Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГАПОУ СО
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА»

А.А.Романова

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Учебное пособие

2019

ОДОБРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
цикловой комиссией *Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины* Председатель	Заместитель директора по НМР ГАПОУ СО «Екатеринбургский колледж транспортного строительства»	Заместитель директора по УВР ГАПОУ СО «Екатеринбургский колледж транспортного строительства»
М.Г. Лейба	Т.К. Пермякова	А.М. Шанин

Автор: **Романова А.А.** –преподаватель общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ СО «Екатеринбургский колледж транспортного строительства»

Рецензенты: **Колупаева Е.Л.** –преподаватель дисциплин профессионального цикла ГАПОУ СО «Екатеринбургский колледж транспортного строительства»

Смирнов А.В. –доцент кафедры психологии развития ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

В учебном пособии излагаются основные понятия и современные научные сведения по следующим направлениям: «Психология познавательных процессов», «Психология сознания», «Психология личности», «Психология малых групп и коллективов», «Психология общения», «Психология конфликта».

Пособие содержит также задания для практических занятий, вопросы для контроля знаний, глоссарий, рекомендуемую литературу.

Учебное пособие предназначено для студентов специальностей 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство; 20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 5
Раздел 1. Основные принципы и методы психологии.....6
Тема 1.1. Психология как наука.....6
1.1.1. Объект и предмет изучения психологии.....6
1.1.2. Отрасли психологии.....7
Тема 1.2. Методология и методы психологического исследования.....9
1.2.1. Метод наблюдения.....9
1.2.2. Метод опроса.....10
1.2.3. Экспериментальные методы.....11
1.2.4. Метод тестирования.....12
Раздел 2. Закономерности внутренней психологической деятельности.....13
Тема 2.1. Личность и ее структура.....13
2.1.1. Понятие личности.....13
2.1.2. Психологическая структура личности.....15
Тема 2.2. Ощущения.....16
2.2.1. Понятие ощущений, классификация ощущений..... 16
2.2.2. Закономерности ощущений.....18
Тема 2.3. Восприятие.....19
2.3.1. Понятие восприятия, свойства восприятия.....19
2.3.2. Виды восприятия..... 20
Тема 2.4. Внимание.....22
2.4.1. Понятие внимания. Виды внимания.....22
2.4.2. Свойства внимания.....23
Тема 2.5. Память.....25
2.5.1. Понятие памяти. Виды памяти.....25
2.5.2. Процессы памяти..... 27
Тема 2.6. Воображение.....28
2.6.1. Понятие воображения. Виды воображения.....29
2.6.2. Приемы и способы процесса воображения.....30
2.6.3. Функции воображения..... 30
Тема 2.7. Мышление..... ...31
2.7.1. Понятие мышления. Формы мышления..... 31
2.7.2. Виды мышления..... 32
2.7.3. Виды мыслительных операций..... 33
2.7.4. Качества мышления..... 33
2.7.5. Индивидуальные стили мышления.....34
Тема 2.8. Сознание..... 35
2.8.1. Понятие сознания. Функции сознания.....35
2.8.2. Свойства сознания..... 36
Практическое занятие № 1..... 37
Тема 2.9. Темперамент.....42

2.9.1. Понятие темперамента. Характеристики темперамента……42
2.9.2. Типология темпераментов……43
Тема 2.10. Характер……47
2.10.1. Понятие характера. Структура характера……47
2.10.2. Зоны выраженности характера…….. 49
Тема 2.11. Способности……...50
2.11.1. Понятие способностей. Концепции развития способностей……...51
2.11.2. Виды способностей……51
Тема 2.12. Эмоционально – волевые особенности личности…… 52
2.12.1. Понятие эмоций. Характеристики эмоций……..……53
2.12.2. Виды эмоциональных процессов……...…53
2.12.3. Воля и волевые действия. Психологическая структура волевого акта.56
Практическое занятие № 2…… 58
Раздел 3. Психологические аспекты малых групп и коллективов…… ..66
Тема 3.1. Малая социальная группа как социально - психологический феномен…… 66
3.1.1. Понятие социальной группы. Классификация социальных групп……. 66
3.1.2. Социально – психологические характеристики группы……67
Тема 3.2. Психологические аспекты взаимодействия в группе……68
3.2.1. Психологические механизмы влияния в группе……69
3.2.2. Эффекты внутригруппового взаимодействия……69
Раздел 4. Коммуникация и психология общения……..70
Тема 4.1. Психологические аспекты человеческого общения……70
4.1.1. Общение и его функции……71
4.1.2. Средства общения……..72
4.1.3. Типы общения и виды межличностного общения……74
4.1.4. Стратегии и ролевые позиции общения……..75
Практическое занятие № 3……76
Тема 4.2. Психология конфликта……79
4.2.1. Понятие конфликта. Классификация конфликтов, их функции…… 79
4.2.2. Причины возникновения конфликтов…….. 81
4.2.3. Управление конфликтами…… 82
Практическое занятие № 4……83
Глоссарий…… 87
Литература……89

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время психологическая наука заняла достойное место среди других наук, необходимых для успешной работы в самых различных областях человеческой деятельности.

Изучение законов психической жизни человека необходимо для того, чтобы использовать их при организации различных видов учебной, трудовой, творческой деятельности человека, для правильного построения системы взаимоотношений людей, оптимальной организации процесса формирования личности.

Знание основ психологии помогает человеку лучше понять свои возможности, достоинства и недостатки, уметь психологически достоверно охарактеризовать самого себя как личность.

Значение психологии велико также и во всех видах практической деятельности, где люди вступают друг с другом в сложные взаимоотношения, воздействуют друг на друга.

Курс основ психологии ставит своей целью дать студентам необходимые знания о закономерностях функционирования человеческой психики, познакомить их с особенностями протекания познавательных процессов и индивидуально – типологическими характеристиками личности. Особое внимание уделяется рассмотрению психологии малых групп и коллективов, а также психологии общения.

ФГОС СПО 3 предполагает развитие у выпускников таких общих компетенций, как умение принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, умение работать в коллективе и команде, умение эффективно общаться с коллегами, руководством и пр. Изучение курса основ психологии обеспечивает формирование данных способностей.

Учебное пособие разработано в соответствии с программой дисциплины «Основы психологии» на основе требований ФГОС СПО – 3 и ставит своей целью оказание помощи студентам при рассмотрении основных разделов данного курса.

Учебное пособие содержит теоретический материал, задания для практических занятий, вопросы для контроля знаний, глоссарий, рекомендуемую литературу. В теоретической части пособия излагаются основы психологических знаний: история развития психологии, методология и методы психологических исследований, закономерности внутренней психологической деятельности личности, психологические аспекты малых групп и коллективов, коммуникация и психология общения.

Задания для практических занятий и вопросы для самоконтроля позволят индивидуализировать обучение, совершенствовать контроль и самоконтроль, повысить результативность освоения учебного материала.

Данное учебное пособие предназначено для работы преподавателя со студентами, как на учебных занятиях, так и для самостоятельной работы студентов.

Рекомендуется для студентов специальностей 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство; 20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов.

Раздел 1. Основные принципы и методы психологии

Тема 1.1. Психология как наука

1.1.1. Психология как наука. Задачи, объект и предмет психологии.
1.1.2. Отрасли психологии.

Основные понятия: психология, объект психологии, предмет психологии, психика, отрасль психологии.

1.1.1. Объект и предмет изучения психологии

Главная особенность психологии, которая отличает ее от других наук, заключается в том, что изучаемая ею реальность стала предметом познания задолго до ее оформления как науки. Традиционно эта реальность именовалась дух, душа и являлась прерогативой религиозных и философских размышлений.

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. По-видимому, люди начали задумываться над существованием некоего духовного начала, направляющего их поведение, в очень далекие доисторические времена. Первые теории, выдвигавшиеся для объяснения поведения, привлекали для этого факторы, внешние по отношению к человеку, например некую «Тень», обитающую в теле и покидающую его после смерти, или Богов, которых считали ответственными за все действия людей. Позднее греческие философы, в особенности Аристотель, выдвигали идею о существовании **души, находящейся в единстве с телом** и контролирующей мысли и чувства, которые опираются на опыт, накапливаемый в течение жизни. Аристотель в трактате «О душе» заложил основы психологии как самостоятельной области знаний. Так первоначально **психология выступала как наука о душе.** Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

В XVII веке в связи с развитием естественных наук **психологию стали рассматривать как науку о сознании.** Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

В XX веке **под психологией стали понимать науку о поведении**. Задача психологии — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

И, наконец, на современном этапе под **психологией подразумевают науку, изучающую объективные закономерности, проявления и механизмы психики.** Что касается слова «психология», образованного из греческих слов «психе» (душа) и «логос» (учение, наука), то оно впервые появилось только в XVIII веке в работе немецкого философа Х. Вольфа.

Объект психологии – это человек, его психические процессы, состояния и свойства.

Предмет психологии — психика человека, а также основные законы ее формирования и функционирования. Психология изучает мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком

Таким образом, психологию определяют ***как научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение получаемых знаний.***

Что же такое психика? **Психика** — это свойство живой высокоорганизованной материи, заключающееся в способности отражать своими состояниями окружающий объективный мир в его связях и отношениях. Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (как зеркало или фотоаппарат), оно сопряжено с поиском, выбором; в психическом отражении поступающая информация подвергается специфической обработке, т. е. психическое отражение — это активное отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностями, это субъективное избирательное отражение объективного мира, т. к. принадлежит всегда субъекту, вне субъекта не существует, зависит от субъективных особенностей. **Психика — это «субъективный образ объективного мира»,** это совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта субъекта.

В настоящее время основными **задачами** психологии являются:

1) *разработка методологии психологии*, т.е. изучение сущности психических явлений, их закономерностей и возможностей управлять ими;

2) *использование психологических знаний для повышения эффективности тех отраслей практики,* на пересечении с которыми лежат уже оформившиеся науки и отрасли;

3) *теоретическая основа психологической практики.*

1.1.2. Отрасли психологии

Основу всех отраслей психологии составляет **общая психология**. Общая психология изучает наиболее общие закономерности психики человека и методы их исследования, а также общие законы, характерные для всех психических явлений, и дает самые общие объяснения психики и человеческого поведения. Исторические принципы и понятия общей психологии являются исходными в системе психологического знания, обеспечивают единство всех отраслей психологии.

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Традиционно в качестве отраслей психологии выделяют ***социальную, педагогическую, возрастную, инженерную психологию, психологию труда, клиническую психологию и психофизиологию, дифференциальную психологию.***

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

Педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания.

Возрастная психология изучает закономерности развития нормального здорового человека, психологические особенности и закономерности, присущие каждому возрастному периоду: от младенчества до старости, и в связи с этим делится на детскую психологию, психологию юности и зрелого возраста, геронтопсихологию (психология старости).

Детская психология изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности, всей личности растущего человека, условия ускорения развития.

Можно выделить ряд отраслей психологии, изучающих психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности: **психология труда** рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков.

Инженерная психология изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники. **Авиационная, космическая психология** как специфичные области инженерной психологии анализируют психологические особенности деятельности летчика, космонавта.

Медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии. В рамки **клинической психологии**, изучающей проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека, а также происходящие во время различных болезней психические изменения, как более частное входит **патопсихология,** которая изучает отклонения в развитии психики, распад психики при различных формах мозговой патологии.

Психофизиология изучает физиологические основы психической деятельности, а **дифференциальная** психология — индивидуальные различия в психике людей.

Юридическая психология изучает психологические особенности поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу и т. п.), психологические проблемы поведения и формирования личности преступника. **Военная психология** изучает поведение человека в условиях боевых действий. **Психология рекламы** занимается оценкой нужд или ожиданий потребителей, разработкой психологических средств воздействия на людей с целью создания спроса на подлежащий сбыту продукт. **Психология религии** пытается понять и объяснить поведение верующих в целом или представителей различных сект. **Экологическая психология** занимается изучением наиболее эффективных способов улучшения условий в населенных пунктах, где протекает деятельность человека. Особое внимание она уделяет проблемам шума, загрязнения среды токсичными веществами и отбросами и их влияния на психику человека, проблемам взаимовлияния природы и человека.

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность психологии на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования. Дифференциация психологии дополняется встречным процессом интеграции, в

результате которой происходит стыковка психологии со всеми науками (через инженерную психологию — с техническими науками, через педагогическую психологию — с педагогикой, через социальную психологию — с общественными и социальными науками и т. д.).

Согласно классификации наук академика А. Кедрова (рис.1) психология занимает центральное место не только как продукт всех других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития.



Рис.1 Классификация А. Кедрова

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите объект и предмет психологии.
2. Перечислите основные отрасли психологии.
3. В чем, на Ваш взгляд, состоит отличие научной психологии и житейской?
4. Укажите жизненные и профессиональные ситуации, в которых возникает необходимость в психологических знаниях.
5. Как Вы считаете, какие знания по психологии могут потребоваться в вашей будущей профессии?

Тема 1.2. Методология и методы психологического исследования

1.2.1. Метод наблюдения.
1.2.2. Метод опроса.
1.2.3. Экспериментальные методы.
1.2.4. Метод тестирования.

Основные понятия: наблюдение, опрос, беседа, анкетирование, эксперимент, тестирование.

1.2.1. Метод наблюдения

Основными методами психологического исследования являются наблюдение, опрос, эксперимент и тестирование.

Наблюдение — это метод получения психологической информации, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений в их естественном функционировании

Различают следующие **виды** наблюдения: *срез* (кратковременное наблюдение), *лонгитюдинальное* (длинное, иногда в течение ряда лет), *выборочное, сплошное* и особый вид — *включенное* наблюдение (когда наблюдатель становится членом исследуемой группы).

Общая процедура наблюдения складывается из следующих процессов:

1) определение задачи и цели (для чего, с какой целью?);
2) выбор объекта, предмета и ситуации (что наблюдать?);

3) выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и наиболее обеспечивающего сбор необходимой информации (как наблюдать?);
4) выбор способов регистрации наблюдаемого (как вести записи?);
5) обработка и интерпретация полученной информации (каков результат?).

Существуют определенные требования к организации наблюдения. Это:
— составление программы наблюдения;
— проведение пробного наблюдения;
— подготовка наблюдателя к наблюдению.

При проведении наблюдения необходимо учитывать и ошибки наблюдателя, а, именно:
— *психофизиологическую ограниченность*, т.е. ограниченность поля наблюдателя, растянутость наблюдения во времени, избирательность восприятия наблюдателя;
— *влияние настроения и состояния наблюдателя*. Так при смене настроения зачастую меняется и направленность наблюдения, вплоть до смены цели;
— *галла – эффект* — перенос впечатлений наблюдателя со стороны формально – статусных характеристик объекта наблюдения на его внутренние характеристики (перестают замечаться отрицательные стороны объекта);
— *эффект снисхождения* — объект наблюдения рассматривается с отрицательной стороны внешних факторов;
— *ошибки усреднения* — тенденция избегать крайних оценок (причины: боязнь ошибки, поверхностное знание, опасение падения престижа, необоснованный оптимизм, стремление обезопасить себя);
— *ошибка моделирования* — наблюдатель исходит из заранее заданной гипотезы;
— *влияние первого впечатления*;
— *эффект контраста* — склонность наблюдателя игнорировать или отрицать (чаще неосознанно) наличие тех черт характера, которые наблюдатель фиксирует сам у себя;
— велика вероятность выпадения случайных результатов и приписывание им неверных эталонов.

1.2.2. Метод опроса

Опрос — это метод получения психологической информации посредством вербальной коммуникации. Опрос направлен на получение первичной информации и предваряет любое исследование. Разновидностями опроса являются беседа, интервью и анкетирование.

Беседа — это метод получения психологической информации в непосредственной вербальной коммуникации. Основными условиями беседы являются установление контакта между собеседниками и взаимный интерес друг к другу. Предмет беседы должен быть интересен обоим собеседникам. До начала беседы желательно составить ее примерную схему. Особое внимание в процессе общения должно уделяться отслеживанию невербальной активности собеседника (его мимики, интонации голоса и пр.)

Выделяются три стороны общения: *коммуникативная* — обмен информацией между собеседниками; *интерактивная* — взаимоизменение, взаимодействие собеседников; *перцептивная* — познание и понимание собеседниками друг друга.

Анкетирование — это метод получения психологической информации путем системы взаимосвязанных вопросов. Метод анкетирования используется при получении первичной социально – психологической информации, в целях диагностики общественного мнения, для получения экспериментальной информации в условиях психометрической проверки тестовых процедур.

Для того, чтобы получить надежные результаты, при составлении анкет следует соблюдать определенные требования:

По коммуникативной стороне:

— вопросы должны быть понятны для респондента;

— необходимо учитывать уровень образования, культуры, национальные особенности, возраст респондента;

— вопросы должны быть односложными, т.е. содержать только одну идею.

По интерактивной стороне:

— предпочтительны открытые вопросы;

— в закрытых вопросах необходимо перечислить все возможные варианты ответов;

— вопросы должны быть свободны от предопределенности ответов;

— необходимо избегать оценочности в формулировке вопросов;

— нельзя формулировать вопросы в отрицательном значении;

— необходимо соблюдать последовательность вопросов.

По перцептивной стороне:

— вопросы должны быть сформулированы корректно;

— небольшое количество вопросов (для взрослых до 40, для детей и подростков на 10 вопросов меньше).

По форме вопросы могут быть ситуативными, образными, вспомогательными (устанавливающими контакт), буферными (неожиданными), контрольными, вопросы – суждения.

1.2.3. Экспериментальные методы

Эксперимент — это метод психологического исследования, который заключается в активном воздействии на предмет, явление или процесс путем создания искусственных условий, соответствующих целям исследования. Эксперимент является одним из основных методов в психологии, связывающий психологию с естественными науками. Познание психологического возможно только через выдвижение гипотез и их подтверждение, а доказательство гипотез, в свою очередь — через эксперимент.

Эксперимент бывает лабораторный и естественный, который подразделяется на полевой и социально – психологический. **Лабораторный** эксперимент — это моделирование условий, максимально приближенных к естественным. **Полевой** эксперимент проводится в естественных условиях, **социально – психологический** представляет собой сочетание лабораторного и естественного. Социально – психологический эксперимент раскрывает отношения, социально – психологические взаимодействия.

Экспериментальная ситуация может быть определена через взаимодействие трех компонентов:

— среда (ситуация) – S;

— личность (P);
— реакция(R)

Формула эксперимента: R f (P, S)

1.2.4. Метод тестирования

Тестирование — специализированный метод психодиагностического обследования, применяя который можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления.

Тесты различаются по форме и по содержанию. По **форме** тесты бывают *индивидуальные* и *групповые; вербальные (*стимульный материал представлен в виде понятий) и *невербальные* (стимульный материал представлен в наглядной форме); *устные* и *письменные*; по материалу оперирования – *компьютерные* (компьютерные версии известных методик), *предметные* (стимульный материал представлен в виде предметов), *аппаратурные* (используется специальная аппаратура для проведения исследования), *бланковые* (содержатся инструкция по применению, задания, графы для ответов, примеры).

По **содержанию** различают тесты *интеллекта* (тест структуры интеллекта Амтхауэра, шкала умственного развития Бине – Симона, тест интеллекта Векслера ит.д.); тесты *способностей* (ДАТ, АТВ, тест Беннета и др.); тесты *достижений* (Стенфордский тест достижений – SAT), тест школьной зрелости Йирасека и пр.); *педагогические* тесты и др.

Особую группу в психологии составляют **проективные** методы исследования. Впервые понятие «проекции» появилось в трудах З.Фрейда, который под проекцией понимал защитную реакцию психики, посредством которой импульсы и чувства, неприемлемые для личности, приписываются внешнему объекту и проникают в сознание, как измененное восприятие внешнего мира.

Впервые понятие проективного метода ввел Л.Фрэнк. По Л. Фрэнку, проективный метод – это создание экспериментальной ситуации, допускающей множественность возможных интерпретаций, за которыми вырисовываются особенности личности.

Группы проективных методов

1) *Ассоциативны*е методы — опираются на механизм ассоциирования по поводу организованных стимулов. Строятся на смысловой основе.
2) *Интерпретационные* методы — в основе интерпретация стимульного материала.
3) *Катарктические* методы — в основе – психодрама.
4) *Экспрессивные* методы — рисование на свободную или заданную тему.
5) *Конструктивные* — в основе — механизм оформления предложенных деталей в осмысленное целое.
6) *Конститутивные* — в основе — механизм структурирования, придание смысла неоформленным стимулам.
7) *Аддитивные* — завершение предложений и фраз.
8) *Импрессивные* — предпочтение одних стимулов другим.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие методы психологического исследования Вам известны?

2. В чем, по Вашему мнению, заключаются плюсы и минусы методов наблюдения, опроса, эксперимента и тестирования?
3. Перечислите разновидности проективных методов исследования.
4. Как Вы считаете, какие методы психологического исследования могут быть использованы в Вашей будущей профессиональной деятельности?

Раздел 2. Закономерности внутренней психологической деятельности

Тема 2.1. Личность и ее структура

2.1.1. Понятие личности.
2.1.2. Психологическая структура личности**.**

Основные понятия: человек, индивид, индивидуальность, личность, структура личности.

2.1.1. Понятие личности

Понятие «личность» многопланово. Личность является объектом изучения многих наук: философии, социологии, психологии, этики, эстетики, педагогики и т. д. Каждая из этих наук изучает личность в своем специфическом аспекте. Для социально-психологического анализа личности следует четко разграничить понятия «личность», «индивид», «индивидуальность», «человек».

Наиболее общим является понятие «**человек**» — биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическое мышление, логическая память и т. д.), способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда. Эти специфические человеческие способности и свойства (речь, сознание, трудовая деятельность и пр.) не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются у них прижизненно, в процессе усвоения ими культуры, созданной предшествующими поколениями.

Индивид — это отдельный представитель биологического вида, носитель общих генотипических, наследственных свойств биологического вида. Индивидный уровень включает в себя родовую принадлежность (принадлежность к человеческому роду), анатомо – физиологические характеристики человека, тип высшей нервной деятельности, тип темперамента, характер, задатки и способности.

Индивидуальность — это совокупность черт, которые отличают одного человека от другого. Индивидуальность выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента, индивидуальность свою мы доказываем, утверждаем. Мотивация, темперамент, способности, характер — основные параметры индивидуальности. Индивидуальные различия, природной предпосылкой которых выступают особенности нервной системы, мозга, создаются и развиваются в ходе жизни, в деятельности и общении, под влиянием воспитания и обучения, в процессе взаимодействия человека **с** окружающим миром.

Индивидуальные особенности человека обусловливают индивидуальный стиль деятельности (Е. А. Климов), который представляет собой: 1) устойчивую систему приемов и способов деятельности, 2) эта система обусловлена определенными

индивидуальными личными качествами, 3) эта система является средством эффективного приспособления к объективным требованиям, 4) это те особенности стиля деятельности, которые обусловлены типологическими свойствами нервной системы человека.

Личность — это человек, взятый в системе таких психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общих связях и отношениях человека, определяют его нравственные поступки, имеющие существенное значение для него и окружающих. Личность, это системное социальное качество, которое отражает структуру отношений человека с миром. Личность выступает как социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества (личностью мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия).

Личность не только является объектом общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но преломляет, преобразует их, поскольку постепенно личность начинает выступать как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия общества. Эти внутренние условия представляют собой сплав наследственно-биологических свойств и социально обусловленных качеств, которые сформировались под влиянием предшествующих социальных воздействий. По мере формирования личности внутренние условия становятся более глубокими, в результате одно и то же внешнее воздействие может оказывать на разных людей разное влияние. Таким образом, личность — не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания.

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

Выделяется **интериндивидная** структура личности — взаимоотношения между людьми и **метаиндивидная**, характеризующаяся личностным вкладом человека в других через продукты деятельности.

Личность получает свою структуру из видового строения человеческой деятельности и характеризуется поэтому пятью потенциалами: познавательным, ценностным, творческим, коммуникативным и художественным.

Гносеологический (познавательный) потенциал определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность. Эта информация складывается из знаний о внешнем мире (природном и социальном) и самопознания. Этот потенциал включает в себя психологические качества, с которыми связана познавательная деятельность человека.

Аксиологический (ценностный) потенциал личности определяется приобретенной ею в процессе социализации системой ценностных ориентации в нравственной, политической, религиозной, эстетической сферах, т. е. ее идеалами, жизненными целями, убеждениями и устремлениями. Речь идет здесь, следовательно, о единстве психологических и идеологических моментов, сознания личности и ее самосознания, которые вырабатываются с помощью эмоционально-

волевых и интеллектуальных механизмов, раскрываясь в ее мироощущении, мировоззрении и мироустремлении.

Творческий потенциал личности определяется полученными ею и самостоятельно выработанными умениями и навыками, способностями к действию созидательному или разрушительному, продуктивному или репродуктивному, и мерой их реализации в той или иной сфере (или нескольких сферах) труда, социально-организаторской и критической деятельности.

Коммуникативный потенциал личности определяется мерой и формами ее общительности, характером и прочностью контактов, устанавливаемых ею с другими людьми. По своему содержанию межличностное общение выражается в системе социальных ролей.

Художественный потенциал личности определяется уровнем, содержанием, интенсивностью ее художественных потребностей и тем, как она их удовлетворяет. Художественная активность личности развертывается и в творчестве, профессиональном и самодеятельном, и в «потреблении» произведений искусства.

2.1.2. Психологическая структура личности

Элементами психологической структуры личности являются ее психологические свойства и особенности, обычно называемые «чертами личности». Согласно концепции К. К. Платонова, низшим уровнем личности является ***биологически обусловленная подструктура***, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента. Следующая подструктура включает в себя ***индивидуальные особенности психических процессов человека,*** т. е. индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, способностей, зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, совершенствования этих качеств. Далее, уровнем личности является также ее ***индивидуальный социальный опыт***, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения и привычки. Эта подструктура формируется преимущественно в процессе обучения, имеет социальный характер. Высшим уровнем личности является ее ***направленность,*** включающая влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения человека, его мировоззрение, особенности характера, самооценки. Подструктура направленности личности наиболее социально обусловлена, формируется под влиянием воспитания в обществе, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую человек включен.

Выдающийся отечественный психолог С. Л. Рубинштейн различал в личности направленность, способности, темперамент, характер**,** самосознание. Но А. Н. Леонтьев считал, что личность — это социальная сущность человека, и поэтому темперамент, характер, способности и знания человека не входят в состав личности в качестве ее подструктур, они лишь условия формирования этого образования, социального по своей сущности.

Вопросы для самоконтроля

1.Дайте сравнительную характеристику понятий: человек, индивид, индивидуальность, личность.

2.Охарактеризуйте индивидуальные особенности Ваших психических процессов.
3.Какова направленность Вашей личности?

Тема 2.2. Ощущения

2.2.1. Понятие ощущений, классификация ощущений.
2.2.2. Закономерности ощущений.

Основные понятия: ощущения, анализатор, рецептор, нижний порог ощущений, дифференциальный, разностный порог, оперативный порог различимости сигналов, временной порог, пространственный порог, латентный период реакции, адаптация, сенсибилизация, синестезия, контраст ощущений.

2.2.1. Понятие ощущений, классификация ощущений

Ощущения, восприятия, представления, мышление, память составляют психические познавательные процессы. **Ощущения** — это отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на органы чувств.

Для возникновения ощущений необходимо наличие воздействующих на органы чувств предметов и явлений реального мира, которые называются раздражителями. Воздействие раздражителей на органы чувств называется раздражением. В нервной ткани процесс раздражения вызывает возбуждение. Возбуждение систем нервных клеток и дает ощущение.

Физиологическим механизмом ощущений является *анализатор*. **Анализатор** — это анатомофизиологический аппарат, специализированный для приема воздействий определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения. Каждый анализатор состоит из трех частей: 1) *рецептор***,** или орган чувств, преобразующий энергию внешнего воздействия в нервные сигналы; 2) *проводящие нервные пути*, по которым нервные сигналы передаются в мозг; 3) мозговой *центр в коре* полушарий головного мозга. Каждый рецептор приспособлен к приему только определенных видов воздействия (свет, звук), т. е. обладает специфической возбудимостью к определенным физическим и химическим агентам.

Периферический (рецепторный) отдел анализаторов составляют все органы чувств — глаз, ухо, нос, кожа, а также специальные рецепторные аппараты, расположенные во внутренней среде организма (в органах пищеварения, дыхания, в сердечно-сосудистой системе, в мочеполовых органах). Этот отдел анализатора реагирует на конкретный вид раздражителя и перерабатывает его в определенное возбуждение.

Классификация ощущений

Ощущения можно классифицировать по разным основаниям, что позволяет сгруппировать их в системы и представить связи и взаимозависимость. Обычно используют следующие критерии:

1) По *наличию или отсутствию непосредственных контактов рецептора с раздражителем*, вызывающим ощущение, выделяют дистантную и контактную рецепцию. **Дистантные** ощущения вызываются раздражителями, действующими на органы чувствительности на некотором расстоянии. К ним относятся зрение, слух, обоняние. **Контактные** ощущения возникают при непосредственном прикосновении к поверхности тела: вкусовые, болевые, тактильные.

2) По *месту расположения рецепторов* различают экстерорецептивные, интерорецептивные, проприорецептивные. **Экстерорецептивные** ощущения возникают при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела. **Интерорецептивные** (органические) ощущения сигнализируют о том, что происходит в организме (ощущения голода, жажды, боли и т. п.). **Проприорецептивные** ощущения расположены в мышцах и сухожилиях, с их помощью мозг получает информацию о движении и положении различных частей тела.

3) По *модальности* (виду) раздражителя ощущения бывают **зрительные, слуховые, вкусовые, тактильные, кинестетические, температурные, болевые, жажды, голода.**

Зрительные ощущения. Они возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза — сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов — палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму.

Слуховые ощущения. Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны - продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Орган слуха человека реагирует на звуки в пределах от 16 до 20 000 колебаний в секунду. Слуховые ощущения отражают: высоту звука, которая зависит от частоты колебания звуковых волн; громкость, которая зависит от амплитуды их колебаний; тембр звука — формы колебаний звуковых волн. Все слуховые ощущения можно свести к трем видам — речевые, музыкальные, шумы.

Обонятельные ощущения. Они отражают запахи окружающих нас предметов. Органами обоняния являются обонятельные клетки, расположенные в верхней части носовой полости.

Вкусовые ощущения. Вызываются действием на вкусовые рецепторы веществ, растворенных в слюне или воде. Вкусовые рецепторы — вкусовые почки, расположенные на поверхности языка, глотки, нёба, — различают ощущения сладкого, кислого, соленого и горького.

Кожные ощущения. В кожных покровах имеется несколько анализаторных систем: **тактильная** (ощущения прикосновения), **температурная** (ощущения холода и тепла), **болевая.** **Система тактильной чувствительности** (ощущения давления, прикосновения, фактурности и
вибрации) охватывает все человеческое тело. Наибольшее скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения рук вместе с мышечно-суставной чувствительностью образуют осязание, благодаря которому руки могут отражать форму и пространственное положение предметов. Тактильные ощущения вместе с температурными представляют собой один из видов кожной чувствительности, дающей информацию о положении тел, с которыми непосредственно контактирует человек (гладкое, шероховатое, липкое, жидкое и т. п.), а также информацию о температурных параметрах этих тел и всей окружающей среды. Если прикоснуться к поверхности тела, затем надавить на него, то давление может вызвать болевое ощущение. Таким образом, тактильная

чувствительность дает знания о качествах предмета, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя и имеет ярко выраженный эмоциональный тон.

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

О положении тела в пространстве сигнализируют **кинестетические ощущения.** Рецепторы кинестетической чувствительности расположены в вестибулярном аппарате внутреннего уха. Резкие и частые изменения положения тела относительно плоскости земли могут приводить к головокружению.

2.2.2. Закономерности ощущений

1. ***Нижний порог ощущений*** — минимальная величина анализаторов раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение (обозначается J). Сигналы, интенсивность которых меньше, человеком не ощущаются. ***Верхний порог ощущений*** — максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринимать анализатор (Jmax). Интервал между J и Jmax носит название ***«диапазон чувствительности».***

2. ***Дифференциальный, разностный порог*** — наименьшая величина различий между раздражителями, когда они еще ощущаются как различные

3. ***Оперативный порог различимости сигналов*** — та величина различия между сигналами, при которой точность и скорость различения достигают максимума.

4. ***Временной порог*** — минимальная длительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущений.

5. ***Пространственный порог*** определяется минимальным размером едва ощутимого раздражителя.

6. ***Латентный период реакции*** — промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения. После окончания воздействия раздражителя зрительные ощущения исчезают не сразу, а постепенно (инерция зрения — 0,1—0,2 сек). Поэтому время действия сигнала и интервал между появляющимися сигналами должен быть не меньше времени сохранения ощущений, равного 0,2—0,5 сек. В противном случае будет замедляться скорость и точность реагирования, поскольку во время прихода нового сигнала в зрительной системе человека еще будет оставаться образ предыдущего сигнала.

7. ***Адаптация*** — это изменение чувствительности для приспособления к внешним условиям (чувствительность может повышаться или понижаться, например адаптация к яркому свету, сильному запаху).

8. ***Сенсибилизация*** — повышение чувствительности под влиянием внутренних факторов, состояния организма.

9. ***Синестезия*** — это возникновение под влиянием раздражения некоторого ощущения, характерного для другого анализатора.

10. ***Контраст ощущений*** — это изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя.

Вопросы для самоконтроля

1.Каковы виды и функции ощущений?

2. Приведите примеры жизненных ситуаций, предъявляющих повышенные требования к тем или иным органам чувств.

3. Какие виды профессиональной деятельности предъявляют повышенные требования к зрительным, слуховым, осязательным, обонятельным, вкусовым и двигательным ощущениям?

4. Определите, какие свойства ощущений проявляются в следующих ситуациях.

1) Повар без труда определил разницу в приготовленных соусах.

2) Окрашенные в светлые тона стены помещения вызвали у посетителей ощущение прохлады.

3) Шлифовальщик определил незначительную шероховатость на поверхности изделия без измерительных приборов.

4) В некоторых случаях голос человека называют бархатным.

Тема 2.3. Восприятие

2.3.1. Понятие восприятия, свойства восприятия.

2.3.2. Виды восприятия.

Основные понятия: восприятие, целостность, константность, структурность, осмысленность, избирательность, предметность, непреднамеренное и преднамеренное восприятие, организованное и неорганизованное восприятие, внешненаправленное и внутренненаправленное восприятие.

2.3.1. Понятие восприятия, свойства восприятия

Прием и переработка человеком поступившей через органы чувств информации завершается появлением образов предметов и явлений. Процесс формирования этих образов называется ***восприятием*** (иногда употребляется также термин ***«перцепция», «перцептивный процесс»).***

Если в результате ощущения человек получает знания об отдельных свойствах, качествах предметов, то восприятие дает целостный образ предмета или явления. **Восприятием** называют психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств. Восприятие - это отражение комплексного раздражителя.

Выделяются четыре операции или четыре уровня перцептивного действия: обнаружение, различение, идентификация и опознание. Первые два относятся к перцептивным, последние - к опознавательным действиям.

Обнаружение — исходная фаза развития любого сенсорного процесса. На этой стадии субъект может ответить лишь на простой вопрос, есть ли стимул. Следующая операция восприятия — ***различение,*** или собственно восприятие. Конечный результат ее — формирование перцептивного образа эталона. Когда перцептивный образ сформирован, возможно осуществление опознавательного действия. Для опознания обязательны сличение и идентификация.

Идентификация - это отождествление непосредственно воспринимаемого объекта с образом, хранящимся в памяти, или отождествление двух одновременно воспринимаемых объектов. Опознание включает также категоризацию (отнесение объекта к определенному классу объектов, воспринимавшихся ранее) и извлечение соответствующего эталона из памяти. Таким образом, восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение ими требует специального обучения и практики.

Восприятие — результат деятельности системы анализаторов. Восприятие предполагает выделение из комплекса воздействующих признаков основных и наиболее существенных с одновременным отвлечением от несущественных. Оно требует объединения основных существенных признаков и сопоставления воспринятого с прошлым опытом. Всякое восприятие включает активный двигательный компонент (ощупывание предметов рукой, движение глаз при рассматривании и т. п.) и сложную аналитико-синтетическую деятельность мозга по синтезу целостного образа.

Одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному, субъективно, в зависимости от своих интересов, потребностей, способностей и т. п. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности носит название **апперцепции.**

Свойства восприятия

1. ***Целостность,*** т. е. восприятие есть всегда целостный образ предмета.
2. ***Константность*** восприятия — благодаря константности мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, цвету, величине и т.п.

Источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы (системы анализаторов, обеспечивающих акт восприятия). Многократное восприятие одних и тех же объектов при разных условиях позволяет выделить относительно постоянную инвариантную структуру воспринимаемого объекта.

3. ***Структурность*** восприятия — восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру.
4. ***Осмысленность*** восприятия — восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предметов.
5. ***Избирательность*** восприятия — проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими.
6. ***Предметность*** — объект воспринимается нами как обособленное в пространстве и времени отдельное физическое тело.

2.3.2. Виды восприятия

В основу классификации восприятия положены следующие критерии:

— ведущий анализатор в восприятии;
— цель восприятия;
— степень организации;
— направленность восприятия;
— форма отражения.

В соответствии с тем, какой анализатор играет ведущую роль в восприятии, различают ***зрительные, слуховые, осязательные, кинестезические, обонятельные и вкусовые восприятия***. При этом любое восприятие определено деятельностью перцептивной системы, т.е. не одного, а нескольких анализаторов. Значение каждого из них может быть неравнозначно: какой – то из анализаторов является ведущим, другие дополняют восприятие предмета или явления.

В зависимости от цели восприятие бывает ***непреднамеренным и преднамеренным.*** **Непреднамеренное (непроизвольное)** восприятие вызывается как особенностями предметов окружения (их яркостью, рядоположенностью, необычностью), так и соответствием их интересам личности. В непреднамеренном восприятии нет заранее поставленной цели деятельности. Отсутствует в нем и волевая активность. В **преднамеренном восприятии** человек ставит цель деятельности, прилагая определенные волевые усилия для лучшей реализации возникшего намерения, произвольно выбирает объекты восприятия.

По степени организации восприятия могут быть ***организованными и неорганизованными.*** **Организованное восприятие** — это планомерное восприятие предметов и явлений окружающего мира. **Неорганизованное восприятие** — это обычное непреднамеренное восприятие окружающей действительности.

Восприятие бывает ***внешненаправленным*** (восприятия предметов и явлений) и ***внутренненаправленным*** (восприятие собственных мыслей и чувств).

По форме существования отражаемой в восприятии материи выделяют:
— восприятие пространства, предметов и явлений окружающего мира;
— восприятие времени;
— восприятие движений;
— восприятие человека человеком.

Восприятие пространства основывается на восприятии величины и формы предметов с помощью синтеза зрительных, мышечных и осязательных ощущений, а также на восприятии объема и удаленности предметов, что обеспечивается бинокулярным зрением.

Восприятие времени — это отражение объективной длительности, последовательности, темпа и ритма явлений действительности. Специального, самостоятельного анализатора времени нет. В отражении времени участвует весь комплекс анализаторов.

Восприятие движений — отражение во времени положения объектов или самого наблюдателя в пространстве. Движение окружающих нас предметов мы способны воспринимать благодаря тому, что перемещение происходит обычно на каком-либо фоне, это позволяет сетчатке глаза последовательно воспроизводить происходящие изменения в положении движущихся тел по отношению к тем элементам, перед которыми или позади которых и перемещается предмет.

Восприятие человека человеком отличается особой социальной значимостью. При восприятии нового для себя человека субъект выделяет в нем те особенности его внешности, которые дают информацию о его социальных качествах. Особо выделяются осанка, походка, мимика, голос, речь, манеры. Одними из ведущих признаков оказываются профессиональные характеристики человека, его

социальный статус, основные нравственные и коммуникативные качества: злой, добрый, веселый, замкнутый, общительный и др.

Вопросы для самоконтроля

1. Чем отличается восприятие от ощущения?
2. В чем особенности восприятия времени и пространства?
3. Каковы свойства восприятия?
4.Определите, какие свойства восприятия появляются в следующих ситуациях:

А) Известный врач-онколог во время посещения Лувра заметил, что на одной из картин изображена женщина, больная раком груди.

Б) При некоторых психических заболеваниях людей наблюдается следующее расстройство восприятия: они перестают узнавать предметы, хотя без особого труда определяют их составные элементы.

В) После ампутации конечности у людей наблюдается феномен фантомной конечности.

Г) Известно, что влюбленный человек не замечает изъянов во внешности своего избранника.

Тема 2.4. Внимание

2.4.1. Понятие внимания. Виды внимания.
2.4.2. Свойства внимания.

Основные понятия: внимание, непроизвольное внимание, произвольное внимание, послепроизвольное внимание, объем внимания, концентрация внимания, распределение внимания, устойчивость внимания, переключаемость внимания.

2.4.1. Понятие внимания. Виды внимания

Внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Внимание следует рассматривать как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательных процессов. Внимание обусловливает избирательность, сознательный или полусознательный отбор информации, поступающей через органы чувств.

В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление и т. п.) внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов. Внимание — это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Выделяются следующие функции внимания:

— ***отбор*** значимых, соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и ***игнорировании*** (торможении, устранении) других — несущественных, побочных, конкурирующих воздействий;

— ***удержание*** (сохранение) данной деятельности (сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель;
— ***регуляция и контроль протекания деятельности***.

Виды внимания

Различают три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание — непроизвольно, само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного или нового, неожиданного или значимого раздражителя и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя. Непроизвольное внимание — это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей. Известно, что любой раздражитель, изменяя силу своего действия, привлекает внимание.

Произвольное внимание — это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте. Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, но на том, что должен делать. Этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие**,** которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности. Произвольное внимание требует волевого усилия, которое переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Волевое усилие необходимо, чтобы сосредоточиться на объекте деятельности, не отвлечься, не ошибиться в действиях.

Итак, причиной возникновения произвольного внимания к любому объекту является постановка цели деятельности, сама практическая деятельность, за выполнение которой человек несет ответственность.

Послепроизволъное внимание — вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение и человек не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами.

2.4.2. Свойства внимания

Свойства внимания — объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, переключаемость.

Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно. Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные. У взрослого человека объем внимания равен 4—6 объектам.

Концентрация внимания — это степень сосредоточения сознания на объекте (объектах). Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание. Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представлении человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме.

Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами.

Устойчивость внимания — это общая направленность внимания в процессе деятельности. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Однообразные действия снижают устойчивость внимания.

Переключаемость внимания — это намеренный, осознанный перенос внимания с одного объекта на другой. Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека. Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения и волевых усилий.

Развивать внимание можно с помощью психологических упражнений, например:

1. «*Игры индейцев*» для развития объема внимания: двум или нескольким соревнующимся в течение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит судье, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов.

2. «*Печатная машинка*» — это классическое театральное упражнение развивает навыки сосредоточения. Каждому человеку дается 1-2 буквы из алфавита, преподаватель называет слово и участники должны «выстучать» его на своей пишущей машинке. Называют слово и делают хлопок, затем делает хлопок тот человек, с чьей буквы начинается слово, затем хлопок учителя — вторая буква, хлопок ученика и т. д.

3. «*Кто быстрее*?» Людям предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву, например, «о» или «е». Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок — пропущенных букв: чем меньше величина этих показателей, тем выше успешность. Для тренировки переключения и распределения внимания задачу следует изменить: предлагается зачеркивать одну букву вертикальной чертой, а другую — горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Со временем задание можно усложнить. Например, одну букву зачеркивать, другую подчеркивать, а третью обводить кружком.

Цель такой тренировки — выработка привычных, доведенных до автоматизма действий, подчиненных определенной, четко осознаваемой цели. Время заданий варьируется в зависимости от возраста.

4. «*Корректура*». Ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Учащемуся разрешается прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму учащемуся, который исправляет оставленные ошибки карандашом другого цвета. Возможно проведение соревнований в парах.

5. *«Пальцы».* Участники удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращают большие пальцы

один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратить упражнение. Длительность 5—15 минут. Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличения или отчуждения пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с необычностью объекта сосредоточения.

Вопросы для самоконтроля

1. Возможна ли разумная деятельность без внимания?
2. Какие виды и свойства внимания проявляются у человека?
3. Что нужно практически сделать, чтобы предупредить забывание важного материала?
4. Перечислите профессии, предъявляющие повышенные требования к каждому из свойств внимания.
5. Объясните, почему привлекается внимание в подобных ситуациях:

А) Водитель за рулем обращает внимание на знаки дорожного движения, а пассажир — нет.

Б) Человек, отдыхающий на скамейке в тихом парке, обращает внимание на неожиданно раздавшийся громкий звук.

В) Из всех книг, стоящих на полке, ребенок обращает внимание на наиболее яркую.

Тема 2.5. Память

2.5.1. Понятие памяти. Виды памяти.

2.5.2. Процессы памяти.

Основные понятия: память, генетическая память, механическая память, непроизвольная память, произвольная память, двигательная память, образная память, зрительная память, слуховая память, осязательная, обонятельная и вкусовая память, эйдетическая память, эмоциональная память, вербальная память, сенсорная память, кратковременная память, долговременная память, оперативная память, промежуточная память, запоминание, непроизвольное запоминание, произвольное запоминание, сохранение, воспроизведение и узнавание, забывание.

2.5.1. Понятие памяти. Виды памяти

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

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Память — основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания.

Виды памяти

Различают два вида памяти: генетическую (наследственную) и механическую (индивидуальную, приобретенную). ***Генетическая память*** — это память, которая

хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству, сохраняет информацию, которая определяет анатомическое и физиологическое строение организма и врожденные формы поведения (инстинкты). ***Механическая память*** — это механическая способность к обучению, приобретению какого – либо опыта, это отражение прошлого опыта, полученного с момента рождения человека путем запоминания, сохранения и воспроизведения информации в необходимый момент. Механическая память означает память, которая основана на повторении, без осмысливания совершаемых действий и запоминаемого материала.

По характеру участия воли память делят на непроизвольную и произвольную. ***Непроизвольная память*** — информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией. Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает. Доказано, что непроизвольно запоминается материал, который интересен для человека, который имеет для него большое значение.

Произвольная память — информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов.

По характеру психической активности, с помощью которой человек запоминает информацию, память делят на двигательную, эмоциональную (аффективную), образную и вербально – логическую. В свою очередь, образную память делят по виду анализаторов, которые участвуют при запоминании впечатлений человеком. Образная память может быть зрительной, слуховой, обонятельной, осязательной и вкусовой.

Генетически первичной считают ***двигательную память,*** т. е. способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (печатать на машинке, завязывать галстук, пользоваться инструментами, водить машину и т. п.). Затем формируется ***образная память,*** т. е. возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия.

Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Люди с развитой зрительной памятью обычно имеют хорошо развитое воображение и способны «видеть» информацию, даже когда она уже не воздействует на органы чувств.

Слуховая память — это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков: речи, музыки.

Осязательная, обонятельная и вкусовая память — память на соответствующие образы.

Эйдетическая память — память, характеризующаяся возникновением ярких и детализированных зрительных образов.

Практически одновременно с двигательной формируется ***эмоциональная память,*** представляющая собой запечатление пережитых нами чувств, собственных эмоциональных состояний и аффектов.

Высшим видом памяти, присущим только человеку, считается ***вербальная*** (иногда называемая
словесно-логической или семантической) память. С ее помощью образуется информационная база человеческого интеллекта, осуществляется большинство мыслительных действий (чтение, счет и т. п.).

По продолжительности сохранения информации выделяют сенсорную, кратковременную, оперативную, долговременную и промежуточную память. ***Сенсорная память*** удерживает материал, который был только что получен органами чувств, без какой – либо переработки информации. Длительность сохранения данных 0,1 — 0,5 секунды.

Любая информация вначале попадает в ***кратковременную память (КП)***, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время, после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1—2-кратного повторения. Кратковременная память (КП) ограничена по объему, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем 7 ± 2. Это формула памяти человека, т. е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации. Объем кратковременной памяти (ОКП) у каждого человека индивидуален, по объему кратковременной памяти можно прогнозировать успешность обучения по формуле: ОКП/2 + 1 = балл учебный.

Долговременная память (ДП) обеспечивает длительное сохранение информации. Она бывает двух типов: 1) ДП с сознательным доступом (т. е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию); 2) ДП закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни).

Оперативная память — вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

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

2.5.2. Процессы памяти

Основными процессами памяти являются запоминание, сохранение, воспроизведение и узнавание, забывание.

Запоминание — процесс, направленный на сохранение в памяти полученной информации. Различают непроизвольное и произвольное запоминание. ***Непроизвольное запоминание*** — это непреднамеренное усвоение чего – либо, т.е. человек не ставит перед собой цель, не использует никаких мнемических приемов для запоминания. На эффективность непроизвольного запоминания влияют:

— цель и задачи деятельности. Любая информация, связанная с деятельностью человека непроизвольно запоминается в несколько раз лучше, чем не связанная с нею;

— сложность деятельности. Чем сложнее интеллектуальная деятельность с информацией, тем лучше ее усвоение;

— не только характер деятельности, но и ее протекание, завершенность. Прерванные, незавершенные действия в силу сохраняющегося мотивационного напряжения запоминаются лучше, чем завершенные;
— эмоциональное отношение к информации. Все эмоционально окрашенное запоминается лучше, чем нейтральное.

Произвольное запоминание — это целенаправленное усвоение информации. Эффективность произвольного запоминания зависит:
— от установки на запоминание;
— мотивов запоминания. Если человек осознает значимость информации, она запоминается лучше;
— способов усвоения и заучивания информации;
— организации, а также характера предыдущей и последующей деятельности;
— смыслового и речевого оформления материала.

Сохранение — процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им.

Воспроизведение и узнавание — процессы восстановления прежде воспринятого. Различие между ними заключается в том, что узнавание имеет место при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии. Воспроизведение же происходит в отсутствие объекта.

Забывание — это невозможность вспомнить, воспроизвести или неправильное воспроизведение какого – либо материала или информации. Забывание также имеет свои особенности:
— использование материала, информации в деятельности (что не используется, то быстрее забывается);
— вытеснение из сознания в бессознательную сферу травмирующих переживаний (З.Фрейд). Забывается то, что нарушает психическое равновесие, вызывает эмоциональное напряжение;
— характер предыдущей и последующей деятельности;
— актуальность информации для человека, ее значимость для достижения целей. Информация, которая теряет свою актуальность и значимость, забывается быстрее;
— связь с возрастными особенностями человека.

Вопросы для самоконтроля

1.Что нужно практически сделать, чтобы предупредить забывание важного материала? Какие факторы влияют на забывание?
2. Чем отличается оперативная память от кратковременной?
3. Какие виды и процессы памяти у Вас наиболее эффективны?
4.Какие виды памяти наиболее важны представителям следующих профессий: строитель, менеджер, программист, механик, банковский служащий, преподаватель, артист театра, парфюмер, водитель.

Тема 2.6. Воображение

2.6.1. Понятие воображения. Виды воображения.
2.6.2. Приемы и способы процесса воображения.
2.6.3. Функции воображения.

Основные понятия: воображение, активное воображение, воссоздающее воображение, творческое воображение, пассивное воображение, фантазии, мечты, грезы, галлюцинации, агглютинация, гиперболизация, схематизация, типизация, акцентирование.

2.6.1. Понятие воображения. Виды воображения

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

Воображение — это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи. Процесс воображения свойствен только человеку и является необходимым условием его трудовой деятельности. Воображение всегда направлено на практическую деятельность человека. Человек, прежде чем что-либо сделать, представляет, что надо делать и как он будет делать. Таким образом, он уже заранее создает образ материальной вещи, которая будет изготовляться в последующей практической деятельности человека.

Виды воображения

По степени выраженности активности различают воображение активное и пассивное. **Активное воображение** характеризуется тем, что, пользуясь им, человек по собственному желанию усилием воли вызывает у себя соответствующие образы. Активное воображение всегда направлено на решение творческой или личностной задачи. Активное воображение пробуждается задачей и ею направляется, оно определяется волевыми усилиями и поддается волевому контролю.

Активное воображение может быть **воссоздающим и творческим:**

а) ***воссоздающее воображение*** — один из видов активного воображения, при котором происходит конструирование новых образов, представлений у людей в соответствии с воспринятой извне стимуляцией в виде словесных сообщений, схем, условных изображений, знаков и т. д. Воссоздающее воображение — это процесс, в ходе которого происходит рекомбинация, реконструкция прежних восприятий в новой их комбинации;

б) ***творческое воображение*** — это такой вид воображения, в ходе которого человек самостоятельно создает новые образы и идеи, представляющие ценность для других людей или общества в целом и которые воплощаются в конкретные оригинальные продукты деятельности. Творческое воображение является необходимым компонентом и основой всех видов творческой деятельности человека.

Пассивное воображение — когда образы возникают спонтанно, помимо воли и желания человека (в сновидениях, при чтении книг и т.д.). Пассивное воображение подчинено желаниям, которые мыслятся в процессе фантазирования осуществленными. В образах пассивного воображения, «удовлетворяются» неудовлетворенные, большей частью неосознанные потребности личности. Образы и представления пассивного воображения направлены на усиление и сохранение положительно окрашенных эмоций и на вытеснение отрицательных эмоций и аффектов.

В ходе процессов пассивного воображения происходит нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания. В этом пассивное воображение отличается от реалистического мышления, которое направлено на действительное, а не мнимое удовлетворение потребностей. Материалами пассивного воображения, так же как и активного, являются образы, представления, элементы понятий и другая информация, почерпнутая с помощью опыта.

Формы проявления воображения

Воображение может проявляться в разных формах. К ним относятся фантазии, мечты, грезы, галлюцинации, сновидения.

Фантазии — это образы, которым ничто или мало что соответствует в действительности.

Мечты — нацелены на будущее, это образы желаемого будущего.

Грезы — мечты, которые очень слабо связаны с реальностью и которые никогда не реализуются.

Галлюцинации — это фантастические видения, не имеющие никакой связи с действительностью.

2.6.2. Приемы и способы процесса воображения

1.**Агглютинация** — «склеивание», комбинация, слияние различных в повседневной жизни несоединимых качеств в один образ.

2.**Гиперболизация** — преувеличение или преуменьшение предмета, а также изменение отдельных частей.

3.**Схематизация** — отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства выступают четко.

4. **Типизация** — выделение существенного, повторяющегося в однородных образах.

5. **Акцентирование или заострение** — выделение и подчеркивание каких-либо отдельных признаков, деталей в создаваемом образе.

2.6.3. Функции воображения

Воображение многофункционально. Среди его важнейших функций можно назвать следующие.

1.***Представление действительности в образах и возможность пользоваться ими***. Воображение ориентирует человека в процессе деятельности — создает психическую модель конечного и промежуточного продуктов труда, что способствует их предметному воплощению.

2.***Регулирование эмоциональных состояний***. При помощи своего воображения человек способен хотя бы отчасти удовлетворять многие потребности, снимать порождаемую ими напряженность, произвольно регулировать познавательные процессы и состояния человека.

3.***Формирование внутреннего плана действий*** — способность выполнять их в уме, манипулируя образами.

4.***Планирование и программирование деятельности*** — составление таких программ поведения, когда проблемная ситуация не определена.

5.***Управление психофизиологическим состоянием организма***.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные виды и формы воображения.
2. Какие функции выполняет воображение?
3. Представьте себе свою будущую профессию и укажите, какие требования она предъявляет к воображению.
4. Зачем человеку нужно воображение?

2.7. Мышление

2.7.1. Понятие мышления. Формы мышления.
2.7.2. Виды мышления.
2.7.3. Виды мыслительных операций.
2.7.4. Качества мышления.
2.7.5. Индивидуальные стили мышления.

Основные понятия: мышление, понятие, суждение, умозаключение, индукция, дедукция, практическое мышление, наглядно-действенное мышление, наглядно-образное мышление, теоретическое мышление, словесно-логическое мышление, творческое мышление. интуитивное и аналитическое (логическое) мышление, сравнение, анализ, синтез, абстракция, обобщение (или генерализация), широта мышления, глубина мышления, самостоятельность мышления, гибкость мышления, быстрота ума, критичность ума.

2.7.1. Понятие мышления. Формы мышления

Познание окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия и переходит к мышлению. **Мышление** — наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами. Мыслительный процесс основывается на оперировании понятиями, суждениями и умозаключениями.

Формы мышления

Понятие — форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов. Понятия могут быть *общими и единичными, конкретными и абстрактными.* В понятии раскрываются существенные стороны явления и их взаимосвязь. Понятия выражаются словом. Содержание понятий раскрывается в суждениях.

Суждение — это форма мышления, отражающая связи между предметами или явлениями, это утверждение или отрицание чего-либо**.** Суждения могут быть *ложными и истинными*. Суждение реального субъекте редко представляет собой интеллектуальный акт в чистом виде. Чаще оно насыщено эмоциональностью. Суждение является и волевым актом, так как в нем объект нечто утверждает или опровергает. Если человек хочет убедить себя или других, он начинает рассуждать, делать умозаключения.

Умозаключение — форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод. Различают умозаключения *индуктивные, дедуктивные, по аналогии.* ***Индукция*** — логический вывод в процессе мышления от частного к общему, установление общих законов и правил на основании изучения отдельных фактов и явлений. ***Аналогия*** — логический вывод в процессе мышления

от частного к частному (на основе некоторых элементов сходства). ***Дедукция*** — логический вывод в процессе мышления от общего к частному, познание отдельных фактов и явлений на основании знания общих законов и правил. Дедуктивное рассуждение называется обоснованием, индуктивное — умозаключением.

2.7.2. Виды мышления

По типу решаемых задач (их связи с практикой) и вытекающих отсюда особенностей мыслительной деятельности различают практическое и теоретическое мышление. **Практическое мышление** направлено на подготовку к физическому преобразованию действительности. К нему можно отнести наглядно – действенное и наглядно – образное мышление.

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

Наглядно-образное мышление — вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы. Функции образного мышления связаны с представлением ситуаций и изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности, преобразующей ситуацию. Очень важная особенность образного мышления — становление непривычных, невероятных сочетаний предметов и их свойств. В отличие от наглядно-действенного мышления при наглядно-образном мышлении ситуация преобразуется лишь в плане образа.

Теоретическое мышление направлено на выявление каких – либо закономерностей, правил, законов и опирается на научные понятия или ситуационные, житейские обобщения. К нему относят словесно – логическое или абстрактное мышление, осуществляемое с помощью логических операций с понятиями.

Словесно-логическое мышление — вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями.

В зависимости от степени оригинальности и новизны продукта выделяют творческое и воссоздающее мышление. **Творческое мышление** характеризуется высокой степенью новизны продукта, своеобразием процесса его получения, **воссоздающее** — меньшей продуктивностью.

В зависимости от структуры мыслительного процесса, степени его осознанности и временных характеристик выделяют аналитическое (логическое) и интуитивное мышление.

Проводится также различие между **интуитивным** и **аналитическим (логическим)** мышлением. Обычно используются три признака: временной (время протекания процесса), структурный (членение на этапы), уровень протекания (осознанность или неосознанность). **Аналитическое мышление** развернуто во времени, имеет четко выраженные этапы, в значительной степени представлено в сознании самого мыслящего человека. Интуитивное мышление характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным.

Все перечисленные виды мышления у человека сосуществуют и могут быть представлены в одной и той же деятельности. Однако в зависимости от характера,

конечных целей деятельности и индивидуальных особенностей личности доминирует тот или иной вид мышления.

2.7.3. Виды мыслительных операций

К разрешению задачи мышление идет с помощью многообразных операций, таких как сравнение, анализ, синтез, абстракция и обобщение.

Сравнение — сопоставление предметов и явлений с точки зрения их качественной близости или удаленности. Сравнивая различные предметы, явления, мы устанавливаем сходство, различие, тождество, подобие ит.д., что является основой для классификации.

Анализ — мысленное расчленение предмета, явления или ситуации для выделения составляющих элементов. Таким образом мы отделяем несущественные связи, которые даны в восприятии.

Синтез — обратный анализу процесс, который восстанавливает целое, находя существенные связи и отношения. Анализ и синтез в мышлении взаимосвязаны. Анализ без синтеза приводит к механическому сведению целого к сумме частей; также невозможен синтез без анализа, т. к. он должен восстановить целое из выделенных анализом частей. В складе мышления некоторых людей наблюдается склонность — у одних к анализу, у других к синтезу.

Абстракция — это выделение одной какой-либо стороны, свойства и отвлечение от остальных. Так, рассматривая предмет, можно выделить его цвет, не замечая формы, либо наоборот, выделить только форму. Начиная с выделения отдельных чувственных свойств, абстракция затем переходит к выделению нечувственных свойств, выраженных в абстрактных понятиях.

Обобщение (или генерализация) — это отбрасывание единичных признаков, при сохранении общих, с раскрытием существенных связей. Обобщение может совершиться путем сравнения, при котором выделяются общие качества. Так совершается обобщение в элементарных формах мышления. В высших формах обобщение совершается через раскрытие отношений, связей и закономерностей. Абстракция и обобщение являются двумя взаимосвязанными сторонами единого мыслительного процесса, при помощи которого мысль идет к познанию.

2.7.4. Качества мышления

Индивидуальные различия в мыслительной деятельности людей могут проявляться в следующих качествах мышления: широта, глубина и самостоятельность мышления, гибкость мысли, быстрота и критичность ума.

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

Глубина мышления выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов. Качеством, противоположным глубине мышления, является поверхностность суждений, когда человек обращает внимание на мелочи и не видит главного.

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

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

Быстрота ума — способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение. *Торопливость* ума проявляется в том, что человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну сторону, спешит дать решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения. Определенная *замедленность* мыслительной деятельности может быть обусловлена типом нервной системы — малой ее подвижностью.

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

2.7.5. Индивидуальные стили мышления

К индивидуальным особенностям мышления относится предпочтительность использования человеком наглядно-действенного, наглядно-образного или абстрактно-логического вида мышления.

Можно выделить индивидуальные стили мышления (А. А. Алексеев, Л. А. Громова).

Синтетический стиль мышления проявляется в том, чтобы создавать что-то новое, оригинальное, комбинировать несходные, часто противоположные идеи, взгляды, осуществлять мысленные эксперименты. Девиз Синтезатора — «Что если...». Синтезаторы стремятся создать по возможности более широкую, обобщенную концепцию, позволяющую объединить разные подходы, «снять» противоречия, примирить противоположные позиции. Это теоретизированный стиль мышления, такие люди любят строить теории и свои выводы строят на основе теорий, любят замечать противоречия в чужих рассуждениях и обращать на это внимание окружающих людей, любят заострить противоречие и попытаться найти принципиально новое решение, интегрирующее противоположные взгляды, они склонны видеть мир постоянно меняющимся и любят перемены часто ради самих перемен.

Идеалистический стиль мышления проявляется в склонности к *интуитивным, глобальным* оценкам без осуществления детального анализа проблем. Особенность Идеалистов — повышенный интерес к целям, потребностям, человеческим ценностям, нравственным проблемам, они учитывают в своих решениях субъективные и социальные факторы, стремятся сглаживать противоречия и акцентировать сходство в различных позициях, легко без внутреннего сопротивления воспринимают разнообразные идеи и предложения, успешно решают такие проблемы, где важными факторами являются эмоции, чувства, оценки и прочие субъективные моменты, порой утопически стремясь всех и все примирить, объединить. «Куда мы идем и почему?» — классический вопрос Идеалистов.

Прагматический стиль мышления опирается на непосредственный личный опыт, на использование тех материалов и информации, которые легко доступны, стремясь как можно быстрее получить конкретный результат (пусть и ограниченный), практический выигрыш. Девиз Прагматиков — «Что-нибудь да сработает», «Годится все, что работает». Поведение Прагматиков может казаться

поверхностным, беспорядочным, но они придерживаются установки: события в этом мире происходят несогласованно и все зависит от случайных обстоятельств, поэтому в непредсказуемом мире надо просто пробовать: «сегодня сделаем так, а там посмотрим...» Прагматики хорошо чувствуют конъюнктуру, спрос и предложение, успешно определяют тактику поведения, используя в свою пользу сложившиеся обстоятельства, проявляя гибкость и адаптивность.

Аналитический стиль мышления ориентирован на систематическое и всесторонне рассмотрение вопроса или проблемы в тех аспектах, которые задаются объективными критериями, склонен к логической, методичной, тщательной (с акцентом на детали) манере решения проблем. Прежде чем принять решение, Аналитики разрабатывают подробный план и стараются собрать как можно больше информации, объективных фактов, используя и глубокие теории. Они склонны воспринимать мир логичным, рациональным, упорядоченным и предсказуемым, поэтому склонны искать формулу, метод или систему, способную дать решение той или иной проблемы и поддающуюся рациональному обоснованию.

Реалистический стиль мышления ориентирован только на признание фактов, и «реальным» является только то, что можно непосредственно почувствовать, лично увидеть или услышать, прикоснуться и т. п. Реалистическое мышление характеризуется конкретностью и установкой на исправление, коррекцию ситуаций в целях достижения определенного результата. Проблема для Реалистов возникает всякий раз, когда они видят, что нечто является неправильным, и хотят это нечто исправить.

Таким образом, можно отметить, что индивидуальный стиль мышления влияет на способы решения проблем, на способы поведения, на личностные особенности человека.

Вопросы для самоконтроля

1.Перечислите основные виды мышления.
2. Какие основные виды мыслительных операций Вам известны?
3. Какие мыслительные процессы необходимы для познавательной деятельности?
4. Как Вы считаете, каков Ваш индивидуальный стиль мышления?

Тема 2.8. Сознание

2.8.1. Понятие сознания. Функции сознания.
2.8.2. Свойства сознания.

Основные понятия: сознание, бытийное сознание, рефлективное сознание, значение, смысл.

2.8.1. Понятие сознания. Функции сознания

Сознание — высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности. Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает

разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям.

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. Оно возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

Выделяют два слоя сознания (В. П. Зинченко):

1. **Бытийное сознание** (сознание для бытия), включающее в себя: А) биодинамические свойства движений, опыт действий; Б) чувственные образы. На бытийном слое сознания решаются очень сложные задачи, т. к. для эффективного в той или иной ситуации поведения необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, т. е. образ действия должен вписываться в образ мира. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением рефлективного сознания. Мир человеческих ценностей, переживаний, эмоций соотносится со смыслом рефлективного сознания.

2**. Рефлективное сознание** (сознание для сознания), включающее в себя: А) значение; Б) смысл.

Значение — содержание общественного сознания, усваиваемое человеком; это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения — понятия.

Смысл — субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений. Процессы взаимной трансформации значений и смыслов выступают средством диалога и взаимопонимания.

Основой сознания является сознание собственного «Я». Сознание: 1) рождается в бытии, 2) отражает бытие, 3) творит бытие.

Функции сознания

Отражательная — отражение объективных устойчивых свойств и отношений окружающего мира.

Порождающая (творчески – креативная) — творческое преобразование действительности.

Регулятивно – оценочная — проявление субъективного отношения к действительности, ее оценка и регуляция поведения на основе оценки.

Рефлексивная — основная функция, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии может выступать: 1) отражение мира, 2) мышление о нем, 3) способы регуляции человеком своего поведения, 4) сами процессы рефлексии и 5) свое личное сознание.

2.8.2. Свойства сознания

Выделяют следующие свойства сознания: **построение отношений, познание** и **переживание.** Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции — формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные

процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием. «Осознание переживания — это всегда установление его объективной отнесенности к причинам, его вызывающим, к объектам, на которые оно направлено, к действиям, которыми оно может быть реализовано» (С. Л. Рубинштейн).

Вопросы для самоконтроля

1. Определите сущность человеческого сознания и его структуру.
2. Назовите основные функции сознания.
3. Перечислите свойства сознания.

Практическое занятие № 1

1. Напишите несколько пословиц, имеющих психологическое содержание.
2. Какие отрасли психологии решают следующие задачи.

а) Выявить условия эффективного запоминания информации.
б) Выявить психологические причины аварийности на производстве.
в) Разработать меры по устранению дедовщины в армии.
г) Разработать методы работы с пожилыми людьми в доме престарелых.
д) Установить уровень психологического развития ребенка.
е) Выявить психологические причины неуспеваемости школьников.
ж) Выявить психологические особенности людей разного пола.
з) Выявить влияние окраски производственных помещений на эффективность труда.
и) Разработать программу профессионального отбора руководителей.

3. Перечислите основные функции памяти и опишите по пять конкретных жизненных ситуаций, в которых актуализируется каждая из них.
4. Используя закономерности работы памяти, подготовьте психологические рекомендации для эффективного запоминания учебного материала.
5. Разработайте рекомендации по выбору профессии для людей, обладающих различными видами мышления
6. Опишите основные типы задач, которые приходится решать специалисту Вашей будущей профессии. Определите, на какие мыслительные операции и виды мышления они ориентированы.
7. Определите Ваши продуктивность и концентрацию внимания, используя методику «**Корректурная проба**».

Инструкция: «На бланке напечатаны буквы русского алфавита. Последовательно рассматривая каждую строчку, отыскивайте буквы «к» и «р» и зачеркивайте их. Задание нужно выполнять быстро и точно». Когда через некоторое время экспериментатор произнесет: «Черта!»- Вы должны поставить вертикальную черту в том месте строки, где Вас застала команда. Через десять минут отмечается последняя рассмотренная буква.

Учитываются следующие данные: общее количество просмотренных букв за 10 мин, количество правильно вычеркнутых букв за время работы, количество букв, которые необходимо было вычеркнуть.

Рассчитываются продуктивность внимания, равная количеству просмотренных букв за 10 мин., и точность, вычисленная по формуле: К =m/n x 100 %

где К — точность, n — количество букв, которые необходимо было вычеркнуть, m — количество правильно вычеркнутых во время работы букв.

Нормативные показатели для психически здоровых молодых людей до 10-15 ошибок при десятиминутной работе.

«Корректурная проба»

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыгутжбшряцп

лкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфьшййщьюхэчфцплкдзтжб

смвыгутжбшяроецаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш

оенаисмвыгуцплкздтжбшряюхэчфьщйюхэчфьйщаплктжбшдз

тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйшьйюхэчфцплкдзтж

смвыгуттжбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбряцплкдзюхэчфш

йшьюфчэкюздклпцярщбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп

тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйщьйюхэчфцплкдзтж

смвыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш

йшьфчэхюздклпцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп

тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюххэчфряьщьйщьйюхэчфцилкдздтж

смвыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфщьйтжбшряцплкдзюхэчфш

йщьфчэхюздклпцяршбэтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш

тжбшрясмвыгуоенаисцплкдзюхэчфряьщьйщьюхэчфцплкдзтж

йщьфчэхюздклпцяршбжтугьгвмсианеосмвыугоенаитжбшряцп

оенаисмвыгутжбшряцплкдздхячфшьйоенаисмвыугтжбярцпш

тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйщьйщьйюхэчфцплкд

йщьфчэхюздклпцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш

тжбшряцплкздюхчэфьшйсмвыгуоенаийьщюхэифцплкдзтжбря

ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш

тжбшряцплкздюхчэфьщйсмвыгуоенаийьшюхэчфцплкдзтжбря

ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт

цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзй

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш

тжбшрядплкздюхчэфьшисмвыгуоенаийьщюхэчфшплкдзтжбря

цплкдзюхэчфщьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзй

ряцплкдзюхэчфшьишьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш

тжбшряцплкздюхчэфьюсмвыгуоенаийьщюхэчфцплкдзтжбря

цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцилкдзй

ряцплкдзюхэчфщьйщьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш

тжбшряцплкздюхчэфьшйсмвыгуоенаийьщюхэчфцплкдзтжбря

цплкдзюхэчфщьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзй

ряцплкдзюхэчфшьйщьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт

оенаисмвыгутжбшряцплкдщюхэчфщьйоенаисмвыугтжбярцпш

цплкдзюхэчфшьйтжбршясмыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзй

8. Определите уровень развития Вашей памяти, используя методику **«Заучивание 10 слов»**

Методика заучивания десяти слов позволяет исследовать процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Методика может использоваться для оценки состояния памяти, произвольного внимания.

Инструкция: «Сейчас я прочту несколько слов. Слушайте внимательно. Когда я окончу читать, сразу же повторите столько слов, сколько запомните. Повторять слова можно в любом порядке».

«Сейчас я снова прочту Вам те же слова, и Вы опять должны повторить их, – и те, которые Вы уже назвали, и те, которые в первый раз пропустили. По рядок слов не важен».

Далее опыт повторяется без инструкций. Перед следующими 3-5 прочтениями экспериментатор просто говорит: «Еще раз». После 5-6 кратного повторения слов, экспериментатор говорит испытуемому: «Через час Вы эти же слова назовете мне еще раз». На каждом этапе исследования заполняется протокол. Под каждым воспроизведенным словом в строчке, которая соответствует номеру попытки, ставится крестик. Если испытуемый называет «лишнее» слово, оно фиксируется в соответствующей графе. Спустя час испытуемый по просьбе исследователя воспроизводит без предварительного зачитывания запомнившиеся слова, которые фиксируются в протоколе кружочками.

Тестовый материал

Стол, вода, кот, лес, хлеб, брат, гриб, окно, мёд, дом.

Дым, сон, шар, пух, звон, куст, час, лёд, ночь, пень.

Число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа, рысь.

Интерпретация результатов

На основе подсчета общего количества воспроизведенных слов после каждого предъявления может быть построен график: по горизонтали откладывается число повторений, по вертикали — число правильно воспроизведенных слов. По форме кривой можно делать выводы относительно особенностей запоминания. Большое количество «лишних» слов свидетельствует о расторможенности или расстройствах сознания. К третьему повторению испытуемый с нормальной памятью обычно воспроизводит правильно до 9 или 10 слов.

Кривая запоминания может указывать на ослабление внимания, на выраженную утомленность. Повышенная утомляемость регистрируется в том случае, если испытуемый сразу воспроизвел 8-9 слов, а затем, с каждым разом все меньше и меньше (кривая на графике не возрастает, а снижается). Кроме того, если испытуемый воспроизводит все меньше и меньше слов, это может свидетельствовать о забывчивости и рассеянности. Зигзагообразный характер кривой свидетельствует о неустойчивости внимания. Кривая, имеющая форму «плато», свидетельствует об эмоциональной вялости ребенка, отсутствии у него заинтересованности. Число слов, удержанных и воспроизведенных час спустя, свидетельствует о долговременной памяти.

	дым	**сон**	**шар**	**пух**	**звон**	**куст**	**час**	**лед**	**ночь**	**пень**
1										
2										
3										
4										

5										
Через час										

9. Определите уровень сформированности Вашего логического мышления, используя методику "**Сложные аналогии"**

Цель: методика используется для выявления того, насколько испытуемому доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Предназначена для испытуемых подросткового, юношеского возраста и взрослых.

Описание: методика состоит из 20 пар слов - логических задач, которые предлагается решить испытуемому. Его задача - какой из шести типов логической связи заключен в каждой паре слов. В этом ему поможет "шифр" - таблица, в которой приводятся образцы использующихся типов связи и их буквенное обозначение А, Б, В, Г, Д, Е.

Испытуемый должен определить отношение между словами в паре, затем найти "аналог", то есть выбрать в таблице "шифр" пару слов с такой же логической связью, а после этого отметить в ряду букв (А, Б, В, Г, Д, Е) ту, которая соответствует найденному аналогу из таблицы "шифр". Время выполнения задания ограничено тремя минутами.

Инструкция: "На бланке перед Вами 20 пар, состоящих из слов, которые находятся между собой в логической связи. Напротив каждой пары 6 букв, которые обозначают 6 типов логической связи. Примеры всех 6 типов и соответствующие им буквы приведены в таблице "шифр".

Вы должны во-первых, определить отношение между словами в паре. Затем подобрать наиболее близкую к ним по аналогии (ассоциации) пару слов из таблицы "шифр". И после этого в буквенном ряду обвести кружком ту из букв, которая соответствует найденному в таблице "шифр" аналогу. Время выполнения задания - 3 минуты.

Шифр

А. Овца - стадо. Б. Малина - ягода. В. Море - океан.
Г. Свет - темнота. Д. Отравление - смерть. Е. Враг – неприятель.

Задания

1. Испуг – бегство А, Б, В, Г, Д, Е
2. Физика – наука А, Б, В, Г, Д, Е
3. Правильно - верно А, Б, В, Г, Д, Е
4. Грядка – огород А, Б, В, Г, Д, Е
5. Пара- два А, Б, В, Г, Д, Е
6. Слово – фраза А, Б, В, Г, Д, Е
7. Бодрый – вялый А, Б, В, Г, Д, Е
8. Свобода - воля А, Б, В, Г, Д, Е
9. Страна - город А, Б, В, Г, Д, Е
10. Похвала - брань А, Б, В, Г, Д, Е
11. Месть - поджог А, Б, В, Г, Д, Е

12. Десять - число А, Б, В, Г, Д, Е
13. Плакать - реветь А, Б, В, Г, Д, Е
14. Глава-роман А, Б, В, Г, Д, Е
15. Покой - движение А, Б, В, Г, Д, Е
16. Смелость - геройство А, Б, В, Г, Д, Е
17. Прохлада - мороз А, Б, В, Г, Д, Е
18. Обман - недоверие А, Б, В, Г, Д, Е
19. Пение - искусство А, Б, В, Г, Д, Е
20. Тумбочка - шкаф А, Б, В, Г, Д, Е

Ключ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
д	б	е	а	е	а	г	е	в	г	д	б	е	а	г	е	в	д	б	в

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кол-во прав. ответов	19	18	17	15-16	12-14	10-11	8-9	7	6

.

Интерпретация результатов

Если испытуемый правильно, без особого труда решил все задания и логично объяснил все сопоставления, это дает право заключить, что ему доступно понимание абстракций и сложных логических связей. Наибольшее информативное значение имеют рассуждения испытуемого.

Тема 2.9. Темперамент

2.9.1. Понятие темперамента. Характеристики темперамента.
2.9.2. Типология темпераментов.

Основные понятия: темперамент, тип высшей нервной деятельности, общая активность, эмоциональность, моторная сфера, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

2.9.1. Понятие темперамента. Характеристики темперамента

Темперамент — это врожденные особенности индивида, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности. **Тип высшей нервной деятельности** — это врожденные природные свойства нервной системы: сила, уравновешенность, подвижность.

Показатели нервной системы:

А) ***Сила*** — характеризуется выносливостью или работоспособностью.

Б) ***Подвижность*** — все временные характеристики работы нервной системы, к которым применима категория скорости:

— скорость возникновения и прекращения нервного процесса;
— скорость смены возбуждения и торможения;
— скорость образования новых условных связей;
— скорость изменения реакции при изменении внешних условий.

В) ***Уравновешенность*** — соотношение процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, темперамент — это характеристика человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности деятельности психических процессов и состояний, степени эмоциональности.

Характеристики темперамента

Общая активность — интенсивность взаимоотношений человека с окружающей средой.

Эмоциональность — частные проявления общей активности: темп, ритм, общее количество движения.

Моторная сфера — впечатлительность, чувствительность, импульсивность, аффективность.

2.9.2. Типология темпераментов

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов — типов темперамента. Можно выделить три основные теории, объясняющие сущность темперамента.

1. Гуморальная теория. Основоположниками ее были К. Гален и Гиппократ. Темперамент в переводе **с** латинского — смесь, соразмерность. Древнейшее описание темпераментов принадлежит «отцу» медицины Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает; если преобладает кровь («сангвис» по-латыни), то темперамент будет *сангвинический,* т. е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если преобладает желчь («холе»), то человек будет *холериком* — желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, **с** быстрой сменой настроения. Если преобладает слизь («флегма»), то темперамент *флегматичный* — спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, **с** трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливающийся к новым условиям. Если преобладает черная желчь («мелана-холе»), то получается *меланхолик* — несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам. Некоторые современные приверженцы гуморальной теории показывают, что соотношение и баланс гормонов внутри организма определяют проявления темперамента, например избыток гормонов щитовидной железы обусловливает повышенную раздражимость и возбудимость человека, проявления холерического темперамента.

2. Конституционная теория. В начале XX в. возникла конституционная теория темперамента (Э. Кречмер, У. Шелдон), главная идея которой заключалась в установлении связи темперамента с врожденной конституцией человека. Немецкий

психолог Э. Кречмер (1888—1964) в своей знаменитой работе «Строение тела и характер» попытался найти те связи, которые существуют между строением тела человека и его психическим складом. На основе большого объема клинических наблюдений он пришел к выводу: тип телосложения предопределяет не только формы психических заболеваний, но и наши основные личностные (характерные) особенности.

Кречмер писал: «Под конституцией мы понимаем сумму всех индивидуальных свойств, которые покоятся на наследственности, т.е. заложены генотипически».

По мнению Э. Кречмера, существуют четыре основных варианта человеческой анатомии, встречающиеся не только в чистом виде, но и в различных комбинациях.

1. Астенический тип — человек хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами, удлиненными и худыми конечностями, вытянутым лицом, но сильно развитой нервной системой, головным мозгом. С детства астеники очень слабые и нежные, они быстро растут, не обнаруживая в течение всей жизни ни малейшей склонности к увеличению объема мышц или жировой прослойки.

2. Пикник — отличается развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) и склонностью торса к ожирению при слабом двигательном аппарате. Средний рост, плотная фигура, мягкое широкое лицо на короткой массивной шее, основательный, массивный живот.

3. Атлетик — обусловливает развитие крепкого скелета, выраженной мускулатуры, пропорционального крепкого телосложения. Атлетический тип характеризуется сильным развитием скелета и мускулатуры, упругой кожей, мощной грудной клеткой, широкими плечами, уверенной осанкой.

4. Дипластик — человек с неправильным телосложением. С выделенными типами строения тела Кречмер соотнес определенные типы личности. Астеническое телосложение имеет *шизотимик*, он замкнут, склонен к размышлениям, к абстракции, с трудом приспосабливается к окружению, чувствителен, раним. Среди шизотимиков Кречмер выделил разновидности: *«тонко чувствующие люди», идеалисты-мечтатели, холодные властные натуры и эгоисты, «сухари» и безвольные.* У шизотимиков происходит колебание между чувствительностью и холодностью, между обостренностью и тупостью чувства («обидит другого и при этом обидится сам»). Типологические черты шизотимической характерологии: настойчивость и систематическая последовательность, непритязательность, спартанская строгость, холодность в отношении к судьбам отдельных людей и утонченные эстетические чувства; неподкупная справедливость, пафос по отношению к народным страданиям — и в то же время недостаток доброжелательности, приятного естественного человеколюбия, понимания конкретной ситуации и особенностей отдельных личностей. Шизотимиков можно подразделить на следующие группы: 1) чистые идеалисты и моралисты, 2) деспоты и фанатики, 3) люди холодного расчета.

Пикническое телосложение имеет *циклотимик.* Его эмоции колеблются между радостью и печалью, он общителен, откровенен, добродушен, реалистичен во взглядах. Среди циклотимиков Э. Кречмер выделяет разновидности: *веселые болтуны, спокойные юмористы, сентиментальные тихони, беспечные любители жизни, активные практики.* Среди циклотимиков можно выделить следующие

типы исторических лидеров: 1) храбрые борцы, народные герои, 2) организаторы крупного масштаба, 3) примиряющие политики.

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

Для диспластиков характерно заострение личностных особенностей. Часто они злорадны, имеют специфическое чувство юмора.

Как и Э. Кречмер, У. Шелдон в собственных исследованиях пришел к выводу о существовании трех «соматотипов», т.е. основных моделей строения человеческого тела, максимально не похожих друг на друга. В основу классификации было положено соотношение видов тканей организма, развивающихся из трех зародышевых слоев: эндодермы, мезодермы и эктодермы.

Первый тип **(«эндоморфный»**, преувеличенно развивается внутренний зародышевый слой, из которого формируются внутренние органы и жировые ткани) отличается круглой головой, крупными размерами внутренних органов, сферической формой тела, мягкостью тканей, тонкими руками и ногами, неразвитыми костями и мышцами, ярко выраженными отложениями жиров.

Для второго **(«мезоморфного»**, преимущественное развитие среднего зародышевого слоя, из которого формируются скелет, мускулы) типа характерны широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги, минимальное количество подкожного жира, мощная голова.

Третий тип **(«эктоморфный»**, преимущественное развитие внешнего зародышевого слоя, из которого формируется нервная система и мозг, а внутренний и средний зародышевый слои развивались по минимуму, поэтому по минимуму развиты кости, мускулы, жировые прослойки) олицетворяет худой человек с вытянутым лицом, тонкими длинными руками и ногами, слабой мускулатурой и хорошо развитой нервной системой.

Трем основным соматотипам соответствуют, по У. Шелдону, три варианта психической конституции человека. Эндоморфному типу телосложения соответствует *висцеро-тонический темперамент* (лат. viscera — внутренности, т. е. функциональное преобладание органов пищеварения); мезоморфному — *соматотоник* (греч. soma — тело); эктоморфный соматотип предполагает *церебротонический темперамент* (от лат. cerebrum — мозг).

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

неуравновешенный, малоподвижный тип нервной системы обусловливает темперамент ***меланхолика***).

Холерик — это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все валится из рук»). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливают неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

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

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

Меланхолик — человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о

своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Вопросы для самоконтроля

1. Какое определение темпераменту можно дать?
2. Какие теории темперамента Вы знаете?
3. Определите тип своего темперамента. Охарактеризуйте сильные и слабые стороны своего темперамента.
4. К какому конституционному типу Вы себя относите?

Тема 2.10. Характер

2.10.1. Понятие характера. Структура характера.
2.10.2. Зоны выраженности характера.

Основные понятия: характер, структура характера, черта характера, акцентуация характера, психопатия.

2.10.1. Понятие характера. Структура характера

Характер — индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных приобретенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении: А) к себе (степень требовательности, критичности, самооценки); Б) к другим людям (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т. п.); В) к порученному делу (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность и т. п.); Г) в характере отражаются волевые качества: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.

Какова связь темперамента с характером? Существуют различные подходы к оценке взаимоотношения темперамента и характера:

1) отождествление темперамента и характера (Э. Кречмер);
2) противопоставление, установление антагонистических отношений между ними, указание на то, что характер может входить в конфликт с темпераментом (Н. Левитов);
3) признание темперамента элементом характера;
4) признание темперамента основой формирования характера, как врожденную основу характера (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев).

Характер человека — это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами. Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем

холерику; доброту, отзывчивость — меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику.

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, связаны друг с другом и образуют целостную организацию, которую называют **структурой характера.** В структуре характера выделяют две группы черт. Под **чертой характера** понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях. К первой группе черт относятся черты, выражающие *направленность личности* (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), *систему отношений к окружающей действительности* и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений. Ко второй группе относятся *интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты* характера.

Среди свойств характера принято различать ***общие (глобальные) и частные.*** Глобальные свойства характера оказывают свое действие на широкую сферу поведенческих проявлений. Принято выделять пять глобальных черт характера (А.Г. Шмелев, М.В. Бодунов, У. Норман и др.):

а) самоуверенность — неуверенность;
б) согласие, дружелюбие — враждебность;
в) сознательность — импульсивность;
г) эмоциональная стабильность — тревожность;
д) интеллектуальная гибкость — ригидность.

Такие черты, как экстраверсия — интроверсия, сопоставляются с такими глобальными чертами характера, как уверенность и неуверенность; так, общительность, экстравертированность склонны проявлять уверенные в себе люди, а неуверенные в себе проявляют замкнутость, интровертированность.

Среди локальных, частных свойств характера, которые влияют на частные, узкие ситуации, можно выделить следующие: общительность — замкнутость, доминантность (лидерство) — подчиненность, оптимизм — уныние, совестливость — бессовестность, смелость — осторожность, впечатлительность — «толстокожесть», доверчивость — подозрительность, мечтательность — практицизм, тревожная ранимость — спокойная безмятежность, деликатность — грубость, самостоятельность — конформизм (зависимость от группы), самоконтроль — импульсивность, страстная увлеченность — апатичная вялость, миролюбивость — агрессивность, деятельная активность — пассивность, гибкость — ригидность, демонстративность — скромность, честолюбие — непритязательность, оригинальность — стереотипность.

2.10.2. Зоны выраженности характера

В современной психологической литературе выделяют следующие зоны выраженности характера: *зона нормального характера, зона акцентуированного характера, патология характера.*

Акцентуация характера — преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной — от

легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов – патологии характера, психопатии. Как считает известный немецкий психиатр К. Леонгард, у 20—50% людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам.

Психопатия — болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате которого резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми.

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

Характеристика особенностей поведения личности в зависимости от типов акцентуации:

1) **гипертимический** (гиперактивный) — чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, риску, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань недозволенного, отсутствует самокритичность;

2) **дистимичный** — постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготится шумным обществом, с сослуживцами близко не сходится, в конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной;

3) **циклоидный** — общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности);

4) **эмотивный** (эмоциональный) — чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение;

5) **демонстративный** — выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой (слезы, обмороки, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычные увлечения, ложь). Легко забывает о своих неблаговидных поступках;

6) **возбудимый** — повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», но возможны льстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует;

7) **застревающий** — «застревает» на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, «сводит счеты», служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывает активной стороной;

8) **педантичный** — выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, в коллективе способен замучить формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью;
9) **тревожный** (психастенический) — пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях;
10) **экзальтированный** (лабильный) — очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость;
11) **интровертированный** (шизоидный, аутистический) — малая общительность, замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно, холодно относится к другим людям, даже к близким;
12) **экстравертированный** (конформный) — высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень несамостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем отличие характера от темперамента?
2. Какие акцентуации характера встречаются у людей и, возможно, намечаются у Вас?
3. Какие черты характера могут проявляться в следующих жизненных ситуациях: сдача экзамена, встреча гостей, распределение благ, доверие секрета, принятие решения, знакомство, несправедливое обвинение, успех в чем-либо, коллективный досуг, оскорбление, насмешка, жесткий приказ?

Тема 2.11. Способности

2.11.1. Понятие способностей. Концепции развития способностей.
2.11.2. Виды способностей.

Основные понятия: способности, потенциальные способности, актуальные способности, общие способности, специальные способности, групповые способности, профессиональные способности, одаренность, талант, гениальность.

2.11.1. Понятие способностей. Концепции развития способностей

Способности — индивидуальные психические особенности человека, от которых зависит приобретение (легкость и быстрота) навыков и знаний, а также успешность выполнения различных видов деятельности. Способности — понятие динамическое. Они возникают в деятельности и развиваются в ней. Способности классифицируются на *врожденные* (от задатков) и *приобретенные* (от знаний, умений, навыков). При этом способности не сводятся к имеющимся у человека знаниям, умениям, навыкам. Они проявляются в скорости и прочности овладения способами определенной деятельности, выступают как регуляционная особенность психической деятельности индивида.

Концепции развития способностей

1). Способности — биологически обусловленные свойства личности. Их проявления зависят от наследственности.

2). Способности определяются влиянием среды, в особенности качеством воспитания и обучения. У каждого человека можно сформировать любые способности.

3). Способности являются результатом развития задатков. Задатки — это врожденные анатомо – физиологические особенности центральной нервной системы, органов чувств и движений, функциональные особенности организма человека, составляющие природную основу развития его способностей.

Люди от природы наделены различными задатками. Эти задатки лежат в основе развития способностей. Не развитые вовремя задатки исчезают.

2.11.2. Виды способностей

В современной психологической литературе существует несколько точек зрения по проблеме видов и структуры способностей. Наиболее общепринятым считается выделение способностей по видам деятельности. Это *музыкальные, математические, литературные, художественные, технические* и множество других способностей. Данные способности определяются скоростью и качеством освоения человеком знаний и умений.

В другом подходе с точки зрения развития выделяются способности потенциальные и актуальные.

Потенциальные способности — это возможности развития индивида, проявляющие себя каждый раз, когда перед ним возникают новые задачи, требующие решения.

Актуальные способности — это способности, реализовавшиеся в различных видах деятельности.

Существует также классификация способностей на основе выделения общих и специальных.

Общие способности — это общий уровень интеллектуальной организации индивида, формирующийся в процессе общего образования. Общие способности одинаковым образом проявляют себя в различных видах деятельности. К ним, например, можно отнести уровень общего интеллектуального развития человека, его обучаемость, внимательность, память, воображение, речь, ручные движения, работоспособность и пр.

Специальные способности — формируются на основе общих способностей в процессе профессионального обучения. Специальные способности отмечаются к определенным видам деятельности.

Групповые способности группируются и развиваются на базе задатков, общих и специальных способностей. К 16 – 18 годам, когда происходит выбор профессии, у личности начинают проявляться **профессиональные способности**.

Способности носят индивидуальный характер. Это означает, что у каждого человека имеются свои способности, отличающиеся по качеству и уровню развития от способностей других людей. Встречаются и такие люди, которые проявляют способности в различных видах деятельности. Совокупность общих и специальных

способностей, свойственных конкретному человеку, определяет **одаренность.** Одаренность обусловливает особенно успешную деятельность человека в определенной области и выделяет его среди других лиц, обучающихся этой деятельности или выполняющих ее на тех же условиях.

Талант — это высокая степень одаренности, реализованная человеком в определенной области. Он выражается в чрезвычайно высоком уровне развития качеств и своеобразии проявлений индивидуальных особенностей личности.

Гениальность — самый высокий уровень развития способностей, выражающийся в результатах, достигнутых одновременно в ряде областей деятельности. Гениальность предполагает способности создавать принципиально новое, прокладывать малоизвестные пути в различных видах человеческой деятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем состоит различие задатков и способностей?
2. Какие виды способностей Вам известны?
3.В каких видах профессиональной деятельности необходимы следующие способности:

а) манипулирование зрительными образами;
б) прогнозировать варианты поведения людей в различных жизненных ситуациях;
в) различать цветовые оттенки;
г) дифференцировать звуки и шумы;
д) вступать в контакт с незнакомыми людьми;
е) улавливать состояния животного.

4.Приведите примеры конкретных ситуаций, в которых актуализируются способности.

Тема 2.12. Эмоционально — волевые особенности личности

2.12.1. Понятие эмоций. Характеристики эмоций.
2.12.2.Виды эмоциональных процессов.
2.12.3. Воля и волевые действия. Психологическая структура волевого акта.

Основные понятия: эмоции**,** направленность, предметность, обобщенность, интенсивность, управляемость, аффект, эмоции, чувства, настроение, страсть, стресс, стрессоры, воля.

2.12.1. Понятие эмоций. Характеристики эмоций

Познавая действительность, человек так или иначе относится к предметам, явлениям, событиям, к другим людям, к своей личности.

Эмоции — это психический процесс, который отражает личную значимость внешних и внутренних ситуаций для осуществления регуляции жизнедеятельности человека. Эмоции, чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру. Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей человека. Поскольку все то, что делает

человек, служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Функции эмоций

Оценочная — оценка события с позиции личной значимости и объективной вероятности.

Мобилизационная — энергетическая и информационная мобилизация организма на основе оценки.

Вероятностно – прогностическая — отражение мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент.

Характеристики эмоций

Направленность — выделение наиболее значимой части явления или предмета для человека.

Предметность — предметная соотнесенность эмоций.

Обобщенность — эмоции обобщены в общем эмоциональном фоне.

Интенсивность — индивидуальные различия в эмоциональных реакциях.

Управляемость — уровень субъективного контроля эмоций.

2.12.2. Виды эмоциональных процессов

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная у живых существ форма эмоциональных переживаний — это **удовольствие,** получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на ***аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения и стресс.***

Наиболее мощная эмоциональная реакция — **аффект** — сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, полностью захватывающее психику человека и предопределяющее единую реакцию на ситуацию в целом (порой эта реакция и воздействующие раздражители осознаются недостаточно — и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием).

Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения, и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная

напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может накапливаться и, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессией.

Эмоции — длительное состояние, включающее реакцию на прошлые, настоящие и будущие события. Они — реакция не только на события совершившиеся, но и на вероятные или вспоминаемые. Если аффекты возникают к концу действия и отражают суммарную итоговую оценку ситуации, то эмоции смещаются к началу действия и предвосхищают результат. Они носят опережающий характер, отражая события в форме обобщенной субъективной оценки личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека.

Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, передаются другим людям, сопереживаются.

Чувства — устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер: они выражают устойчивое отношение к каким-либо объектам (реальным или воображаемым). Чувства — высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Они связаны с определенными, входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. В зависимости от направленности чувства делятся на ***моральные*** (переживание человеком его отношения к другим людям), ***интеллектуальные*** (чувства, связанные с познавательной деятельностью), ***эстетические*** (чувства красоты при восприятии искусства, явлений природы), ***практические*** (чувства, связанные с деятельностью человека).

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться. Проявление сильного и устойчивого положительного чувства к чему-либо или к кому-либо называется **страстью**. Устойчивые чувства умеренной или слабой силы, действующие в течение длительного времени, именуются настроениями.

Настроение — хроническое эмоциональное состояние, которое окрашивает поведение и деятельность.

Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются ***стеническими***, вторые — ***астеническими.*** Возникновение и проявление эмоций, чувств связано со сложной комплексной работой коры, подкорки мозга и

вегетативной нервной системы, регулирующей работу внутренних органов. Этим определяется тесная связь эмоций и чувств с деятельностью сердца, дыхания, с изменениями в деятельности скелетных мышц (пантомимика) и лицевых мышц (мимика). Специальные эксперименты обнаружили в глубине мозга, в лимбической системе существование центров положительных и отрицательных эмоций, получивших название центров «наслаждения, рая» и «страдания, ада».

Стресс — комплексная физиологическая реакция и психологические симптомы, которые объединены в определенный комплекс. В переводе с английского стресс — это давление, нажим, напряжение, а дистресс — горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь *интенсивность потребности в перестройке* или *в адаптации.*

Г. Селье выделяет три фазы стресса:

1) фаза тревоги — мобилизация защитных сил организма, выход из равновесия;
2) фаза стабилизации — сбалансированное расходование адаптационных резервов в организме. Все параметры, которые были выведены из равновесия, закрепляются на новом уровне.
3) фаза истощения — истощение ресурсов организма. Человек не способен самостоятельно прийти к общему балансу, и, как следствие, могут возникнуть психосоматические заболевания.

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т. е. стать ***стрессором.*** При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Особенно большое значение имеет оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация, т.е. само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т. д.

Эмоционально окрашенное отношение к делу способствует его результативности, но при слишком сильной заинтересованности в результатах человек испытывает волнение, тревогу, излишнее возбуждение, неприятные вегетативные реакции. Для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения неблагоприятных последствий перевозбуждения желательно снять эмоциональную напряженность на основе концентрации внимания не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях задания и тактических приемах.

Для создания оптимального эмоционального состояния нужны:

1) правильная оценка значимости события;
2) достаточная информированность (разноплановая) по данному вопросу, событию;

3) запасные отступные стратегии — это снижает излишнее возбуждение, уменьшает страх получить неблагоприятное решение, создает оптимальный фон для решения проблемы.

2.12.3. Воля и волевые действия. Психологическая структура волевого акта

Воля — сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Воля как характеристика сознания и деятельности возникла вместе с возникновением общества, трудовой деятельности

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

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

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, производны от воли человека.

Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий**.** Преодоление препятствий требует *волевого усилия* — особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество.

Психологическая структура волевого акта

Волевая деятельность всегда состоит из определенных волевых действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Волевые действия бывают простыми и сложными.

К ***простым волевым действиям*** относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения о выполнении действия определенным способом осуществляется без борьбы мотивов.

В ***сложном волевом действии*** выделяют следующие этапы.

1) *Осознание цели и стремление достичь ее*. Данный этап не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов

возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере, очередности их достижения.

2) *Осознание возможностей достижения цели.* Данный этап — это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результатом которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

3) *Появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности.* На данном этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.

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

5) *Принятие одной из возможностей в качестве решения.* Данный этап характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения.

6) *Осуществление принятого решения*. Этап осуществления принятого решения не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий.

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

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

Вопросы для самоконтроля

1.Как осуществляется отражение действительности в чувствах и чем оно отличается от отражения, совершаемого в процессах восприятия, мышления, памяти?
2. Чем чувства отличаются от эмоций? Чем отличается настроение от аффекта?
3. Зачем человеку эмоции? Каковы основные функции чувств и эмоций?
4. Из каких этапов состоит сложное волевое действие?

Практическое занятие № 2

1. Опишите основные задачи, которые приходится решать представителям Вашей будущей профессии. Определите, какие способности Вам нужно развивать для того, чтобы достичь вершин профессионального мастерства.
2. Разработайте психологические рекомендации по формированию способностей к различным видам деятельности.
3. К каким типам темперамента относятся персонажи, изображенные на карикатуре Х.Бидструпа?



4.Определите тип своего темперамента, используя методику **«Формула темперамента».**

Цель: Определить доминирующий тип темперамента и составить "формулу темперамента".

Инструкция: тест "Формула темперамента" (А. Белов) определяет насколько Вы по темпераменту холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Вам предлагается 80 вопросов, отвечайте "да", если качества для Вас обычны и повседневны. Если качества Вам не присущи, то отвечайте "нет".

Текст вопросов

Вопросы, определяющие ***холерика:***

1) Вы неусидчивы и суетливы?
2) Вы невыдержанны и вспыльчивы?
3) Вы нетерпеливы?
4) Вы резки и прямолинейны в отношениях с людьми?
5) Вы решительны и инициативны?
6) Вы упрямы?
7) Вы находчивы в споре?
8) Вы работаете рывками?
9) Вы склонны к риску?
10) Вы незлопамятны?
11) Вы обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью?
12) Вы неуравновешенны и склонны к горячности?
13) Вы агрессивный забияка?
14) Вы нетерпимы к недостаткам?
15) Вы обладаете выразительной мимикой?
16) Вы способны быстро действовать и решать?
17) Вы неустанно стремитесь к новому?
18) Вы обладаете резкими порывистыми движениями?
19) Вы настойчивы в достижении поставленной цели?
20) Вы склонны к резким сменам настроения?

Вопросы, определяющие ***сангвиника:***

21) Вы веселы и жизнерадостны?
22) Вы энергичны и деловиты?
23) Вы часто не доводите начатое дело до конца?
24) Вы склонны переоценивать себя?
25) Вы способны быстро схватывать новое?
26) Вы неустойчивы в интересах и склонностях?
27) Вы легко переживаете неудачи и неприятности?
28) Вы легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам?
29) Вы с увлечением беретесь за любое новое дело?
30) Вы быстро остываете, если дело перестает вас интересовать?
31) Вы быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую?
32) Вы тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы?
33) Вы общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми?
34) Вы выносливы и работоспособны?

35) Вы обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой?
36) Вы сохраняете самообладание в неожиданной сложной остановке?
37) Вы обладаете всегда бодрым настроением?
38) Вы быстро засыпаете и пробуждаетесь?
39) Вы часто несобранны, проявляете поспешность в решениях?
40) Вы склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться?

Вопросы, определяющие ***флегматика:***
41) Вы спокойны и хладнокровны?
42) Вы последовательны и обстоятельны в делах?
43) Вы осторожны и рассудительны?
44) Вы умеете ждать?
45) Вы молчаливы и не любите попусту болтать?
46) Вы обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции мимики?
47) Вы сдержанны и терпеливы?
48) Вы доводите начатое дело до конца?
49) Вы не растрачиваете попусту сил?
50) Вы придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе?
51) Вы легко сдерживаете порывы?
52) Вы маловосприимчивы к одобрению и порицанию?
53) Вы незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес?
54) Вы постоянны в своих отношениях и интересах?
55) Вы медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое?
56) Вы ровны в отношениях со всеми?
57) Вы любите аккуратность и порядок во всем?
58) Вы с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке?
59) Вы обладаете выдержкой?
60) Вы несколько медлительны?

Вопросы, определяющие ***меланхолика:***
61) Вы стеснительны и застенчивы?
62) Вы теряетесь в новой обстановке?
63) Вы затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми?
64) Вы не верите в свои силы?
65) Вы легко переносите одиночество?
66) Вы чувствуете подавленность и растерянность при неудачах?
67) Вы склонны уходить в себя?
68) Вы быстро утомляетесь?
69) Вы обладаете тихой речью?
70) Вы невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника?
71) Вы впечатлительны до слезливости?

72) Вы чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию?
73) Вы предъявляете высокие требования к себе и окружающим?
74) Вы склонны к подозрительности, мнительности?
75) Вы болезненно чувствительны и легко ранимы?
76) Вы чрезмерно обидчивы?
77) Вы скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями?
78) Вы малоактивны и робки?
79) Вы уступчивы и покорны?
80) Вы стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих?

Обработка результатов

Если количество положительных ответов в "паспорте" темперамента того или иного типа 16-20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного темперамента. Если же ответов насчитывается 11-15, значит, качества данного темперамента присущи вам в значительной степени. Если положительных ответов 6-10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени.

Формула темперамента:

Фт=(ХАх100%/А)+(САс100%/А)+(ФАф100%/А)+(МАм100%/А),

где Фт - формула темперамента, Х - холерический темперамент, С - сангвинический темперамент, Ф - флегматический темперамент, М - меланхолический темперамент, А - общее число плюсов по всем типам, Ах - число плюсов в "паспорте холерика", Аф - число плюсов в "паспорте флегматика", Ас - число плюсов в "паспорте сангвиника", Ам - число плюсов в "паспорте меланхолика".

В конечном виде формула темперамента приобретает такой, например, вид:
Фт=35%Х+30%С+14%Ф+21%М.

Это значит, что данный темперамент на 35% холерический, на 30% сангвинический, на 14% флегматический, на 21% меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30-39%, то качества данного типа выражены средне, если 10-19%, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

5. Разработайте множество конкретных ситуаций, ориентированных на актуализацию воли.

6. Дайте названия эмоциям, возникающим в следующих ситуациях:

А) Начальник оскорбительно ругает подчиненного.

Б) Рабочий долго выполняет однообразную работу.

В) Зрители смотрят спектакль в хорошей постановке.

Г) У электрика перегорел необходимый для работы прибор.

Д) Студент получил отличную оценку на экзамене.

7. Определите особенности Вашего характера, используя методику **«Характерологический опросник К.Леонгарда — Г.Шмишека».**

Этот тест предназначен для выявления типа акцентуации характера, т.е. определенного направления характера. Акцентуации рассматриваются как крайний вариант нормы, в чем состоит их главное отличие от психопатий - патологических расстройств личности. Опросник включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. Первая шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью, вторая шкала показывает возбудимую акцентуацию. Третья шкала говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого. Четвертая шкала показывает склонность к педантизму. Пятая шкала выявляет повышенную тревожность, шестая – склонность к перепадам настроения, седьмая шкала говорит о демонстративности поведения испытуемого, восьмая – о неуравновешенности поведения. Девятая шкала показывает степень утомляемости, десятая – силу и выраженность эмоционального реагирования.

Инструкция: "Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" (да), если нет – знак "-" (нет). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет".

При подсчете баллов по каждой шкале опросника К. Леонгарда для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Это указано в ключе к методике. Акцентуированные личности не являются патологическими. Они характеризуются выделением ярких черт характера.

КЛЮЧ

1. Г-1 Гипертимые х 3 (умножить значение на 3) + : 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77; — : нет
2. Г-2 Возбудимые х 2 + : 2,15,24,34,37,56,68,78,81; — : 12,46, 59
3. Г-3 Эмотивные х 3 + : 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79; — : 25
4. Г-4 Педантичные х 2 + : 4,14,17,26,39,48,58,61,70,80,83; — :36
5. Г-5 Тревожные х 3 + : 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82; — : 5
6. Г-6 Циклотивные х 3 + : 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84; — : нет
7. Г-7 Демонстративные х 2 + : 7, 19, 22, 29,41,44, 63, 66, 73, 85, 88; — : 51
8. Г-8 Неуравновешенные х 3 +: 8,20,30,42,52,64,74,86; —: нет
9. Г-9 Дистимные х 3 + : 9, 21, 43, 75, 87; —: 31, 53, 65
10. Г-10 Экзальтированные х 6 + : 10, 32, 54, 76; — : нет

ОПИСАНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ПО К. ЛЕОНГАРДУ

1. ***Демонстративный тип***. Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению, демонстративности поведения.
2. ***Педантичный тип***. Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.
3. ***Застревающий тип***. Основная черта этого типа — чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных идей.
4. ***Возбудимый тип***. Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.

5. ***Гипертимический тип.*** Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жаждой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.
6. ***Дистимический тип.*** Этот тип является противоположным предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.
7. ***Тревожно-боязливый тип***. Основная черта — склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.
8. ***Циклотимический тип***. Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.
9. ***Аффективно-экзальтированный тип***. Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.
10. ***Эмотивный тип***. Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека.

Вопросы

1. У Вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и т.п.?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве Вы были так же смелы, как и Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-то?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то обидел?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли Вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних факторов?
19. Любят ли Вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У Вас часто несколько подавленное настроение?

22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли Вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или Вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у Вас бывают колебания настроения?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли Вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть абсолютно, беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение безграничного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как вы думаете, получился бы из Вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятных ощущений?
36. Вы любите работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?
38. В темный подвал Вам трудно, страшно спускаться?
39. Предпочитаете ли Вы работу такой, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли Вы?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды Вы были до того расстроены, что идти на работу казалось невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?

46. Предприняли бы Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас очень велика потребность в общении с другими людьми?

54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в Ваших мыслях?
59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли Вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была всегда на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что будучи перед сном в хорошем настроении, Вы на следующий день встаете в подавленном, длящемся несколько часов?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого Вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В Вашей молодости Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?
74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?
75. Часто ли Вас тянет путешествовать?
76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?
77. Легко ли Вам поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Долго ли Вы переживаете горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником. Вы переписывали страницу в Вашей тетради, если случайно оставили в ней кляксу?
81. Относитесь ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?

84. В веселой компании Вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?
87. В беседе Вы скудны на слова?
88. Если бы Вам необходимо играть на сцене. Вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

Раздел 3. Психологические аспекты малых групп и коллективов

Тема 3.1. Малая социальная группа как социально – психологический феномен

3.1.1. Понятие социальной группы. Классификация социальных групп.
3.1.2. Социально – психологические характеристики группы.

Основные понятия: социальная группа, односторонние группы, многосторонние группы, первичные группы, вторичные группы, условные группы, реальные группы, группы членства, референтные группы, неорганизованные группы, организованные группы, ассоциация, корпорация, кооперация, коллектив.

3.1.1. Понятие социальной группы. Классификация социальных групп

Социальная группа – относительно устойчивое, немногочисленное по составу объединение людей, в котором осуществляется непосредственный контакт между его членами.

Люди вступают в группы по ряду причин:
— группа выступает как средство биологического выживания;
— как средство социализации и формирования психики человека;
— как способ выполнения определенной работы, которую невозможно выполнить одному человеку (инструментальная функция группы);
— как средство удовлетворения потребности человека в общении, в ласковом и доброжелательном отношении к себе, в получении социального одобрения, уважения, признания, доверия (экспрессивная функция группы);
— как средство ослабления неприятных чувств страха, тревоги;
— как средство информационного, материального и прочего обмена.

Общение, взаимодействие людей происходит в разнообразных группах. Под группой понимается совокупность элементов, имеющих нечто общее.

Классификация социальных групп

В зависимости от объединяющих ценностей можно выделить:
— ***«односторонние»*** группы, построенные на одном ряде основных ценностей (биосоциальные группы: расовые, половые, возрастные; социокультурные группы: род, языковая группа, религиозная группа, профессиональный союз, политический или научный союз);
— ***«многосторонние»*** группы, построенные вокруг комбинации нескольких рядов ценностей: семья, община, нация, социальный класс.

Первичные группы состоят из небольшого числа людей, между которыми устанавливаются устойчивые эмоциональные отношения, личные взаимосвязи, основанные на их индивидуальных особенностях.

Вторичные группы образуются из людей, между которыми почти отсутствуют эмоциональные отношения, их взаимодействие обусловлено стремлением к достижению определенных целей, их социальные роли, деловые отношения и способы коммуникации четко определены.

Условные группы людей объединяются по определенному признаку (пол, возраст, профессия и т. п.). Реальные личности, включенные в такую группу, не имеют прямых межличностных отношений, могут не знать ничего друг о друге, даже никогда не встречаться друг с другом.

Реальные группы людей, реально существующие как общности в определенном пространстве и времени, характеризуются тем, что ее члены связаны между собой объективными взаимоотношениями. Реальные человеческие группы различаются по величине, внешней и внутренней организации, назначению и общественному значению. Контактная группа объединяет людей, имеющих общие цели и интересы в той или иной области жизни и деятельности.

По психологическим характеристикам различают:

— ***группы членства*;**

— ***референтные группы*** (эталонные), нормы и правила которых служат для личности образцом. Референтные группы могут быть реальные или воображаемые, позитивные или негативные, могут совпадать или не совпадать с членством, но они выполняют функции: 1) социального сравнения, поскольку референтная группа — источник положительных и негативных образцов; 2) нормативную функцию, т. к. референтная группа — источник норм, правил, к которым человек стремится приобщиться.

По характеру и формам организации деятельности выделяют следующие уровни развития контактных групп.

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

Ассоциация — группа, в которой взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями (группа друзей, приятелей).

Кооперация — группа, отличающаяся реально действующей организационной структурой; межличностные отношения носят деловой характер, подчиненный достижению требуемого результата в выполнении конкретной задачи в определенном виде деятельности.

Корпорация — это группа, объединенная только внутренними целями, не выходящими за ее рамки, стремящаяся осуществить свои групповые цели любой ценой, в том числе и за счет других групп. Иногда корпоративный дух может иметь место в трудовых или учебных группах, когда группа приобретает черты группового эгоизма.

Коллектив — устойчивая во времени организационная группа взаимодействующих людей со специфическими органами управления,

объединенных целями совместной общественно полезной деятельности и сложной динамикой формальных (деловых) и неформальных взаимоотношений между членами группы.

3.1.2. Социально – психологические характеристики группы

Социально – психологические характеристики группы включают наличие определенной структуры группы, поведение, связанное с реализацией групповых норм, и групповую сплоченность.

В зависимости от выбранного критерия в малой группе можно выделить различные типы **структур.**

Формально – статусная структура — это соотношение позиций в формальной структуре группы.

Структура предпочтений выражается в социометрических статусах членов группы. Она часто рассматривается как аналог неформальной статусной структуры группы.

Коммуникативная структура характеризует внутригрупповые позиции индивидов в зависимости от информационных потоков в группе. Особенности коммуникативной структуры влияют на организационное развитие группы и ее деятельность.

Властная структура представляет собой вертикальное взаимное расположение индивидов в зависимости от их способности оказывать влияние в группе.

Другая существенная характеристика сложившейся группы — **поведение, связанное с реализацией групповых норм.** Можно выделить:

1) влияние норм, разделяемых большинством членов группы;
2) влияние норм, разделяемых меньшинством членов группы;
3) отклонение поведения индивидов от групповых норм.

Третьей характеристикой сложившейся группы является **групповая сплоченность.** Сплоченность группы — совокупность всех сил, действующих в группе, заставляющих человека сохранять свое членство в группе и испытывать положительные эмоции от членства в ней. Сплоченность характеризует степень привлекательности группы для ее членов. Сплоченную группу характеризуют единство целей, ценностей, сотрудничество, дружеская атмосфера, заинтересованность членов группы друг в друге желание помочь.

Вопросы для самоконтроля

1. Почему люди вступают во взаимодействие?
2. Какие условия способствуют формированию социальных групп? Что такое социальная группа?
3. Перечислите основные разновидности социальных групп.
4. Какие социально - психологические характеристики присущи группе?

Тема 3.2. Психологические аспекты взаимодействия в группе

3.2.1. Психологические механизмы влияния в группе.
3.2.2. Эффекты внутригруппового взаимодействия.

Основные понятия: психологическое заражение, убеждение, внушение, подражание, соревнование, конформизм, нонконформизм, самоопределение, фасилитация, ингибиция, групповая нормализация, групповая поляризация.

3.2.1. Психологические механизмы влияния в группе

Группе присущи следующие психологические механизмы влияния: психологическое заражение, убеждение, внушение, подражание, соревнование, конформизм.

Психологическое заражение — это многократное взаимное усиление эмоционального состояния людей, общающихся между собой.

Убеждение — аргументированное, сознательное, словесное доказательство своих идей, мнений, поступков.

Внушение — восприятие идей других людей как своих собственных.

Подражание — копирование человеком чужого поведения.

Соревнование — свойство людей сравнивать себя с другими людьми.

Конформизм — подверженность человека групповому давлению, изменение его поведения под влиянием других лиц, сознательная уступчивость человека мнению большинства группы для избежания конфликта с ней. Различают:

а) внутреннюю личную конформность (усваиваемая конформная реакция) — мнение человека действительно меняется под воздействием группы, человек соглашается, что группа права, и изменяет свое первоначальное мнение в соответствии с мнением группы, впоследствии проявляя усвоенное групповое мнение, поведение даже при отсутствии группы;

б) демонстративное согласие с группой по разным причинам (чаще всего, чтобы избежать конфликтов, неприятностей лично для себя или близких людей, при сохранении собственного мнения в глубине души — (внешняя, публичная конформность).

Нонконформизм выступает как опровержение человеком мнения большинства, как протест подчинения, как кажущаяся независимость личности от мнения группы, хотя на самом деле и здесь точка зрения большинства является основой для поведения человека.

Самоопределение — избирательное отношение человека к любым влияниям собственной группы, которые принимаются или отторгаются в зависимости от того, соответствуют ли они убеждениям человека, соответствуют ли они целям и задачам содержания деятельности группы, т. е. решение принимается человеком самостоятельно со всей личной ответственностью за его последствия.

3.2.2. Эффекты внутригруппового взаимодействия

В социальных группах протекают следующие динамические процессы:

— давление на членов группы, способствующее их конформизму и внушаемости;

— формирование социальных ролей, распределение групповых ролей;

— изменение активности членов группы. **Фасилитация** — усиление энергии человека в присутствии других людей. **Ингибиция** — затормаживание поведения и деятельности под влиянием других людей, ухудшение самочувствия и результатов деятельности человека в ситуации, когда за ним наблюдают другие люди.

Социальная фасилитация проявляется в том, что присутствие других возбуждает, и это социальное возбуждение усиливает доминирующую реакцию человека, в результате чего он лучше выполняет простые и хорошо знакомые действия в присутствии других людей. В сложных задачах, где правильный ответ не напрашивается сам собой, присутствие людей и возникшее в связи с этим возбуждение приводит к неправильной реакции, к ухудшению деятельности, к ингибиции.

Результаты деятельности могут зависеть от следующих факторов:

а) степени усвоения соответствующих навыков;

б) характера выполняемых человеком задач (повышается результативность выполнения относительно простых видов деятельности и затрудняется результативность трудных действий и решение сложных задач;

в) присутствия наблюдателя или соперника (это положительно влияет на количественные характеристики деятельности и отрицательно — на качественные). Кроме того, выявлена также зависимость социальной фасилитации от пола (у мужчин проявляется в большей степени), возраста (молодежь более подвержена данному эффекту), психоэмоционального состояния и социального статуса субъекта, от его отношения к присутствующим (при положительном отношении наблюдается увеличение скорости и продуктивности, при отрицательном — снижается).

— изменение мнений, оценок, норм поведения членов группы. **«Групповая нормализация»** — формирование усредненного группового стандарта - нормы;

— **«Групповая поляризация»** — приближение общегруппового мнения к единству всех групповых мнений; часто «сдвиг к риску», когда групповое решение является более рискованным, чем решение, принимаемое индивидуально;

— **подчинение авторитету** в сочетании с **«делегированием ответственности»,** когда человек приписывает ответственность за все происходящее другим лицам, лидеру, начальству, а не себе.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие психологические механизмы влияния людей друг на друга существуют в группе?
2. В чем сходство и различие между заражением, внушением, убеждением?
3. Дайте характеристику основным эффектам внутригруппового взаимодействия.

Раздел 4. Коммуникация и психология общения

Тема 4.1. Психологические аспекты человеческого общения

4.1.1. Общение и его функции.

4.1.2. Средства общения.

4.1.3. Типы общения и виды межличностного общения.

4.1.4. Стратегии и ролевые позиции общения.

Основные понятия: общение, коммуникативная, интерактивная, перцептивная функции общения, средства общения, типы общения, виды общения, стратегии общения, ролевые позиции общения.

4.1.1. Общение и его функции

Человек — социальное существо, его жизнь и развитие невозможно без общения и взаимодействия с людьми.

Общение — особая форма жизнедеятельности по передаче общественного опыта и различных форм культуры. Выделяются следующие функции общения:

а) ***коммуникативная*** — обмен информацией между людьми. Коммуникация — процесс двустороннего обмена информацией, ведущей ко взаимному пониманию. «Коммуникация» в переводе с латыни означает «общее, разделяемое со всеми». Если не достигается взаимопонимание, то коммуникация не состоялась. Чтобы убедиться в успехе коммуникации, необходимо иметь обратную связь о том, как люди вас поняли, как они воспринимают вас, как относятся к проблеме.

Для эффективной коммуникации характерно: достижение взаимопонимания партнеров по общению, лучшее понимание ситуации и предмета общения (достижение большей определенности в понимании ситуации способствует разрешению проблем, обеспечивает достижение целей с оптимальным расходованием ресурсов);

б) ***интерактивная*** — организация взаимодействия между людьми;

в) ***перцептивная*** — процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания. Процесс восприятия одним человеком другого выступает как обязательная составная часть общения и составляет то, что называют **перцепцией**. Поскольку человек вступает в общение всегда как личность, постольку он и другим человеком-партнером по общению также воспринимается как личность. На основе внешней стороны поведения мы как бы «читаем» другого человека, расшифровываем значение его внешних данных. Впечатления, которые возникают при этом, играют важную регулятивную роль в процессе общения. Во-первых, потому, что, познавая другого, формируется сам познающий индивид. Во-эторых, потому, что от меры точности «прочтения» другого человека зависит успех организации с ним согласованных действий.

Однако в процесс общения включены как минимум два человека, и каждый из них является активным субъектом. Следовательно, сопоставление себя с другим осуществляется как бы с двух сторон: каждый из партнеров уподобляет себя другому. Значит, при построении стратегии взаимодействия каждому приходится принимать в расчет не только потребности, мотивы, установки другого, но и то, как этот другой понимает мои потребности, мотивы, установки.

В процедуре общения существуют следующие этапы:

1. Потребность в общении (необходимо сообщить или узнать информацию, повлиять на собеседника и т. п.) — побуждает человека вступить в контакт с другими людьми.
2. Ориентировка в целях общения, в ситуации общения.
3. Ориентировка в личности собеседника.

4. Планирование содержания своего сообщения — человек представляет себе (обычно бессознательно), что именно скажет.

5. Бессознательно (иногда сознательно) человек выбирает конкретные средства, фразы, которыми будет пользоваться, решает как говорить, как себя вести.

6. Восприятие и оценка ответной реакции собеседника, контроль эффективности общения на основе установления обратной связи.

4.1.2. 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.

К **вербальным** средствам общения относятся активный и пассивный словарные запасы. Важную роль играет точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность построения фразы и ее доходчивость, правильность произношения звуков, слов.

Невербальные средства общения подразделяются на ***кинестетические:*** внешние проявления человеческих чувств и эмоций, смысл слов и фраз, жестовые движения отдельных частей тела, движение мышц лица (мимика).

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

По своей специфике взгляд может быть: деловым, когда он фиксируется в районе лба собеседника, это предполагает создание серьёзной атмосферы делового партнерства; светским, когда взгляд опускается ниже уровня глаз собеседника (до уровня губ) — это способствует созданию атмосферы светского непринужденного общения; интимным, когда взгляд направлен не в глаза собеседника, а ниже лица — на другие части тела до уровня груди. Специалисты утверждают, что такой взгляд говорит о большей заинтересованности друг другом в общении; взгляд искоса — говорит о критическом или подозрительном отношении к собеседнику.

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

Жесты при общении несут много информации; в языке жестов, как и в речевом, есть слова, предложения. Все множество жестов можно разбить на шесть групп:

1. Жесты-иллюстраторы — это жесты сообщения: указатели («указывающий перст»), пиктографы, т. е. образные картины изображения («вот такого размера и конфигурации»); кинетографы — движения телом; жесты-«биты» (жесты-«отмашки»); идеографы, т. е. своеобразные движения руками, соединяющие воображаемые предметы.

2. Жесты-регуляторы — это жесты, выражающие отношение говорящего к чему-либо. К ним относят улыбку, кивок, направление взгляда, целенаправленные движения руками.

3. Жесты-эмблемы — это своеобразные заменители слов или фраз в общении. Например, сжатые руки на манер рукопожатия на уровне руки означают во многих случаях — «здравствуйте», а поднятые над головой — «до свидания».

4. Жесты-адапторы — это специфические привычки человека, связанные с движениями рук. Это могут быть:

а) почесывания, подергивания отдельных частей тела;

б) касания, пошлепывания партнера;

в) поглаживание, перебирание отдельных предметов, находящихся под рукой (карандаш, пуговица и т. п.).

5. Жесты-аффекторы — жесты, выражающие через движения тела и мышцы лица определенные эмоции.

6. Микрожесты: движения глаз, покраснение щек, увеличенное количество миганий в минуту, подергивания губ и пр.

Когда люди хотят показать свои чувства, они обращаются к жестикуляции. Вот почему для человека важно приобрести умение понимать ложные, притворные жесты. Особенность этих жестов заключается в следующем: они преувеличивают слабые волнения (демонстрация усиления движений руками и корпусом); подавляют сильные волнения (благодаря ограничению таких движений); эти ложные движения, как правило, начинаются с конечностей и заканчиваются на лице. При общении часто возникают следующие **виды жестов:**

— жесты оценки — почесывание подбородка; вытягивание указательного пальца вдоль щеки; вставание и прохаживание и др. (человек оценивает информацию);

— жесты уверенности — соединение пальцев в купол пирамиды; раскачивание на стуле;

— жесты нервозности и неуверенности — переплетенные пальцы рук; пощипывание ладони; постукивание по столу пальцами; трогание спинки стула перед тем, как на него сесть и др.;

— жесты самоконтроля — руки заведены за спину, одна при этом сжимает другую; поза человека, сидящего на стуле и вцепившегося руками в подлокотник и др.;

— жесты ожидания — потирание ладоней; медленное вытирание влажных ладоней о ткань;

— жесты отрицания — сложенные руки на груди; отклоненный назад корпус; скрещенные руки; дотрагивание до кончика носа и др.;

— жесты расположения — прикладывание руки к груди; прерывистое прикосновение к собеседнику и др.;

— жесты доминирования — жесты, связанные с выставлением больших пальцев напоказ, резкие взмахи сверху вниз и др.;

— жесты неискренности — «прикрытие рукой рта»; «прикосновение к носу» как более утонченная форма прикрывания рта, говорящая либо о лжи, либо о сомнении в чем-то; поворот корпуса в сторону от собеседника, «бегающий взгляд» и др.

Экстралингвистические средства общения — это характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хмыкание, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки — это кашель; нулевые звуки — паузы, а также звуки назализации — «хм-хм», «э-э-э» и др.

Паралингвистические средства общения характеризуют речевые звуковые явления: *темп речи* (быстрый, средний, замедленный), *модуляция высоты голоса* (плавная, резкая), *тональность голоса* (высокая, низкая), *ритм* (равномерный, прерывистый), *тембр* (раскатистый, хриплый, скрипучий), *интонация, дикция речи*. Наблюдения показывают, что наиболее привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи.

Праксиматические средства общения предполагают определенное расположение людей в пространстве при общении. Выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте:

— *интимная зона* (15—45 см) — в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди; для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновение.

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

— *социальная зона* (120—400 см) обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, **с** теми, кого не очень знают;

— *публичная зона* (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей — в лекционной аудитории, на митинге и пр.

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

4.1.3. Типы общения и виды межличностного общения

В зависимости от субъектов выделяют следующие типы общения: межличностное, личностно — групповое, личностно — массовое, межгрупповое, массово — групповое, глобально — массовое.

Виды общения

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

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

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

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

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

6. *Манипулятивное общение* направлено на извлечение выгоды от собеседника с использованием разных приемов (лесть, запугивание, «пускание пыли в глаза», обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей личности собеседника.

7. *Светское общение*. Суть светского общения в его беспредметности, т. е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях; это общение закрытое, потому что точки зрения людей по тому или иному вопросу не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций.

4.1.4. Стратегии и ролевые позиции общения

Стратегии общения

1) Открытое — закрытое общение. *Открытое общение* — желание и умение выразить полно свою точку зрения и готовность учесть позиции других. *Закрытое общение* — нежелание либо неумение выразить понятно свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию.

2) Монологическое—диалогическое.

3) Ролевое (исходя из социальной роли) — личностное (общение «по душам»).

Ролевые позиции общения

Позиции в общении выделяют следующие:

1) доброжелательная позиция принятия собеседника;
2) нейтральная позиция;
3) враждебная позиция непринятия собеседника;
4) доминирование, или «общение сверху»;
5) «общение на равных»;
6) подчинение, или позиция «снизу».

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные функции общения.
2. Каково значение невербальных средств общения?
3. Как месторасположение участников общения влияет на успешность их деятельности? Приведите примеры размещения участников общения.
4. Какие виды межличностного общения Вам известны?
5. В каких случаях, по Вашему мнению, уместно закрытое общение?

Практическое занятие № 3

1. Проведите ролевую игру «Интервью», направленную на развитие навыков вербального общения.

Ролевая игра «Интервью»

Участники разбиваются на 2 группы: первая — журналисты, которые берут интервью, во второй группе каждый выбирает, кем он будет, чью роль возьмет (спортсмен, митрополит, бизнесмен и пр.) и, исходя из своей роли, должен будет отвечать на вопросы журналистов в течение 3 – 5 минут. В заключении обсуждают: « Легко ли было общаться, исходя из определенной роли? Какие переживания и мысли возникли во время выполнения упражнения? Что оно помогло понять?»

2. Как месторасположение участников общения влияет на успешность деятельности? Приведите примеры размещения участников общения.

3. Заполните таблицу «Значение некоторых жестов и поз».

№	Жесты, позы	Состояния
1.	Раскрытые руки ладонями вверх	
2.	Расстегнут пиджак	
3.	Руки спрятаны (за спину, в карманы)	
4.	Руки скрещены на груди	
5.	Медленно снимает очки, тщательно протирает стекла	
6.	Прикрывает рот рукой во время своего высказывания	
7.	Говорящий слегка коснулся носа или века рукой	
8.	При рукопожатии руку держит сверху	
9.	Говорящий жестикулирует сжатым кулаком	

4. Определите свой общения, используя методику "**Ваш стиль общения**".

У каждого человека существует излюбленная манера общения — то, что обычно называют стилем общения. Ваш стиль общения поможет определить данный тест. На каждый из 20 вопросов даны три варианта ответов: отметьте тот, который вас устраивает. Если ни один ответ вам не подходит, переходите к следующему вопросу.

I. Склонны ли вы искать пути примирения после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне «кипите».
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независимым.

IV. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?
1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?
1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (вернулась) с работы позже обычного?
1. Что тебя так задержало?
2. Где ты торчишь допоздна?
3. Я уже начал(а) волноваться.

VII. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?
1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост».
2. Вам все равно, сколько автомобилей вас обогнало.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.

VIII. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?
1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне «жесткими».

IX. Что вы предпринимаете, если не все удается?
1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как вы реагируете на фельетон о случаях распущенности в среде современной молодежи?
1. Пора бы уже запретить молодежи такие развлечения.
2. Надо создать ей возможность организованно и культурно отдыхать.
3. И чего мы с ней возимся?

XI. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?
1. И зачем только я на это нервы тратил(а)?
2. Видно, этот человек начальнику приятнее.
3. Может быть, мне это удастся в другой раз.

XII. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?
1. Чувство страха.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Как вы будете себя вести, если образовалась «дорожная пробка» и вы опоздали на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?
1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если проигрываете.

XV. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?
1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как вы поступите, если вашего ребенка обидели в школе?
1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям.
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой вы человек?
1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

XVIII. Что вы скажете подчиненному, с которым столкнулись в дверях?
1. Простите, это моя вина.
2. Ничего, пустяки.
3. А повнимательнее вы не можете быть?

XIX. Ваша реакция на статью в газете о хулиганстве в среде молодежи?
1. Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?
2. Надо бы ввести суровые наказания!
3. Нельзя же все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!

XX. Какое животное вы любите?
1. Тигра.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Результат

Напротив вопроса (пронумерованного римскими цифрами) в вертикальной колонке находится тот ответ, который вы подчеркнули. Определите его оценку в баллах. Баллы просуммируйте.

Если вы не выбрали ответ из предложенных вариантов, то по данному вопросу вы набрали 0 баллов.

35 — 44 балла. Вы умеренно агрессивны, вам сопутствует успех в жизни, поскольку у вас достаточно здорового честолюбия. К критике относитесь доброжелательно, если она деловая и без претензий.

45 баллов и более. Вы излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бываете чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Надеетесь дойти до управленческих «верхов», рассчитывая на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, можете пожертвовать интересами окружающих. К критике относитесь

двойственно: критику «сверху» принимаете, а критику «снизу» воспринимаете болезненно, порой небрежно. Можете преследовать критиков «снизу».

34 балла и менее. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы греетесь под любым ветерком. И все же побольше решительности вам не помешает! К критике «снизу» относитесь доброжелательно, но побаиваетесь критики «сверху».

Если по семи и более вопросам вы набрали по три балла и менее чем по семи вопросам — по одному баллу, то ваша агрессивность носит скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если по семи и более вопросам вы получили по одному баллу и менее чем по семи вопросам — по три балла, то вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что вам не присущи вспышки агрессивности, просто вы их тщательно подавляете.

Вариант ответов	**БАЛЛЫ ЗА ОТВЕТЫ**																			
	ВОПРОСЫ																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
2	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2
3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1

Тема 4.2. Психология конфликта

4.2.1. Понятие конфликта. Классификация конфликтов, их функции.

4.2.2. Причины возникновения конфликтов.

4.2.3. Управление конфликтами.

Основные понятия: конфликт, структура конфликта, функции конфликтов, управление конфликтами.

4.2.1. Понятие конфликта. Классификация конфликтов, их функции

Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, взглядов, интересов, убеждений и т.д., которое сопровождается острыми отрицательными эмоциями.

Структура конфликта

Конфликтная ситуация — совокупность всех объективных и субъективных условий, при которых возможно возникновение и развитие конфликта. Элементами конфликтной ситуации являются оппоненты и предмет конфликта.

Оппоненты (субъекты) конфликта — противоборствующие стороны (индивиды, малые и большие социальные группы, общности, государства).

Предмет конфликта — причина конфликта, его движущая сила, лежащее в его основе противоречие.

Образ конфликта предполагает осознание несовместимости интересов, взглядов, потребностей и т.д.

Инцидент — первоначальное действие, провоцирующее конфликт. Инцидент отличается от предмета конфликта, как повод от причины.

Конфликтное взаимодействие характеризуется совершением участниками конфликта действий, направленных на реализацию в конфликте их собственных интересов.

Исход конфликта — это результат конфликта.

Классификация конфликтов

По количеству участников конфликты делятся на внутриличностные, межличностные, между личностью и группой, межгрупповые.

Внутриличностные конфликты — это конфликты, состоящие в столкновении различных личностных образований (мотивов, целей, интересов и т.д.) и представленные в сознании индивида соответствующими переживаниями.

Межличностные конфликты — это ситуации противоречий, разногласий, столкновений между отдельными людьми.

В случае ***конфликта между личностью и группой*** наблюдается противоречие в отношениях отдельного человека и группы людей.

Межгрупповые конфликты — это конфликты между малыми и большими социальными группами.

По исходам конфликты делятся на ***конструктивные (функциональные),*** стимулирующие развитие взаимоотношений, и ***деструктивные (дисфункциональные),*** тормозящие развитие, несущие разрушения.

По степени эмоциональной окрашенности конфликты делятся на ***деловые,*** затрагивающие сферу формальных отношений между людьми, и ***эмоциональные,*** охватывающие неформальные отношения.

По противоречию, лежащему в основе конфликта, выделяют мотивационные и когнитивные конфликты. ***Мотивационные конфликты*** — конфликты интересов, вызванные ситуациями, затрагивающие цели, планы, устремления, мотивы участников, оказывающиеся несовместимыми или противоречащими друг другу. ***Когнитивные конфликты*** — конфликты ценностей, разногласия между участниками из – за несовместимости представлений, имеющих для них особое значение.

В зависимости от сферы проявления выделяют ***семейные, служебные, бытовые конфликты*** и т.д.

Функции конфликтов

Выделяются позитивные и негативные функции конфликтов. К **позитивным** функциям относятся:

— движение вперед, стимулирующее изменения и развитие;
— разрядка напряженности между конфликтующими сторонами;
— получение дополнительных сведений об оппонентах, анализ их возможностей;
— формирование новых отношений, коррекция взаимодействия сторон;
— создание необходимого уровня напряженности, стимулирующего творческую активность в коллективе;
— групповая интеграция, рост сплоченности, солидарности группы при противоборстве с внешним врагом;

— снятие синдрома покорности у подчиненного при обоснованном конфликте с руководителем.

Негативные функции — это:

— увлечение конфликтной ситуацией в ущерб работе;

— большое эмоциональное напряжение, возможные материальные затраты на участие в конфликте;

— уменьшение степени сотрудничества между конфликтующими сторонами;

— увольнение сотрудников, ухудшение социально – психологического климата в коллективе, снижение дисциплины;

— независимость конфликта от исходных причин в случае его эскалации;

— сложное восстановление деловых отношений после конфликта;

— представлении «победителей» конфликта о «побежденных» как о врагах; убеждение в том, что «победа» важнее решения проблемы.

4.2.2. Причины возникновения конфликтов

Все разнообразие причин конфликтов можно разделить на объективные и субъективные. К ***объективным*** факторам относят реально существующие в действительности обстоятельства, при которых возможно возникновение конфликта: ограниченность ресурсов, статусно – ролевые позиции участников конфликта, отношения господства – подчинения и др. Субъективные факторы складываются на основе индивидуальных особенностей участников конфликтного взаимодействия: предубеждения, иллюзии, неадекватное, искаженное восприятие ситуации партнера по общению, характерологические особенности человека, его психическое состояние и т.д.

Типичным искажением является «черно – белая стилистика» в восприятии конфликтной ситуации, себя и партнера по общению (« Я – хороший, он – плохой»): переоценка собственных достоинств, сознание собственной правоты, преуменьшение своих недостатков, а также построение негативного образа оппонента, которому приписываются глупость, нечестность, несправедливость и т.д. Типичным является также наличие двойного стандарта для оценки своего поведения и поведения оппонента в конфликте: свои действия оправдываются и рассматриваются как уместные, продиктованные обстоятельствами, в то время как точно такие же действия «противника» оцениваются как нечестные, неприемлемые, продиктованные исключительно его корыстными мотивами.

Источником конфликта может стать ***конфликтная личность***, характеризующаяся склонностью к конфликтному реагированию. Конфликтная личность связана с такими ее особенностями, как нетерпимость к другим, некритичность к себе, несдержанность, импульсивность, агрессивность.

Конфликтность может быть обусловлена не только характерологическими особенностями человека, но и особенностями ситуации, в которой он оказался. Под влиянием неблагоприятных обстоятельств (неопределенность ситуации, недостаток информации, высокая ответственность и т.д.) конфликтность личности может повышаться. В этом случае речь идет о ситуативно – конфликтной личности.

4.2.3. Управление конфликтами

Управлять конфликтом — значит контролировать ход его развития, воздействовать на процесс конфликта, направляя его в конструктивное русло и предупреждая возможные негативные последствия. Управление конфликтом включает:

— анализ конфликта, прогнозирование хода его развития;
— предупреждение и профилактика деструктивного конфликта;
— стимулирование развития конструктивного конфликта;
— регулирование и разрешение конфликта.

Переговоры — метод управления конфликтом, в процессе которого стороны обмениваются мнениями, совместно осуществляют поиск и обсуждение способов сближения интересов в целях достижения согласия.

Переговорный процесс в своем развитии проходит четыре этапа:

1) *подготовка к переговорам*: сбор необходимой для понимания информации. Формируются установки на переговорный процесс и готовность к сотрудничеству;
2) *начало переговоров*: установление контакта, создание благоприятной атмосферы взаимного доверия, ощущения безопасности и успеха. Стороны обмениваются информацией, излагают свое видение проблемы и пути ее решения, знакомятся с позициями, интересами, опасениями и ожиданиями друг друга;
3) *поиск приемлемого варианта решения*: стороны работают над возможными способами преодоления затруднений, обсуждают альтернативные варианты выхода из ситуации, соотносят их с интересами, которые представлены в конфликте;
4) *завершение переговоров:* стороны заключают соглашение, предоставляют друг другу обратную связь относительно процесса переговоров и принятого решения, обсуждают возможности и условия его выполнения, уточняют детали. Рассматриваются варианты дальнейшего сотрудничества и возможность возникновения новых противоречий. В случае неудовлетворительных результатов переговоров, если стороны не пришли к согласию или выработали решение, требующее дополнительного обсуждения, оговариваются варианты дальнейшей работы, необходимость повторной встречи, привлечения к работе посредника и т.д.

При обсуждении спорного вопроса рекомендуется:

— не переходить на личности. Объектом внимания должно быть лежащее в основе конфликта противоречие интересов, идей, взглядов и т.д. Нет необходимости при этом обсуждать личность оппонента;
— сосредоточиться на интересах, а не на позициях;
— выработать альтернативные варианты взаимовыгодных решений;
— использовать объективные критерии оценки принимаемого решения.

Главной предпосылкой конструктивного выхода из конфликтной ситуации является готовность сторон к достижению согласия и сотрудничеству.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные виды конфликтов.
2. Каковы функции конфликтов?
3. Какие способы управления конфликтом Вам известны?
4. По каким признакам можно судить о положительном результате переговорного процесса?

Практическое занятие № 4

1. Определите Вашу стратегию поведения в конфликтной ситуации, используя «**Тест на определение варианта выхода из конфликтной ситуации (тест К. Томаса)».**

Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

Соревнование (конкуренция) — стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Приспособление — принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

Избегание — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К.Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Текст опросника

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. Отвечать надо как можно быстрее.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В, Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Ключ к опроснику

1. Соперничество: ЗА, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, ПА, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ЗОВ.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.
4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Приспособление: 1В, ЗВ, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов,

набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Для обработки результатов удобно использовать маску.

2**.** Установите соответствие факторов конфликта с их составляющими:

1) объективные факторы конфликта;
2) субъективные факторы конфликта.

а) характерологические особенности личности;
б) ограниченность ресурсов;
в) искаженное восприятие ситуации;
г) предупреждения и иллюзии;
д) особенности психического состояния;
е) статусно – ролевые позиции;
ж) отношения господства – подчинения.

3. На конкретном примере разработайте модель переговорного процесса.

ГЛОССАРИЙ

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

Наблюдение — это метод получения психологической информации, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений в их естественном функционировании.

Опрос — это метод получения психологической информации посредством вербальной коммуникации.

Беседа — это метод получения психологической информации в непосредственной вербальной коммуникации.

Анкетирование — это метод получения психологической информации путем системы взаимосвязанных вопросов.

Эксперимент — это метод психологического исследования, который заключается в активном воздействии на предмет, явление или процесс путем создания искусственных условий, соответствующих целям исследования.

Тестирование — специализированный метод психодиагностического обследования, применяя который можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления.

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

Индивид — это отдельный представитель биологического вида, носитель общих генотипических, наследственных свойств биологического вида.

Индивидуальность — это совокупность черт, которые отличают одного человека от другого.

Личность — это человек, взятый в системе таких психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общих связях и

отношениях человека, определяют его нравственные поступки, имеющие существенное значение для него и окружающих.

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

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

Внимание — это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.

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

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

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

Сознание — высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

Темперамент — это врожденные особенности индивида, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Характер — индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных приобретенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека и его эмоциональном реагировании.

Способности — индивидуальные психические особенности человека, от которых зависит приобретение (легкость и быстрота) навыков и знаний, а также успешность выполнения различных видов деятельности.

Эмоции — это психический процесс, который отражает личную значимость внешних и внутренних ситуаций для осуществления регуляции жизнедеятельности человека.

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

Социальная группа – относительно устойчивое, немногочисленное по составу объединение людей, в котором осуществляется непосредственный контакт между его членами.

Общение — особая форма жизнедеятельности по передаче общественного опыта и различных форм культуры.

Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, взглядов, интересов, убеждений и т.д., которое сопровождается острыми отрицательными эмоциями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриева Н.Ю. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дмитриева Н.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2019.— 127 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81074.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Гуревич П.С. Психология [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017.— 319 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71045.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Магера Т.Н. Психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Магера Т.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 470 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27955.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Гусева Т.И. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гусева Т.И., Катарьян Т.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2018.— 159 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81081.html.— ЭБС «IPRbooks»
5. Краткий курс по общей психологии [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: РИПОЛ классик, Окей-книга, 2016.— 192 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73378.html.— ЭБС «IPRbooks»
6. Резепов И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Резепов И.Ш.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017.— 110 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79807.html.— ЭБС «IPRbooks»