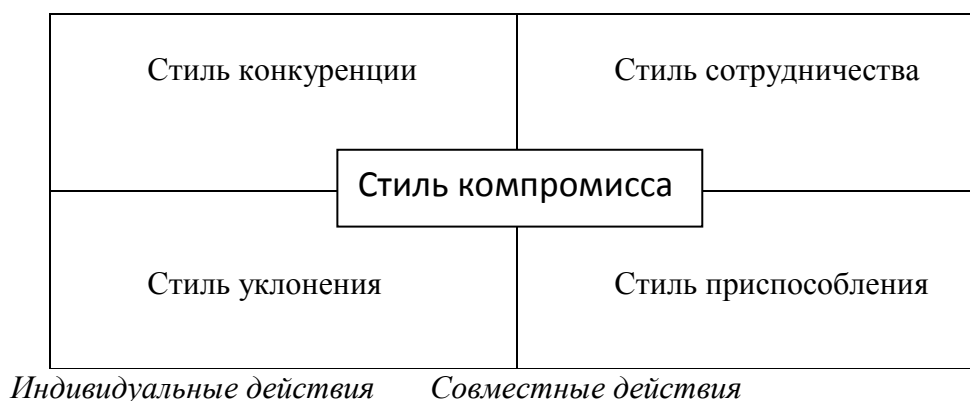
2. *Конфликт типа «удаление – удаление».* Он отличается необходимостью совершения выбора между двумя в одинаковой степени непривлекательными людьми. Например, человек стоит перед выбором партнера по делу, причем оба его потенциальных компаньона нежелательны для него, а другого выбора у него нет.

3. *Конфликт «приближение – удаление».* Он характеризуется тем, что один и тот же человек может оказаться для индивида как привлекательными (положительными чертами), так и непривлекательными (отрицательными или отталкивающими чертами).

В разных конфликтных ситуациях мы реагируем по-разному, но и в сходных ситуациях с разными людьми, наша реакция может быть различной. Для эффективного разрешения проблемы необходимо учитывать поведение, интересы и мотивы других вовлеченных в конфликт людей, а также саму природу конфликт.

В конфликтной ситуации люди сознательно или подсознательно обычно выбирают какой-то определенный стиль поведения. Стиль поведения определяется тем, насколько важно для вас удовлетворить собственные интересы и интересы другой стороны (действуя совместно или индивидуально). Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой вы хотите удовлетворить собственные интересы (действуя активно или пассивно) и интересы другой стороны (действуя совместно или индивидуально). К. Томасом и Р. Килменном были разработаны основные наиболее приемлемые стратегии поведения в конфликтной ситуации. Если представить это в графической форме, то получим сетку Томаса - Килменна, позволяющую проанализировать конфликт и выбрать оптимальную стратегию поведения.

Сетка Томаса-Килменна



Эта сетка поможет вам определить собственный стиль или стиль любого другого человека. Если реакция пассивна, то человек будет стараться выйти из конфликта, если она активна, то будет предпринята попытка разрешить его. Такие оценки можно сделать для себя и для других участвующих в конфликте сторон.

Существует пять основных стилей разрешения конфликта.

1. Стиль конкуренции. Человек не заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения.

Этот стиль возможен, когда:

- исход очень важен для вас и вы делаете большую ставку на разрешение возникшей проблемы;

- решение необходимо принять быстро и у вас достаточно власти для этого;

- вы чувствуете, что у вас нет другого выбора.

2. Стиль уклонения. Данный стиль используется, когда затрагиваемая проблема не столь важна, когда нет желания тратить силы на ее решение. Может быть, нужна отсрочка на время, чтобы обдумать ситуацию.

3. Стил ь приспособления. Можно воспользоваться им, когда исход дела чрезвычайно важен для другого и не очень для вас. Когда вы не можете удержать верх, т.к. у другого человека больше власти. Или вам важнее сохранить с кем-то хорошие взаимоотношения, чем отстаивать свои интересы.

4. Стил ь сотрудничества. Требуется более продолжительной работы по сравнению с другими стилями. Желательно использовать этот стил ь, если решение проблемы важно для обеих сторон.

5. Стил ь компромисса. Частичное удовлетворение желаний. Эффективен, когда стороны хотят одного и того же, но одновременно это не выполнимо.

Для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. В конфликте не бывает победителей: всегда проигрывают две стороны. Поэтому нет смысла высчитывать, кто виноват больше, и занимать позу «оскорбленного самолюбия». Отважьтесь на первый шаг – это показатель силы вашего характера и вашего самоуважения.

2. Начинайте беседу с описания конкретной ситуации, которая вас не устраивает. Старайтесь быть при этом максимально объективным. Чем детальней вы будите про это говорить, тем лучше. Если это возможно, приводите конкретные примеры.

3. Расскажите, что вы чувствуете в этой ситуации. Немало конфликтов между людьми осложняется наличием невысказанных мыслей и чувств. Иногда одно только их высказывание, обмен этими негативными чувствами позволяют наладить ситуацию. Пользуйтесь при этом простыми словами: « Я обиделся», «Я испугался», « Я рассердился».

4. Старайтесь выслушать противоположную сторону (хотя это достаточно сложно). Необходимо помнить, что у вас разные мысли, разное восприятие ситуации и именно это вызвало конфликт. Поэтому отнеситесь к высказанному не как к истине, а как к отражению позиции, желаний и интересов вашего оппонента. Слушайте внимательно, не перебивайте, не спорьте. Покажите собеседнику, что вы слушаете его действительно серьезно и стремитесь прийти к соглашению. Можно подчеркнуть это и одобрить кивком головы, просьбой привести конкретный пример, что поможет вам лучше понять чувства и действия противоположной стороны, а вашему собеседнику настроиться на откровенный разговор.

Если конфликт очень серьезный, то обратитесь к «постороннему человеку», который помог бы вам выслушать друг друга, не сбиваясь на взаимные упреки и обвинения.

5. Очень полезно разобраться в сокровенных мыслях. Сокровенные мысли- это предположения, опасения, догадки относительно чувств и мыслей другого. Чтобы убедиться в правильности своих предположений, лучше всего спросить у самого человека. Если же вас спрашивают об этом, постарайтесь быть достаточно откровенным, поскольку догадки, как правило, имеют под собой реальную почву. Воздержитесь от комментариев, завершая какой-либо разговор. Акцентируйте внимание на вопросах, относительно которых ваши мысли, чувства, действия совпадают, а не на проблемах, которые разделяют, - этим вы ограничиваете зону противоречий.

6. Найдите возможность высказать конкретные предложения относительно смены ситуации, поведения, отношений (« Я вас прошу...», « Надеюсь, вам не тяжело...»). При завершении разговора скажите, что именно изменится, если вы преобразуете ситуацию или ваши отношения. Нецелесообразно угрожать и прибегать к ультиматумам – ведь позитивные перспективы привлекательней. Заметьте, выигрывает человек, если изменит свое поведение или отношение по вашей просьбе. Такой способ требует определенной решимости. Однако если быть откровенным и честным в этом разговоре, то отношения не ухудшатся, а вы вызовите большее уважение.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практические занятия имеют целью оказать помощь студентам в усвоении наиболее важных и сложных тем курса, а также способствовать выработке у студентов умений и навыков. Для наиболее плодотворного проведения занятий студентам необходимо самостоятельно заранее (дома), до аудиторных занятий, изучить учебную литературу и подготовить краткие ответы на теоретические вопросы соответствующей темы. При подготовке к занятиям рекомендуется использовать конспекты лекций, учебники, методические указания по курсам, учебные пособия, которыми можно пользоваться и на практических занятиях. Особое значение имеют конспекты лекций, поскольку, учебная литература не успевает отразить его развитие, а на лекциях даётся самый важный и новый материал.

На практических занятиях заслушиваются и обсуждаются также доклады и рефераты студентов, подготовленные ими по соответствующим вопросам, согласованным предварительно с преподавателем.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента, а её объём определяется учебным планом. Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов.

Самостоятельная работа — одна из важнейших форм овладения знаниями. Самостоятельная работа включает многие виды активной умственной деятельности студента: слушание лекций и осмысленное их конспектирование, глубокое изучение источников и литературы, консультации у преподавателя, написание реферата, подготовка к семинарским занятиям, экзаменам, самоконтроль приобретаемых знаний и т.д.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Студентам рекомендуется получить в научной библиотеке университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф?, какие новые понятия введены, каков их смысл?, что даст это на практике?

При организации самостоятельной работы студенты особое внимание должны уделяться анализу учебно-методической литературы по дисциплине.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования).

2. Основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы).

3. Заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).