

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**СЫКТЫВКАРСКИЙ ЛЕСНОЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С. М. КИРОВА»**

*Посвящается 60-летию
высшего профессионального лесного образования
в Республике Коми*

**Н. Н. Мачурова
Е. В. Хохлова**

ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие

*Утверждено учебно-методическим советом
Сыктывкарского лесного института
в качестве учебного пособия для студентов всех направлений
бакалавриата, всех форм обучения*

**Сыктывкар
СЛИ
2012**

УДК 159.9
ББК 88
М12

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Сыктывкарского лесного института

Р е ц е н з е н т ы :
кафедра общей психологии
(Коми государственный педагогический институт);
В. В. Нагаев, доктор медицинских наук, профессор
(Сыктывкарский государственный университет)

Мачурова, Н. Н.
М12 Психология : учебное пособие / Н. Н. Мачурова, Е. В. Хохлова ; Сыкт. лесн.
ин-т. — Сыктывкар : СЛИ, 2012. — 228 с.
ISBN 978-5-9239-0357-7

Учебное пособие состоит из двух частей и содержит основы психологических знаний, необходимых для формирования личности будущего специалиста. В первой части рассмотрены теоретические вопросы, затрагивающие проблемы психической активности человека, где основными понятиями становятся «личность, деятельность и общение». В конце каждой главы приведен список рекомендуемой литературы и дано контрольное тестирование для проверки остаточных знаний студентов по рассмотренной теме. Вторая часть состоит из психологических тестов и представляет собой практикум. Пособие содержит также персоналии и тезаурус.

Предназначено для студентов всех направлений бакалавриата и всех форм обучения.

УДК 159.9
ББК 88

Темплан 2012 г. Изд. № 44.

ISBN 978-5-9239-0357-7

© Мачурова Н. Н., Хохлова Е. В., 2012
© СЛИ, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Часть I. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА О ДУШЕ.....	6
ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ	6
1.1. Что такое психология	6
1.2. Этапы развития психологии как науки.....	12
1.3. Психика как предмет исследования психологии.....	14
1.4. Основные направления психологии.....	17
1.5. Методы современной психологии	24
ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА.....	29
2.1. Развитие психики в филогенезе.....	29
2.2. Становление человеческого сознания	33
2.3. Измененные состояния сознания	35
2.4. Развитие психики в онтогенезе. Периодизация психического развития человека ...	40
2.5. Модели мозга, психики и взаимодействия человека с окружающим миром	48
ГЛАВА 3. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ	55
3.1. Ощущение.....	56
3.2. Восприятие	59
3.3. Внимание	61
3.4. Память.....	63
3.5. Мышление	67
3.6. Речь.....	68
3.7. Воображение	70
ГЛАВА 4. ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ КАТЕГОРИИ.....	74
4.1. Понятие личности.....	74
4.2. Структура личности.....	76
4.3. Индивидуально-типологические особенности личности	78
4.3.1. <i>Темперамент человека</i>	78
4.3.2. <i>Характер</i>	82
4.3.3. <i>Способности</i>	86
4.4. Эмоционально-волевая сфера личности.....	87
4.4.1. <i>Эмоции и чувства человека</i>	87
4.4.2. <i>Воля. Волевая регуляция поведения</i>	92
4.5. Теории личности.....	95
ГЛАВА 5. ОБЩЕНИЕ. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН	108
5.1. Понятие общения.....	108
5.2. Структура общения.....	111
5.3. Стадии и уровни общения.....	112
5.4. Теории общения.....	114
5.4.1. <i>Перцептивная сторона общения</i>	114
5.4.2. <i>Общение как коммуникация</i>	116
5.5. Виды общения.....	122
ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЯ МАЛОЙ ГРУППЫ	125
6.1. Понятие группы. Малая группа.....	125
6.2. Взаимоотношения в малых группах	130
6.2.1. <i>Конфликты</i>	130
6.2.2. <i>Способы разрешения конфликтов</i>	135
ЧАСТЬ II. ПРАКТИКУМ	139
ГЛАВА 1. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ. ТЕСТЫ.....	139
1.1. Опросник Айзенка (форма А).....	139

1.2. Методика Кеттелла	141
1.3. Методика МкИН	155
1.4. Методика Дж. Роттера	156
1.5. Методика Баса — Дарки (адаптация А. К. Осницкого).....	156
1.6. Методика диагностики самооценки Спилберга — Ханина	159
1.7. Методика КОС.....	160
1.8. Методика Томаса.....	162
1.9. Опросник Кейрси (определение психологического портрета и типа темперамента).....	165
ГЛАВА 2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕСТОВ.....	169
2.1. Интерпретация опросника Айзенка (форма А)	169
2.2. Интерпретация методики Кеттелла	171
2.3. Интерпретация методики МкИН	174
2.4. Интерпретация методики Роттера	175
2.5. Методика Басса — Дарки (адаптация А. К. Осницкого).....	176
2.6. Интерпретация методики Спилберга — Ханина.....	177
2.7. Интерпретация методики КОС	177
2.8. Интерпретация методики Томаса	179
2.9. Интерпретация методики Кейрси	183
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	188
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	189
ПЕРСОНАЛИИ	190
ТЕЗАУРУС	205

ВВЕДЕНИЕ

Во все времена человечество интересовал конкретный человек, его внутренний мир, причины и закономерности возникновения тех или иных действий, поступков и поведения. Не менее важной казалась задача понять, как человек познает окружающий мир, что такое сознание и самосознание, мышление и творчество, их взаимосвязь. Ответы на все эти и другие вопросы дает психология, которая в нашей стране долгое время находилась под мощным идеологическим прессом. Сегодня мы живем в бурное время перемен и видим, что идет активная перестройка всего уклада нашей жизни, нашего сознания. Поэтому введение в программу курса обучения психологии поможет студентам понять закономерности работы своей психики, раскрыть ее возможности и скрытые ресурсы, необходимые для успешной практической деятельности, а также воспитать в себе Человека, Деятеля и Творца.

Курс «Психология» рассчитан на студентов негуманитарных факультетов вуза в соответствии с принятым и утвержденным Госстандартом.

Первая часть пособия «Психология как наука о душе» посвящена общим вопросам психологии, закономерностям психического развития человека. Цель и задачи пособия — ознакомить:

- с основными понятиями и положениями психологии;
- историей становления и развития психологических концепций;
- методами исследования в психологии;
- познавательными психическими процессами человека и их развитием;
- индивидуально-типологическими особенностями личности и т. д.

Кроме того, знания в области психологии личности и деятельности, общения и конфликтов позволят будущему специалисту правильно ориентироваться в системе межличностных отношений, находить верное решение при достижении цели, стремиться к профессиональному и личностному росту.

Во второй части пособия «Практикум» поставлена цель формирования некоторых навыков:

- элементарных приемов психологического исследования личности;
- анализа мотивов своего поведения и поведения других людей;
- неконфликтного общения и эффективной коммуникации;
- конструктивного решения психологических задач.

Формы проведения практических занятий по психологии разнообразны и определяются в зависимости от темы занятий, уровня подготовленности студентов, характера используемого материала, конкретной цели, которую следует достичь. Это и презентационные доклады, диалоги и практикумы, которые позволяют не только наглядно изучить предмет, но и уметь выделять главное, работать с литературой, структурировать свой ответ и позитивно общаться.

ЧАСТЬ I

ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА О ДУШЕ

Глава 1. Введение в психологию

1.1. Что такое психология

Психология (от греч. *psyche* — душа, *logos* — наука) — наука о душе. В научном толковании психология звучит так: **психология** — это наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Античность. С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. В философских учениях древности уже затрагивались некоторые психологические аспекты, которые решались либо в плане идеализма, либо в плане материализма. Так, материалистические философы древности **Демокрит** (V в. до н. э.), **Лукреций** (I в. до н. э.), **Эпикур** (IV—III в. до н. э.) понимали душу человека как разновидность материи, как телесное образование, образуемое из шаровидных, мелких и наиболее подвижных атомов. Согласно, в частности, Демокриту, психика состоит из атомов, и душа и все тело есть движение атомов. Данная теория в психологии получила название *атомизма*.

Идеалист **Платон**, великий мыслитель из Афин, понимал душу человека как нечто божественное, отличающееся от тела. Душа, прежде чем попасть в тело человека, существует обособленно в высшем мире, где познает идеи — вечные и неизменные сущности. Попав в тело, душа начинает вспоминать виденное до рождения. Платон — сторонник переселения души. Он считал, что душа с рождения вселяется в тело человека, а со смертью покидает его. Вне тела душа мудрее, богаче, она способна предсказывать события жизни и смерти человека. Кроме того, Платон считал, что у человека три души — разумная, аффективная (эмоциональная) и вожделеющая (чувственная), и в зависимости от того, какая из частей души оказывается в них преобладающей, делит людей на три разных типа. Если преобладает разумная часть души, то это люди, которые стремятся созерцать красоту и порядок идей, устремлены к высшему благу. Они привержены правде, справедливости и умеренности во всем касающемся чувственных наслаждений. Их Платон зовет мудрецами, или философами, и отводит им роль правителей в идеальном государстве. При преобладании аффективной части души человек отличается благородными страстями — храбростью, мужеством, умением подчинять вожделение долгу. Это качества, необходимые для воинов, или «стражей», которые заботятся о безопасности государства. Наконец, люди «вожделеющего» типа должны заниматься физическим трудом, ибо они с самого начала принадлежат к телесно-физическому миру — это сословие крестьян и ремесленников, обеспечивающих материальную сторону жизни государства. Это и есть «учение о государстве» Платона, согласно которому он делит общество на классы: аристократов, воинов и рабов.

Платон замечает, что душа, отделившаяся от тела, может думать и рассуждать более ясно, чем раньше и различать вещи гораздо отчетливее. В «Федоне»

в драматической интерпретации выражена мысль, что тело есть тюрьма для души и что смерть является освобождением из этой тюрьмы. Более того, после смерти душа предстает перед судом Всевышнего, который показывает как хорошие, так и плохие ее дела и заставляет смотреть на них.

«После смерти тела душа отделяется от него, чтобы затем, в зависимости от того, насколько добродетельную и праведную жизнь вела она в земном мире, вновь вселиться в какое-то другое тело (человека или животного). И только самые совершенные души, по Платону, совсем оставляют земной, несовершенный мир и остаются в царстве идей. Тело, таким образом, рассматривается как темница души, из которой последняя должна освободиться, а для этого очиститься, подчинив свои чувственные влечения высшему стремлению к благу. Достигается же это путем познания идей, которые созерцает разумная душа.

Опустившаяся в этот мир душа рождается в образе человека, высшим из которых является образ философа, устремленного к высшему знанию. После того как знание философа достигает совершенства, он может вернуться на "небесную родину". Если же он запутался в материальных желаниях, он деградирует и в своем грядущем воплощении рождается в облике животного. Платон описывал, что в следующей жизни «обжоры» и пьяницы могут стать ослами, необузданные и несправедливые люди могут родиться волками и ястребами, а те, кто слепо следует условностям, вероятнее всего станут пчелами и муравьями. По прошествии какого-то времени душа в процессе духовной эволюции снова возвращается в человеческую форму и получает еще одну возможность обрести свободу»¹.

Платон предупреждает, что точное описание деталей мира после смерти является в лучшем случае вероятностью. Он настаивал, что объяснить будущую жизнь нельзя, потому что мы ограничены нашим физическим опытом. Зрение, слух, осязание, вкус и обоняние могут нас запутать. Наши глаза могут воспринять огромный предмет маленьким, если он находится далеко. Мы можем неправильно расслышать то, что кто-нибудь скажет нам. И в результате мы можем получить неправильное впечатление о природе вещей. Наши души не могут видеть реальность, пока они не освобождены от обманов и неточностей физических чувств. Также Платон считает, что человеческий язык не способен прямо выразить подлинную реальность. Слова, скорее, скрывают, чем раскрывают подлинную природу вещей. Это значит, что нет человеческих слов, которые могли бы прямо обозначить действительность. Это возможно сделать только при помощи аналогии мифа и другими косвенными путями.

Платон является родоначальником *дуализма* в психологии, т. е. учения, трактующего материальное и духовное, тело и психику как два самостоятельных и антагонистических начала. Эта идеалистическая теория Платона положила основу для всех последующих идеалистических теорий.

Великий философ **Аристотель** в трактате «О душе» (322 г. до н. э.) выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею о неразделимости души и живого тела. Душа, психика проявляется в различных способностях к деятельности: 1) питающей, 2) чувствующей, 3) движущей и

¹ URL: http://www.lects.ru/phil/05_01.php (дата обращения 11.10.2011).

4) разумной, где высшие способности возникают из низших и на их основе. Первая способность характерна для растений (рост и размножение), вторая и третья — для животных (способность ощущения, желания и движения), а четвертая — для человека (способность теоретического и практического мышления).

Познавательная первичная способность человека — ощущение — принимает формы чувственно воспринимаемых предметов без их материи. Ощущения оставляют след в виде представлений образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств. Аристотель показал, что эти образы соединяются в трех направлениях — по сходству, смежности и контрасту, тем самым указав основные виды связей — ассоциаций психических явлений.

Аристотель выделял, дифференцировал теоретические формы освоения действительности в древнегреческой философии. В частности, он отличал:

- логику — как науку о правильном поведении;
- психологию — науку о душе;
- физику — науку о природе;
- метафизику (собственно философию) — учение о первопричинах, самых общих началах бытия.

Таким образом, идеалистические взгляды Аристотеля в психологии получили название *анимизма* (от лат. *anima* — душа), т. е. одухотворенность мира. Аристотель считал, что каждое живое имеет душу и что она неподвластна практическому изучению и познанию. А это было на руку религии, которая подвергала уничтожению всякого, кто пытался познать суть психического, духовного и душевного. И на изучение душевного был наложен запрет вплоть до XVII века. Однако этот древнегреческий философ-естествоиспытатель заложил первые камни в основании многих научных дисциплин.

Сократ сконцентрировался на проблематике Человека. Он говорил о воспитании человеческой души. «Все беды от невежества», — говорил Сократ. По Сократу, человек — это его душа. А душа для Сократа — это «Я-сознающее», т. е. совесть и интеллектуальная и моральная личность. Если сущность человека — это его душа, то в особой заботе нуждается не только его тело, сколько душа. Высшая задача воспитателя — научить людей возвращать душу. Истинные ценности не те, что связаны с вещами внешними (богатства, сила, слава), но лишь сокровища души могут быть истинными ценностями человека. Сократ считал, что счастье проистекает не из тела, а из души. И душа счастлива тогда, когда она упорядочена и добродетельна. И, по Сократу, добродетельный человек не может страдать от зла «ни в жизни, ни в смерти». Человек может быть счастлив только в этой жизни, какой бы она не была.

Итак, добродетель, по Сократу, не может быть ничем иным, как тем, что делает душу благой и совершенной, т. е. тем, что она есть по своей природе. Известный ныне афоризм Сократа «*Познай самого себя*» означает осознание своих способностей и возможность постижения своего внутреннего мира, понимание того, что осмысленная жизнь, духовное здоровье, гармония внутренних сил и внешней деятельности, удовлетворение от нравственного поведения составляют высшее благо, высшую ценность Человека. Таким образом, данная формула означала обращенность не к вселенскому закону (Логосу), а к внутреннему миру субъекта, к его убеждениям и ценностям.

Кроме того, Сократ был мастером устного общения. Со своими учениками он затевал беседу с целью заставить их задуматься, с помощью слова обнаружить то, что скрыто за покровом сознания. И собеседник должен был размышлять в поисках своего ответа. В таком плане работа ума носила характер диалога.

После Сократа понятие о душе наполнялось новым предметным содержанием. Открывались совершенно новые реалии, которых физическая природа еще не знала.

* * *

О ценности науки судят по ее открытиям. На первый взгляд летопись открытий античности немногословна, но если пристальнее взглянуть, вчитаться в достоверность этих открытий, то можно увидеть, что истоки развития психологии в широком смысле слова заложены еще там, в глубокой древности.

Психологическая мысль Нового времени (XVII век). На этом этапе развития в психологии был сделан переход от души к сознанию человека.

Рене Декарт (1596—1650) — французский философ, математик, физик и физиолог, основатель новоевропейского рационализма и один из влиятельнейших метафизиков Нового времени. «Я мыслю, следовательно, существую» — философское утверждение Декарта. Мыслящая субстанция — это мышление, а материальная — тело. По Декарту, началом всех начал в философии как в науке является сомнение. Поэтому следует сомневаться во всем — и в естественном, и сверхъестественном, но только не в мышлении. Декарт использует термин «мышление», чтобы охватить всю сознательную духовную деятельность. Поскольку мышление — это единственный атрибут души, она всегда мыслит, всегда знает о своих переживаниях, зримых изнутри. В дальнейшем это «внутреннее зрение» стали называть «*интроспекцией*» (смотреть внутрь себя).

Декарт ставил вопрос о постижении достоверности самой по себе. Он считал, что на чувства полагаться нельзя, т. к. они могут обманывать человека. Ученый полагал, что научные открытия совершаются не вследствие опытов, а в результате деятельности ума, который направляет сами опыты (человек-рационалист). Декарт отмечал, что нельзя доверять авторитету, т. к. возникает вопрос — откуда возникает достоверность открытий. В связи с этим Декарт ввел четыре правила:

1. Никогда не принимать за истинное то, что я не познал.
2. Делить каждое из исследуемых мною затруднений на столько частей, насколько это возможно и нужно для лучшего их преодоления.
3. Придерживаться определенного порядка в мышлении.
4. Составлять всегда перечни полные, общие, чтобы была уверенность в отсутствии упущений.

Бенедикт Спиноза (1632—1677) — нидерландский философ. Согласно Спинозе, человек — целостное, природное существо, у которого душа и тело как атрибуты единой субстанции нераздельны и определяются одними и теми же материальными причинами (богом, природой). Чем активней человек, тем в большей степени он свободен. В природе человека заложено стремление к самосохранению. Оно выражено в особом духовно-телесном акте — влечении,

которое совместно с двумя первичными эмоциями — радостью и печалью — лежит в основе всего многообразия мотивов и чувств человека. Радость увеличивает способность тела к действию, а печаль ограничивает ее. В познавательной деятельности Спиноза выделял следующие уровни:

– I (самая низшая ступень) — это чувственное познание, которое неадекватно отражает предмет и часто ведет к заблуждению, хотя и содержит в себе зерно истины;

– II (более высокий) — это понимание, основывающееся на рассудке и разуме (рациональное знание). Эта ступень есть единственный источник достоверных истин;

– III (высший) — интуиция, которая является фундаментом достоверного знания. Истины, получаемые посредством интуиции, наиболее ясны и отчетливы.

Готфрид Лейбниц (1646—1716) — немецкий философ. Он представил психический мир в виде *монад* (от греч. *единое*). Это учение о монадах получило название *монадология*. Любая монада воспринимает и переживает весь мир в самой себе. Однако не все монады обладают светом разума. Лейбниц различал три вида монад в зависимости от степени развития.

Первая ступень включает монады, которые характеризуются *перцепцией*, т. е. пассивной способностью восприятия. Они образуют низшую ступень всего развития и способны только формировать неясные представления.

Вторая ступень указывает на способность монад обладать ощущениями и образовывать явные представления. Их Лейбниц называет «монады-души».

Третья ступень подтверждает способности монад к *apperцепции*, т. е. эти монады наделены сознанием. К ним он относил души людей, обладающих сознанием.

Таким образом, перцепцией, восприятием обладают все монады, но только монады высшей степени владеют самосознанием. Монады I ступени находят свое выражение в телах неживой природы. Монады II ступени содержатся в телах биологической природы. Монады III ступени объективизируются в человеке, наделенном сознанием и самосознанием.

В философии Лейбница впервые в эпоху Нового времени была выдвинута идея *универсальности развития*, т. е. каждая монада — это источник движения и развития, т. к. она обладает активной силой. Монады, действующие целесообразно, образуют такой мир, который постоянно развивается к все более совершенным образованиям. Это постоянное совершенствование мира достигает своего пика в познающем человеческом духе. Лейбниц признает наличие врожденных способностей к мышлению. Чувственное познание — низшая ступень познания, и только рациональное познание в состоянии дать картину всеобщности и необходимости, существующих в мире. Как и Спиноза, Лейбниц выделил тот факт, что в составе интеллектуальной деятельности человека есть истины, которые ум обнаруживает не на основе логического доказательства, рассуждения, а путем своеобразного «интеллектуального видения» (интуиции). Таким образом, идеи Лейбница изменили и расширили представление о психическом человека.

Томас Гоббс (1588—1679) — английский философ XVII века. В центре внимания ученого находились вопросы человека. Его основные труды — трактаты «О теле» (1655) и «О человеке» (1658). В мире нет ничего, кроме матери-

альных тел, которые движутся по законам механики, открытым Галилеем. Геометрия и механика, используемые Галилеем для анализа и предсказания явлений, в физическом мире переносятся Гоббсом на исследование человеческой деятельности. «Люди должны быть изучаемы и представлены как один из аспектов физического мира. Человеческие страсти и склонности можно анализировать на основе физических движений и их причин». Следовательно, все вещи и их изменения происходят вследствие движения материальных элементов вследствие механического перемещения. Движения тел передаются посредством толчка, в результате которого в теле возникает усилие, переходящее в движение. Через движение и усилие Гоббс объясняет и духовную жизнь животных и людей, которая состоит из ощущений. В теории Гоббса проявляется механо-детерминизм, а это значит, что во всем царит строжайшая причинность.

Важной для будущей психологии стала критика Т. Гоббсом «о врожденных идеях Декарта». По Гоббсу, никакая идея не может быть врожденной, внешние чувства — источник не только идей, но и всего нашего познания. Содержание же идей не зависит от сознания человека. Все идеи благодаря активной деятельности ума перерабатываются посредством сравнения, сочетания и разделения. Другая проблема — это вопрос о свободе воли. По Гоббсу, хотеть что-то — значит стремиться к тому, что хочется. Если мое стремление беспрепятственно, тогда я действую свободно, а если мое движение задерживается чем-то или кем-то, тогда я не способен действовать свободно. Эти внешние препятствия суть ограничения моей свободы. А если я не могу достичь желаемого вследствие своего физического недостатка, тогда это не ограничение моей свободы, а естественный недостаток способности во мне.

Т. Гоббс подчеркивал эгоистическую природу человека, который действует ради пользы, славы, ради любви к себе самому, а не к другим. Философ подчеркивал, что люди мало отличаются по своим способностям друг от друга. Природа создала людей развитыми в отношении физических и умственных способностей. И человек сам по себе не является ни добрым, ни злым. В естественном состоянии каждый индивид всеми правдами и неправдами стремится сохранить свою жизнь и избежать смерти, т. е. человек постоянно ведет борьбу с другими. Гоббс называет это «войной каждого с каждым, когда человек человеку волк». Таким образом, значение учения Т. Гоббса велико для будущей психологии, а некоторые его теории, в частности роль личности в общественной жизни, представляют определенный интерес на современном этапе.

Джон Локк (1632—1704) — английский философ. Основное внимание уделял теории познания. Концепция знания Дж. Локка основывается на сенсуалистических (от лат. «*сенс*» — чувства) принципах: «Нет ничего в разуме, чего не было бы в чувствах». Ум человека представляет собой «белую бумагу без каких-либо знаков и идей». А единственный источник идей — это опыт, который подразделяется на внешний и внутренний. *Внешний опыт* — это ощущения, которые заполняют «чистый лист» различными письменами и которые мы получаем посредством зрения, слуха, осязания, обоняния и других органов чувств. *Внутренний опыт* — это идеи о своей собственной деятельности внутри себя о различных операциях нашего мышления, о своих психических со-

стояниях — эмоциях, желаниях и пр. Все они называются *рефлексией*. Дж. Локк и в самом опыте выделил два источника — ощущение и рефлексию. Идеи, получаемые из этих двух источников опыта, составляют фундамент дальнейшего процесса познания. Развитие психики происходит благодаря тому, что из простых идей создаются сложные. Это есть проявление активности человеческого ума.

Дж. Локк по степени сложности выделяет следующие виды знания:

- 1) интуитивное знание;
- 2) демонстративное знание — это выводы, доказательства, они образуют дедуктивный вид познания;
- 3) сенситивное знание — основывается на ощущениях и чувствах.

Дж. Локк отмечает, что первые два вида знания обладают качеством бесспорности, а третий вид по своей достоверности ниже первых двух. Подходы Дж. Локка оказали огромное воздействие на развитие психологии, а также повлияли на всю интеллектуальную мысль современной психологии.

Таким образом, объяснение психических явлений зависело от знания, от того, как устроен физический мир и какие силы правят живым организмом. Для ученых XVII века характерно обращение к телесному устройству психики. Но представления об устройствах и функциях организма были еще крайне скудными и во многом фантастическими.

* * *

Кратко проанализировав Античность, Новое время, сложно найти корни психологии как науки в данных философских воззрениях. Однако философы — это и первые психологи, учителя мудрости, основоположники психологической мысли. Самое главное — это то, что ими были сделаны первые попытки выделить психологию в самостоятельную науку на основе имеющегося эмпирического материала.

Впервые термин «психология» появляется лишь в XVI веке в западноевропейских текстах (писаниях) и первоначально относится не к науке как таковой, а лишь к методу интроспекции («смотреть внутрь себя»). В XVIII веке в философии появляется раздел «Психология». Автором такого нововведения становится немецкий философ **Христиан Вольф**. Как самостоятельная наука психология появляется только в XIX веке.

1.2. Этапы развития психологии как науки

В становлении психологии как самостоятельной науки можно выделить четыре основных этапа.

I этап — психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека. Душа (от греч. *anima*) — понятие, выражающее исторически изменявшиеся воззрения на психику и внутренний мир человека. В новоевропейской философии «душа» в собственном смысле стала употребляться для обозначения внутреннего мира человека, его состояния

(вспомните, например, русские поговорки: душа нараспашку; душа не на месте; за милую душу; от всей души; душа в пятки ушла; за душу берет; душа моя!; в доме ни души; вложить душу и т. д.).

II этап — психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность человека думать, чувствовать, желать называли *сознанием*. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов. Декарт вводит принцип *интроспекции*, самоотражения сознания в себе самом.

III этап — психология как наука о поведении (бихевиоризм). Возникает в XX веке. Задача психологии — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались). Исторической датой начала психологии как экспериментальной науки является 1879 г. Именно тогда в Лейпциге (Германия) немецкий психолог **Вильгельм Вундт** основал первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию. Вскоре, в 1885 г., выдающийся русский психолог **Владимир Михайлович Бехтерев** организовал подобную лабораторию уже в России.

IV этап — этап развития психологии как науки о внутреннем психологическом мире и духовном развитии человека. Относится к настоящему времени и связано с изучением закономерностей, проявлений и механизмов психики.

В современном мире психология, развиваясь как теоретическая наука, все ближе и ближе подходит к практике. Возникает необходимость в интеграции знаний из различных областей психологии для решения жизненно важных задач: индивидуальности, взаимоотношений в группе, профессиональной деятельности, личной жизни, общения и т. д. В центре внимания новой психологии стоит реальный живой человек со своими особенностями, чувствами, достоинствами и недостатками. Психология призвана помочь человеку разобраться в себе, в своих проблемах и найти рациональный выход из сложившихся обстоятельств.

Психология XXI века: основные прогнозы

1. Психология XXI века — это психология человека, для человека и во имя человека. Главным становится неповторимое видение великого — человека, его жизни и судьбы. В науке главенствует принцип гуманитарности, который в психологии надо понимать как ориентированность на человека, на всю высоту, полноту и назначение его образа.

2. Психологии предстоит стать практико-ориентированной наукой, т. е. психолог станет востребованным самой социальной практикой.

3. Психолог будет массовой профессией. Улучшится качество подготовки как психологов, так и других специалистов именно в области психологии.

4. XXI век — это век электроники и информационных технологий с широкими возможностями интернет-коммуникаций, а значит, психология будет активно втянута в исследование вопросов влияния техники на психику людей опосредующих форм интернет-коммуникаций, на выработку методов психологической защиты от вторжения техники в психику человека, на разработку правил поведения и взаимодействия в виртуальных пространствах и т. д.

5. Психология активно будет осваивать опыт зарубежной психологии, изучать свои истоки (работы дореволюционных и репрессированных ученых), открывать новые имена и школы.

6. Психология будет активно входить в политику, экономику, тесно сотрудничать с математикой, физикой, химией, информационными технологиями и др., т. е. происходит психологизация общества.

7. Психология станет конструктивной наукой — движущей силой развития человеческого общества и цивилизации в целом.

8. Будет введен новый принцип всеобщего психологизма, где в центре внимания становится человек, изучающий человека.

1.3. Психика как предмет исследования психологии

Психология является одной из наук о человеке. Предметом ее изучения является психика (т. е. душа человека), представляющая собой сложнейшее системное образование. Сложность психики обусловлена тем, что она является высшим продуктом биологического и общественного, социального развития человека. *Психика* (от греч. *душевный*) — системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Сложность психологических знаний определяется тремя основными факторами. *Во-первых*, уникальностью каждого отдельно взятого человека. Не случайно К. Г. Юнг говорил, что для него каждый человек — это почти что новая теория. Плюс к этому мы имеем дело с постоянно развивающейся живой психикой. Мы каждое мгновение изменяемся за счет обмена с окружающей средой материей, энергией и информацией, причем изменяемся каждый по-своему, каждый из нас имеет свою уникальную историю жизни. *Во-вторых*, в каждом человеке неразрывно слиты воедино объективное и субъективное начала. То есть каждый человек является и объектом (как часть реальности окружающего мира) познания себя и других, и субъектом познания — активным преобразователем окружающей его реальности. Поэтому на практике психические факты обнаруживаются *объективно*, т. е. внешне (в действиях, движениях, жестах и мимике, физиологических реакциях, творчестве и т. д.), и *субъективно*, т. е. внутренне (в психических процессах восприятия, внимания, воображения, памяти, чувствах и т. д.). *В-третьих*, человека нельзя изменить «напрямую» без его желания, а можно изменить, лишь меняя отношение к нему.

Основным критерием познания психики является *практика*. Только взаимодействуя друг с другом, мы можем познавать психику другого человека. И вот почему древние императоры, чтобы узнать человека, предлагали ему: «Встань и говори, чтобы я тебя видел!» Таким образом они хотели увидеть человека в простейшем акте действия, каковым является произнесение речи.

Системный анализ психики начинается с рассмотрения ее функций, определения их состава и отношений между ними, т. е. с рассмотрения ее функцио-

нальной структуры. В отечественной психологии за методологическую основу приняты следующие принципы:

Принцип детерминизма, т. е. принцип причинной обусловленности психических явлений, — означает, что они опосредуются естественными и социальными условиями и изменяются с изменением этих условий.

Принцип единства сознания и деятельности — означает, что сознание и деятельность не противоположны друг другу, но и не тождественны, а образуют неразрывное единство.

Принцип развития — означает, что психика может быть правильно понята и адекватно объяснена, если она рассматривается как результат и процесс развития.

Принцип личностного подхода — ориентирует исследователей на знание индивидуально- и социально-психологических особенностей человека, на конкретную личность.

Более подробно следует остановиться на двух основных принципах отечественной психологии — о принципе единства сознания и деятельности и о принципе развития, до сих пор не нашедших отражения в единой схеме функционирования психики. Идея отечественного психолога и философа **Сергея Леонидовича Рубинштейна** о единстве сознания и деятельности впервые была сформулирована в 1933 г.: «Психические свойства личности и ее поведение, сознание и деятельность человека включаются как звенья, как стороны в единый процесс, в котором причина и следствие непрерывно меняются местами. Таков для нас подлинный смысл положения единства сознания и деятельности»².

В дальнейшем эта проблема разрабатывалась в трудах А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, А. В. Запорожца и др. Согласно их исследованиям и выводам, психика и сознание представляют собой побудительную, регулирующую, ориентирующую и контролирующую часть деятельности; сама же деятельность есть единство двух компонентов психического — отражательно-побудительного (внутреннего) и исполнительного (внешнего).

В психологии существуют различные мнения об основных функциях психики — сюда включают отражение, интеграцию и регуляцию (В. А. Ганзен); отражение и объективирование (К. К. Платонов); отражение, ориентирование и управление (Ю. М. Забродин). По три функции называют М. Г. Ярошевский и А. В. Петровский, авторы словаря «Психология», (1990) — отражение, построение мира и саморегуляция и С. Д. Максименко (1999) — отражение, проектирование и опредмечивание.

Как мы знаем, психика способна охватывать все времена. Человек реализует свою активность, обращаясь к прошлому, опираясь на настоящее и предвосхищая будущее. «Для человека, — отмечали Б. Ф. Ломов и Е. Н. Сурков, — наиболее типичным является не только отражение настоящего, не только сохранение прошлого, но и активное овладение перспективой будущего»³. А сохранение прошлого — это не что иное, как запоминание. В свою очередь, ак-

² Рубинштейн С. Л. Проблема деятельности и сознания в системе советской психологии // Ученые записки МГУ. Вып. 90. Психология. Движение и деятельность. 1945. С. 12.

³ Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н. Антиципация в структуре деятельности. М., 1980. С. 5.

тивное овладение перспективой будущего — это творческое преобразование реальности.

5. Целостную картину функций психики невозможно представить без учета принципа синхронизма, напрямую связанного со временем и введенного в психологию К. Юнгом, который предполагает *синхронизацию* нашего восприятия с оценкой ситуации и последующей реакцией на нее. А задолго до появления принципа синхронизма К. Юнга об учете времени писал выдающийся русский психолог и физиолог **Алексей Алексеевич Ухтомский**: «В сущности, ни одного более сложного механизма жизни мы не научимся понимать до совершенной прозрачности, пока не научимся учитывать влияние следов в "истории системы", т. е. пока не примем время как самостоятельный фактор»⁴.

Таким образом, суммируя вышесказанное, можно выделить следующие основные функции психики. Это:

- восприятие окружающего мира;
- регуляция или проектирование поведения;
- фиксация реальности (запоминание);
- творчество (создание новых форм);
- зона проявления активности поведения и синхронизации внутренних темпо-ритмов (биопсихические часы).

Существуют три основные формы отражения реального мира:

а) физическое, свойственное всему материальному миру (отражение в зеркале, отражение на воде, в камне и т. д.);

б) физиологическое (свойственное всему живому — растениям, животным и человеку);

в) психическое (свойственное только человеку, обладающему способностью к образной речи).

Кроме того, необходимо учесть, что психическое отражение и регуляция могут проявляться как в активной, так и в реактивной формах (В. А. Ганзен), обладают свойствами предвосхищения деятельности и поведения самого человека и окружающих его людей, носят сугубо индивидуальный характер и постоянно находятся в развитии, в динамике. Регулятивная, или проектировочная, функция психики заключается также в гармонизации воспринимаемой информации с целями деятельности человека.

Каждая наука всегда имеет свой объект и предмет исследования, а также свои задачи. *Объектом* психологии являются, как правило, те явления и процессы, которые исследует данная наука, *предметом* психологии — закономерности формирования, развития и проявления психических явлений и механизмов. Представления о предмете психологии иногда весьма расплывчаты. Зачастую психологи просто указывают на психические процессы (ощущения, восприятие, мышление, память, чувства и т. д.) как на предмет своего изучения или психические состояния и свойства. В других случаях говорится о человеке, о личности как предмете психологии. Но и первый, и второй подходы к предмету психологии явно неудовлетворительны, т. к. все вышеназванное изучается

⁴ Соколова Л. В. Ухтомский А. А. М. : Просвещение, 1991. С. 57.

не только психологией, но и многими другими науками. Связь психологии с другими науками может быть двусторонней: в одних случаях психология использует достижения других наук для решения своих проблем, а в других — смежные науки используют психологические знания для объяснения или решения своих вопросов. Существует множество различных классификаций наук, начиная с первой, созданной Платоном.

Доктор философских наук, профессор, специалист в области материалистической диалектики и философских вопросов естествознания **Бонифатий Михайлович Кедров** предложил в свое время простую классификацию различных наук, в которой психологии отведено центральное место как «телу» науки (рис. 1). Уточняя положение психологии в данной схеме, Б. М. Кедров подчеркивал, что психология располагается внутри треугольника ближе к его вершине, т. е. ближе к философским наукам, поскольку, например, мышление является предметом не только психологии, но и диалектики, и логики.



Рис. 1. Классификация наук по Б. Кедрову

Без четкого представления о предмете затруднительными становятся экспериментальные исследования. Для успешной практической работы психологов также необходимо понимание предмета психологии. Иначе невозможно понять, что существенно иное делают психологи по сравнению с другими специалистами (медиками, педагогами и т. д.).

Вопрос о предмете важен и для изучения механизмов психических явлений. Одни исследователи ищут эти механизмы в физиологии мозга, другие изучают законы, управляющие отношениями между объектами. Если допустить правильность такой ориентации психологических исследований, то это будет означать, что психические явления не имеют собственно психологических механизмов и что психология ограничена одними «явлениями». Но тогда исчезает предмет психологии, а также ее притязания на самостоятельную сферу человеческого знания. В силу вышеизложенного представляется крайне важным определить собственно предмет психологии, в связи с этим можно выделить основные направления психологии, которые и определяют собственно предмет исследования.

1.4. Основные направления психологии

Бихевиоризм (от англ. *поведение*). Основатель этого направления — американский психолог **Джон Уотсон**. Предложенная Дж. Уотсоном схема $S \leftrightarrow R$

означает, что каждой ситуации (или стимулу — *S*) соответствует определенное поведение (или реакция — *R*). Бихевиористы считали, что с помощью этой схемы можно объяснить любую деятельность человека.

Эдуард Торндайк, американский психолог, изучая реакции животных в условиях лабиринтов, установил, что решение проблемы достигается методом проб и ошибок, истолкованным как «слепой отбор», отбор произведенных наугад движений. Это выяснение взаимодействий между организмом и его средой позволило **Берресу Фредерику Скиннеру** (последователю Уотсона) прийти к выводу, что любое поведение определяется своими последствиями. В зависимости от того, будут ли эти последствия приятными или неприятными, животное проявит тенденцию повторять данный поведенческий акт, не придавать ему никакого значения или же избегать его повторения в дальнейшем. Скиннер разработал специфический тип обучения (1904), который он назвал *оперантным обусловливанием*. Суть его заключается в том, что человек контролирует свое поведение, ориентируясь на его вероятные последствия (положительные или отрицательные). В ходе эксперимента Скиннер учил крыс нажимать на задвижку клетки следующим образом: как только они нажимали на задвижку клетки, он давал им пищу и тем самым подкреплял их реакцию.

Подкрепление — это любой стимул, увеличивающий вероятность повторения определенных реакций, действий и поведения. Оно может быть позитивным и негативным. Позитивным является подкрепление, приятное человеку, удовлетворяющее какую-то его потребность способствующее повторению форм поведения, заслуживших поощрение. В опытах Скиннера позитивным была пища, стимулировавшая попытки крысы отодвинуть задвижку. Негативным является такое подкрепление, которое заставляет проявлять реакции неприятия, отторжения, отрицания чего-либо, т. е. наказание (критика, лишение наград и поощрений). Однако бихевиористы считали, что негативное подкрепление и наказание — не одно и то же. *Наказание* — это стимул, заставляющий отказаться от вызвавших его действий, форм и поведения. Тем самым наказание не позволяет индивидууму выработать правильных адаптационных навыков и умений в поведении, а значит, будет затруднен процесс развития самой личности. Скиннер придавал позитивному подкреплению большее значение, чем наказанию. Он считал, что позитивное подкрепление — более действенное средство контроля за поведением, а наказания следует всячески избегать.

В 70-е годы XX века бихевиоризм представил свои концепции в новом освещении. Речь идет о теории социального научения. Данная теория делает особый упор на то, что многие наши действия формируются под влиянием социальной среды. По мнению **Альберта Бандуры**, канадского психолога (украинца по происхождению), известного своими работами по теории социального научения, одна из главных причин, сделавших нас такими, какие мы есть, связана с нашей склонностью подражать поведению других людей с учетом того, насколько благоприятными могут быть результаты такого подражания для нас самих. Следовательно, на человека влияют не только внешние условия, он также постоянно должен предвидеть последствия своего поведения путем его самостоятельной оценки.

Таким образом, главная заслуга бихевиоризма состоит в том, что это направление психологии внесло научную строгость в изучение деятельности человека и показало, каким образом ею можно управлять.

Психоаналитический подход (бессознательное как предмет исследования). Психодинамическая теория личности принадлежит австрийскому психиатру **Зигмунду Фрейду** (1856—1939). Согласно учению Фрейда, действиями человека управляют глубинные побуждения, ускользающие от ясного сознания. Эти глубинные побуждения и должны быть предметом психологической науки. Фрейд создал метод психоанализа, с помощью которого можно исследовать глубинные побуждения человека и управлять ими. Основой психоаналитического метода является анализ свободных ассоциаций, сновидений, описок, оговорок и т. д. Корни поведения человека — в его детстве. основополагающая роль в процессе формирования, развития человека отводится сексуальным инстинктам и влечениям.

Ученик З. Фрейда **Карл Густав Юнг** (1875—1961) считал, что психика формируется не только под влиянием конфликтов раннего детства, но наследует также образы предков, пришедшие из глубины веков. Поэтому необходимо при исследовании психики учитывать также понятие «коллективного бессознательного», так называемые архетипы человека.

Другой ученик З. Фрейда **Альфред Адлер** (1870—1937) считал, что в основе поведения каждой личности лежат не сексуальные влечения, а очень сильное чувство неполноценности, возникающее в детстве, когда сильна зависимость ребенка от родителей, от окружения.

В неофрейдистской концепции **Карен Хорни** (1885—1952), американского психолога норвежско-датского происхождения, поведение определяется внутренне присущим каждому человеку «основным беспокойством» (или «базальной тревогой»), лежащим в основе внутриличностных конфликтов. Особое внимание К. Хорни обращает на противоречие между потребностями отдельного человека и возможностями их удовлетворения в существующей культуре.

Когнитивный подход. Психологи утверждают, что индивидуумы — не просто машины, которые реагируют на внутренние или внешние события. С когнитивной (от лат. глагола *знать*) точки зрения разуму человека доступно нечто большее, чем информация, поступающая извне. Когнитивный подход состоит в основном в стремлении понять, каким образом мы расшифровываем информацию о реальной действительности и организовываем ее с тем, чтобы проводить сравнения, принимать решения или разрешать проблемы.

Одним из направлений когнитивной психологии является *гештальтизм*. Гештальтизм, или психология формы, возник в Германии в начале XX века и получил широкое распространение в США. основоположником данного направления явился немецкий психолог **Фредерик Перлз** (1893—1970). Человеческий организм нужно рассматривать как единое целое, а не как конгломерат отдельных его частей. В переводе «гештальт» означает «образ», «фигура», «конфигурация». Это специфическая организация частей, которая составляет организмическое тело. Здесь рассматривается идея единства тела и ума, объекта и субъекта, человека и среды.

Гештальтпсихология подчеркивает исходную запрограммированность определенных внутренних структур и их влияние на перцептивные и когнитивные процессы. Важные и значимые события занимают центральное место в сознании, образуя гештальт, фигуру, а менее важная информация отступает на задний план, образуя фон. Построение и завершение гештальта является естественным ритмом в жизни организма, его саморегуляцией. Это «мудрость» организма. Здоровый человек — это саморегулирующееся существо. Полное равновесие соответствует четкой фигуре гештальта, а отклонение от равновесия ведет к разрушению фигуры, размыванию четких границ между фигурой и фоном. Нарушение равновесия составляет неполный гештальт, поэтому возникает необходимость путей и средств его восстановления. А фон перенимает на себя все управленческие функции организмом. Главное — концентрация на каком-либо предмете, а остальное в это время — фон. Если гештальт не удовлетворен, то возникает ощущение недовольства. Поэтому очень важно помочь человеку осознать ту потребность, которая волнует в данный момент времени. Иногда потребность удовлетворить нельзя. В этом случае гештальт будет не завершен, он не может быть отреагирован, и уступает место другому. Отсюда причина многих незавершенных проблем, которые через некоторое время начинают оказывать воздействие на текущие психические процессы. Полная блокировка незавершенных гештальтов может привести к психическим срывам и неврозам. Поэтому основная задача человека — постараться осознать свою потребность, сделать ее более четкой, т. е. сформировать гештальт и в конечном итоге его нейтрализовать. Главное — осознание потребностей и сосредоточение на настоящем. Основным принципом жизни становится принцип «здесь и теперь». «Нет ничего, кроме того, что есть здесь и теперь, — учил Ф. Перлз. — Теперь есть настоящее. Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило». Смысл гештальттеории состоит не в том, чтобы наследовать прошлое в поисках замаскированных травм (по Фрейдю), а в том, чтобы помочь человеку или себе сфокусироваться на осознании настоящего, тем самым блокировать прошлое.

Ф. Перлз ввел три зоны осознания, которые помогут человеку понять и принять себя и все, что с собой связано:

- 1) Осознание себя (внутренняя зона).
- 2) Осознание внешнего мира (внешняя зона).
- 3) Осознание того, что лежит между внутренним и внешним миром (средняя зона).

В рамках когнитивной психологии особое место занимали *конструктивисты*. Представитель этой теории — швейцарский психолог и философ, известный работами по изучению психологии детей, создатель теории когнитивного развития и философско-психологической школы генетической психологии **Жан Пиаже**. Конструктивисты полагают, что наследственно детерминированные интеллектуальные функции создают возможность для постепенного построения интеллекта в результате активных воздействий человека на среду. Так, ребенок, пытаясь понять окружающую действительность, постоянно сталкивается с новыми проблемами. Согласно Ж. Пиаже, ведущим фактором, побуждающим ребенка искать новые ответы на эти проблемы, является внутренний процесс «уравновешивания».

Именно таким путем ребенок шаг за шагом преодолевает ступени познания, которое дает ему возможность подступаться к все более и более сложным областям. Это продвижение вперед определяется совместным воздействием созревания нервной системы, опыта обращения с различными предметами и таких социальных факторов, как язык и воспитание. Здесь нет ничего врожденного. По мнению Ж. Пиаже, наследственно и поэтому присуще всем людям только функционирование интеллекта. Этим объясняется то, что все дети проходят различные стадии в одной и той же последовательности, причем некоторые проходят через все стадии, тогда как у других развитие тормозится или блокируется на каком-то этапе из-за недостатка необходимых факторов. Таким образом, собственно когнитивная психология пытается выяснить способы совершенствования мыслительных процессов и других процессов переработки информации.

Гуманистический подход (личный опыт человека как предмет исследования). Представлен такими известными психологами, как К. Роджерс, Э. Фромм, В. Франкл, Г. Олпорт и др. Это направление зародилось в Калифорнии в 50-е годы XX века. Его называют *гуманистическим*, т. к. оно основано на вере в возможность расцвета каждого человеческого существа, способность ему самому выбрать свою судьбу и направлять ее в нужное русло. Таким образом, стержень гуманистической идеи — оптимистический взгляд на природу человека. Гуманистическая психология, в отличие от научной психологии, отводит главную роль личному опыту человека. Человек, по мнению гуманистической психологии, способен к самооценке, может самостоятельно находить путь к развитию своей личности (самоактуализации) и делать выбор, стремиться к счастью.

Американский психолог **Карл Роджерс** (1902—1987) утверждал, что в каждом человеке от рождения заложено стремление полностью реализовать себя, и он наделен силами, необходимыми для развития всех своих возможностей. Но воспитание и нормы, установленные обществом, порой принуждают его забыть о собственных чувствах и потребностях и принять ценности, навязанные другими. И при таком положении личность развивается не так, как следовало бы в идеале. В этом отклонении и кроется источник неудовлетворенности и аномалии поведения, которыми страдают многие люди.

Немецко-американский психолог **Эрих Фромм** (1900—1980) доказывал большую важность социального как формирующего личность. Ему виделось общество, которое дает человеку возможность развивать свою природу, скорее, на основе творчества, чем разрушения, в котором каждый приобретает ощущение собственной самости посредством познания себя и окружающего мира. Однако общество, согласно Э. Фромму, не столько прогрессивно, сколько несет в себе разрушение и откладывает отпечаток на формирование личности.

В определении социальной направленности личности Фромм выделяет следующие типы ориентации человека в обществе (типы социальных характеров).

— *Непродуктивные ориентации:*

- рецептивная ориентация;
- эксплуататорская ориентация;
- накопительская ориентация;
- рыночная ориентация.

— *Продуктивная ориентация*, включающая в себя:

- продуктивную любовь и мышление;
- рациональную веру;
- альтруистическое отношение к людям и к миру в целом;
- открытость, ответственность и свободу.

Современный человек — это совокупность всех ориентаций, имеющих место в обществе. Однако надо стремиться к продуктивности жизни и поступков, а значит, формировать у себя качество жизни.

Еще один американский психолог — **Абрахам Маслоу** — создатель иерархической теории потребностей и самореализации личности (1962). Все потребности человека — врожденные и хорошо организованы в следующую иерархическую систему приоритета, или доминирования:

1. Физиологические потребности.
2. Потребности безопасности и защиты.
3. Потребности принадлежности и любви.
4. Потребности самоуважения.
5. Потребности самоактуализации (личного совершенства).

Удовлетворение потребностей физиологических (низменных) делает возможным осознание потребностей более высокого уровня, которые далее определяют ценностный фон личности, создают базу для дальнейшего развития человека. Маслоу сделал предположение, что в среднем человек удовлетворяет свои потребности следующим образом:

- физиологические потребности — 85 %;
- потребности безопасности и защиты — 70 %;
- потребности принадлежности и любви — 50 %;
- потребности самоуважения — 40 %;
- потребности самоактуализации (личного совершенства) — 10 %.

Действительно, достигнуть вершины самоактуализации — это не простая задача и не все доходят в своем развитии до такого уровня. Но стремиться к этому следует. Главное — правильно расставить приоритеты, сделать свой жизненный выбор.

Итак, основные положения сторонников гуманистической теории:

1. Люди — свободно действующие субъекты, способные предопределять свое личностное становление и развитие. Они испытывают влияние на поведение, но не только со стороны биологически обусловленных побуждений, неосознаваемых мыслей и эмоций или различных событий в окружающей их среде.

2. Люди — мыслящие существа и активно планируют свое личностное становление и развитие. Мышление позволяет им выбрать те формы поведения, которые им более желательны.

3. Никакого «среднего типа» (т. е. усредненной модели) не существует. Каждая личность уникальна и неповторима.

4. Главным предметом исследования человека (в противовес психоанализу, который делал акцент на депрессиях, аномалиях развития и психических болезнях) должны стать такие положительные качества, как здоровье, доброта, нормальное развитие и совершенство.

5. У людей есть собственные мотивы, побудительные стимулы к развитию их неповторимого внутреннего мира, к его полной реализации.

Сторонников гуманистической психологии интересуют, прежде всего, такие вопросы, как: кем способен стать человек; как люди могут полностью реализовать свой потенциал; что значит быть счастливым человеком и т. д. Сторонников гуманистической теории интересует то, как человек воспринимает, понимает и объясняет реальные события в своей жизни. Они предпочитают описывать феноменологию личности, а не искать ее объяснение, поэтому теории данного типа иногда называют *феноменологическими*. Субъективность этого подхода, по мнению некоторых психологов, затрудняет установление разницы между мнением человека о себе и тем, что он есть на самом деле. Идеи этого подхода оказались полезными для психологической практики и дали толчок новому направлению, известному как трансперсональная психология.

Трансперсональная психология. Возникла в США в конце 60-х годов XX столетия. Сторонники трансперсональной психологии рассматривают данное направление в качестве «четвертой силы» наряду с психоанализом, бихевиоризмом и гуманистической психологией, которые в своих академических исследованиях не придавали должного значения неотъемлемым трансперсональным элементам жизни человека, таким, как религиозные переживания, измененные состояния сознания и духовность. Трансперсональная психология стремится учитывать и данные исследований современной психологии и других наук, и результаты исканий разнообразных духовных традиций Востока и Запада. Особенностью трансперсональной психологии является интеграция различных школ психологии, философии (восточной и западной), а также других научных дисциплин (таких, как квантовая физика и антропология). Основоположниками исследований трансперсональных аспектов психической деятельности считаются С. Гроф, У. Джеймс, З. Фрейд, О. Ранк, А. Маслоу и Р. Ассаджоли. Предположительно термин «трансперсональное» (transpersonal) был впервые использован Уильямсом Джеймсом в лекционных заметках, подготовленных им для проведения семестрового курса в Гарвардском университете в 1905—1906 гг. На сегодня трансперсональная психология разрабатывает методы для использования в социальных науках и науке о здоровье. Открытия трансперсональной психологии применяются в таких сферах, как психология, психиатрия, антропология, социология, фармакология, межкультурные исследования и социальная работа. Трансперсональные исследования затрагивают множество различных областей и направлений человеческой жизни: психологическое и психиатрическое изучение духовных традиций: индуизм и йога; буддизм; шаманизм; искусство индейцев; старение и духовное развитие; медитация и ее клинические аспекты; различные состояния сознания; парапсихология; межкультурные исследования и антропология; умирание и околосмертные переживания и т. д.

Таким образом, трансперсональная психология внесла значительный вклад в понимание природы сознания и развития человека. Кроме того, на сегодняшний день является самым популярным направлением, позволяющим человеку обрести смысл своего существования, жить в гармонии с самим собой и миром в целом.

* * *

Анализируя развитие взглядов на предмет психологии, можно сделать следующие выводы:

1. В каждом из возникающих направлений подчеркивался какой-либо один из необходимых аспектов исследования. Поэтому можно утверждать, что все школы, направления психологии внесли свой вклад в формирование ее предмета.

2. В настоящее время представляется целесообразным объединение «рациональных зерен», содержащихся в разных теоретических направлениях, и их обобщение в рамках системного подхода в психологии.

3. В итоге можно считать, что предметом психологии являются психика (психические процессы, свойства и состояния), сознание и бессознательное, человек как индивид, индивидуальность, субъект деятельности и личность, а также закономерности его поведения и деятельности. Существенным моментом при этом оказывается рассмотрение порождения сознания, его функционирования, развития и связи с поведением и деятельностью.

1.5. Методы современной психологии

Психология как наука не может быть вне метода ее исследования. Именно благодаря такому методу как эксперимент она стала самостоятельной наукой. *Метод* — это конкретный способ познания и применения системы приемов для достижения поставленных целей. Знание методов и умение с их помощью изучать особенности психического развития человека — это путь к познанию его психологических особенностей для использования этих знаний в практической деятельности. Психология предъявляет к методам исследования психических явлений следующие основные требования:

1. Психические явления необходимо изучать в их развитии, взаимосвязи и взаимозависимости.

2. Метод психологического исследования должен быть адекватным предмету исследования и раскрывать существенные, а не случайные, не второстепенные особенности исследуемого психологического процесса, состояния или свойства.

3. Главным принципом психологического исследования является его объективность.

Существует достаточно большое количество различных классификаций психологических методов исследования. Так, С. Л. Рубинштейн отмечал, что психология, как и любая другая наука, имеет в своем распоряжении два основных метода — *наблюдение* и *эксперимент*. Выдающийся психолог XX столетия, создатель теории антропологической психологии, основатель Ленинградской (Петербургской) научной психологической школы **Борис Герасимович Ананьев** выделяет четыре группы методов.

I группа — организационные методы исследования. К ним относятся сравнительный, лонгитюдный, комплексный. *Сравнительный метод* предполагает сопоставление различных групп испытуемых, или выборок, или сравнение мужчин и женщин, больных и здоровых и пр. Данный метод необходим для

выявления динамики изучаемого психического процесса. *Лонгитюдный метод* предполагает многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении достаточно длительного отрезка времени. В лонгитюде используются как наблюдение, так и эксперимент. Это *комплексные исследовательские программы*, в которых участвуют представители других наук.

II группа — эмпирические методы (собственно методы исследования). К ним относятся наблюдение и самонаблюдение, экспериментальные методы, а также психодиагностические методы, которые включают в себя тесты, анкеты, опросники, беседу, социометрию, анализ процессов и продуктов деятельности, биографические методы (анализ событий жизненного пути человека, документация и пр.).

III группа — методы обработки данных. К ним относятся количественный (статистический) и качественный анализы (дифференциация материала по группам, вариантам, описание случаев).

IV группа — интерпретационные методы, к которым относятся генетический и структурный. *Генетический метод* позволяет интерпретировать весь обработанный материал исследования в характеристиках развития, выделяя фазы, стадии, критические моменты становления психических новообразований. Он устанавливает «вертикальные» генетические связи между уровнями развития. *Структурный метод* устанавливает «горизонтальные» структурные связи между всеми изученными характеристиками личности.

Любое психологическое исследование имеет несколько этапов:

1 этап — подготовительный (сбор предварительных данных);

2 этап — собственно исследование;

3 этап — обработка данных;

4 этап — интерпретация данных.

Ведущий специалист в области психологии труда, доктор психологических наук **Евгений Александрович Климов** разделил объективные методы психологии на следующие:

1) общенаучные методы: наблюдение (выборочное и сплошное); эксперимент (лабораторный, естественный⁵ и формирующий эксперимент);

2) конкретно-научные методы: тесты (способности, достижения, профпригодности и др.); анализ продуктов деятельности (анализ рисунков, контент-анализ, графология (учение о почерке)); опрос-анкета, беседа;

3) метанаучные методы: математическое моделирование; статистический анализ.

Следует помнить, что любое психологическое исследование имеет свои искажения или так называемые эффекты, знание которых позволяет правильно толковать полученные результаты.

Эффект плацебо — основан на внушении, оказываемом экспериментатором. Когда испытуемые убеждены в эффективности или правильности предлагаемого им препарата (режима), у испытуемых очень часто можно наблюдать

⁵ Естественный эксперимент описал А. Лазурский в своем труде «Общая и экспериментальная психология» (1912).

желаемые эффекты, хотя на самом деле ни препарат, ни режим никакого действия не дает.

Эффект Хоторна — когда испытуемые ведут себя так, как от них ожидают экспериментаторы.

Эффект аудитории — присутствию публики, даже очень пассивной, само по себе влияет на скорость обучения испытуемого. Согласно американскому социальному психологу **Р. Зайонцу** (1965), во время обучения публика смущает испытуемого, но после того как он освоит решение задачи или если от него требуется физическое усилие, напротив, помогает ему.

Эффект Розенталя (Пигмалиона) — по преданию, Пигмалион был греческим скульптором, который изваял статую столь прекрасную, что влюбился в нее и умолил богов оживить их. Американский психолог, специалист в области психологии личности, клинической и социальной психологии **Роберт Розенталь** назвал именем Пигмалиона явление, состоящее в том, что экспериментатор, твердо убежденный в обоснованности какой-либо гипотезы, произвольно действует так, что она получает фактическое подтверждение (1966).

Эффект первого впечатления — выражается в том, что очень часто, оценивая личность того или иного человека или черты характера, мы придаем наибольшее значение своему первому впечатлению.

Эффект Барнума. «Каждую минуту на свет рождается простофиля», — утверждал **Финеас Барнум**, известный своими мистификациями американский шоумен. Это склонность людей принимать за чистую монету описания или общие оценки своей личности, если эти оценки преподносятся под научным раскладом (например, гороскопы).

* * *

Таким образом, психология в стремлении познать человека прибегает к различным методам исследования. Их классификация различна — от научных до субъективных оценок. Сегодня наблюдается сближение психологического исследования с математическими и статистическими расчетами для получения достоверности результатов и научных интерпретаций.

Рекомендуемая литература

- Годфруа Ж.* Что такое психология : в 2-х т. М. : Мир, 1992. Т. 1. 496 с.
- Маклаков А. Г.* Общая психология. СПб. : Питер, 2000. 592 с.
- Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. СПб. : Евразия, 1997. 430 с.
- Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М. : Смысл, 1999. 425 с.
- Маслоу А.* Психология бытия. М. : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 1997. 304 с.
- Немов Р. С.* Психология. М. : Просвещение : Владос, 1994. Кн. 1. 576 с.
- Пинт А.* Самоисследование — ключ к высшему Я. Понимание себя. М. : ИИП, 2001. 247 с.
- Психология : учеб. для техн. вузов / под ред. В. Н. Дружинина. СПб. : Питер, 2000. 608 с.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла : сб. / под общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ : лекции. М. : Наука, 1989. 456 с.
- Фромм Э.* Душа человека. М. : АСТ-ЛТД, 1998. 664 с.
- Фромм Э.* Психоанализ и этика. М. : Республика, 1993. 415 с.
- Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб. : Питер, 1999. 608 с.

Контрольное тестирование

1. Психология в переводе с древнегреческого — это...
 - 1 наука о душе
 - 2 наука о воспитании
 - 3 наука о сознании
 - 4 наука о поведении

2. История психологии как экспериментальной науки начинается с создания первой психологической лаборатории...
 - 1 в 1875 г.
 - 2 в 1879 г.
 - 3 в 1890 г.
 - 4 в 1895 г.

3. Предмет изучения — измененные состояния сознания, переживание которых может привести человека к смене фундаментальных ценностей, духовному перерождению и обретению целостности вообще, — это...
 - 1 трансперсональная психология
 - 2 гуманистическая психология
 - 3 индивидуальная психология
 - 4 аналитическая психология

4. Сколько этапов развития психологии как науки вы знаете?
 - 1 один
 - 2 два
 - 3 три
 - 4 четыре

5. В западной психологии XX века принято выделять следующие основные школы...
 - 1 бихевиоризм
 - 2 психоанализ
 - 3 гуманистическую психологию
 - 4 все три ответа

6. В научном употреблении термин «психология» появился впервые...
 - 1 в XVI веке
 - 2 в XIX веке
 - 3 в XVII веке
 - 4 в XVIII веке

7. К эмпирическим (практическим) методам психологического исследования относят...
 - 1 наблюдение, анализ, эксперимент, интервьюирование
 - 2 эксперимент, моделирование, рейтинг, тестирование
 - 3 наблюдение, беседа, анкетирование, эксперимент
 - 4 беседа, классификация, синтез, шкалирование

8. Когнитивная психология...
 - 1 рассматривает проблему целого и части
 - 2 занимается изучением человеческого интеллекта
 - 3 ставит вопрос о сексуальной жизни человека
 - 4 дает представление о человеческом организме как системе, занятой активными поисками сведений и переработкой информации

9. Третий этап развития психологии рассматривается...
 - 1 психология как наука о душе
 - 2 психология как наука о сознании
 - 3 психология как наука о поведении
 - 4 психология как наука о внутреннем психологическом мире и духовном развитии человека

10. Инженерная психология изучает...

- 1 изучает человеческие взаимоотношения, явления, возникающие в процессе общения и взаимодействия людей друг с другом в разного рода группах
- 2 индивида, выделяя в нем познавательные процессы и личность
- 3 отклонения от нормы в психике и поведение человека
- 4 закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники

11. Предмет изучения — целостность психических явлений...

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1 аналитическая психология | 3 гештальтпсихология |
| 2 индивидуальная психология | 4 бихевиоризм |

12. Одними из основных отраслей психологии являются...

- 1 педагогическая психология, возрастная психология, медицинская психология, общая психология
- 2 алгебраическая психология, юридическая психология, общая психология, психология аномальных явлений
- 3 педагогическая психология, литературная психология, возрастная психология
- 4 математическая психология, педагогическая психология, юридическая психология, медицинская психология

13. В России психологическая лаборатория была создана...

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 Вильгельмом Вундтом | 3 Германом Эббингаузом |
| 2 Альфредом Бине | 4 Владимиром Бехтеревым |

14. Благодаря ... у психологии появилась возможность для преодоления субъективности в познании ее предмета; с введением этого метода она стала развиваться как самостоятельная наука.

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 наблюдению | 3 тестированию |
| 2 эксперименту | 4 анкетированию |

15. Психология — это наука о...

- 1 закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности
- 2 закономерностях развития личности
- 3 закономерностях развития характера и темперамента
- 4 закономерностях развития и функционировании эмоциональной сферы

16. По Адлеру, большинство таких особенностей, как склонность опаздывать на свидание или потребность любой ценой вызвать восхищение, бывают следствием...

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1 чувства неполноценности | 3 комплекса превосходства |
| 2 комплекса неполноценности | 4 неадекватно разрешившегося эдипова комплекса |

17. Предмет изучения — гармоничные личности, достигшие вершины «самоактуализации». (Указать направление.)

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1 Аналитическая психология | 2 Индивидуальная психология |
| 3 Когнитивная психология | 4 Гуманистическая психология |

18. Фрейдизм...

- 1 рассматривает психологию как науку о поведении
- 2 рассматривает вопрос о сексуальной жизни человека
- 3 дает представление о человеческом организме как системе
- 4 рассматривает проблему развития интеллекта

19. Впервые понятие архетипа в психологию вводит...

- | | |
|------------|------------|
| 1 К. Юнг | 3 З. Фрейд |
| 2 А. Адлер | 4 Э. Берн |

20. Предметом психологии становится явление сознание, начиная с...

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 Р. Декарта | 3 Г. Лейбница |
| 2 Дж. Локка | 4 Б. Спинозы |

Глава 2. Развитие психики человека

Психика имеет три основных аспекта развития:

- 1) возникновение и развитие психики в животном мире (в филогенезе);
- 2) возникновение и развитие человеческого сознания;
- 3) развитие психики человека с рождения до старости (в онтогенезе).

2.1. Развитие психики в филогенезе

Филогенез (от греч. «*фило*» — род, вид, «*генез*» — происхождение) — историческое формирование группы организмов.

Психика прошла долгий путь развития, прежде чем стала способной отражать окружающий мир на уровне человеческого сознания. Психика не могла возникнуть вместе с возникновением живых существ на Земле. Долгое время живые существа психикой не обладали. Такие примитивные существа, как вирусы, микроорганизмы, не обладают психикой и до сегодняшнего дня. Этим существам свойственна лишь раздражимость. *Раздражимость* — это способность живых организмов отвечать на различные раздражители изменением своего движения. Одной из форм такой активности живого являются *тропизмы* (греч. *tropos* — поворот, направление) — изменение направления в движении частей растения под воздействием биологически значимых раздражителей (света, притяжения земли, химических раздражителей). Например, цветок реагирует на свет.

Следующей стадией развития активности живого являются *таксисы* (греч. *taxis* — порядок, расположение) — инстинктивная форма пространственной ориентации животных. В соответствии с ними начинается движение либо по направлению к благоприятным, жизненно необходимым элементам окружающей среды (положительные таксисы), либо от неблагоприятных (отрицательные таксисы). Например, попробуйте прикоснуться к амебе, простейшему одноклеточному существу, чем-нибудь острым — она сразу отодвинется и даже на время изменит свою форму. Кроме того, было выявлено, что этим же способом амеба умеет «раз-

личать» полезное для нее от вредного. Так, пробовали вводить в среду, окружающую амебу, кусочки стекла или угля. Оказалось, что амеба обволакивает только питательные вещества, а уголь и стекло выталкивает.

Постепенно стали появляться особи, которые могли не только мгновенно отвечать на раздражитель, но и стали способными приспособливаться к окружающей среде. Например, в аквариуме, где находилась камбала, постоянно меняли цвет дна, и она тоже меняла свою окраску. Такая способность организма приспособливаться к изменившимся условиям есть *общая чувствительность*. Однако о психическом можно говорить только тогда, когда организм не только способен реагировать на раздражители и приспособливаться к изменившимся условиям, но и может предвидеть наступающие события и подготовиться к их отражению.

В развитии психического можно выделить следующие стадии.

I стадия — *сенсорная (чувственная)*. На этой стадии живой организм способен отражать не весь объект в целом, а только отдельные его свойства. Так, например, паук отражает связь вибрации паутины с пищей и кидается на объект, а змея при нападении на жертву обращает внимание на форму и температуру своей жертвы.

II стадия — *перцептивная*. На этой стадии находятся все млекопитающие, у которых основную жизненную функцию выполняет головной мозг. В данном случае объект отражается не по одному признаку, а по многочисленным признакам. Например, собака узнает хозяина по голосу, запаху, одежде, походке и пр. Как показали исследования, одни сигналы для животного имеют большее значения, а другие — меньшее. Поэтому на одни сигналы животные реагируют мгновенно и безошибочно, а на другие — действуют ошибочно (реакция колебания). Например, собака может также напасть и покусать своего хозяина.

III стадия — *стадия интеллекта*. На этой стадии находятся высшие млекопитающие. Все млекопитающие животные обладают элементарным мышлением. Сущность поведения на данной стадии состоит в том, что они способны отражать сложные отношения между отдельными предметами. Особое место среди животных занимают высшие обезьяны (шимпанзе), которые отражают не только предметы в целом, но и связи между предметами. Как правильно заметил известный психолог и биолог, специалист по эволюционной психологии **Николай Юльевич Войтонис**, у обезьяны сильно развит ориентировочно-исследовательский рефлекс, который стал самостоятельной потребностью. Как указывал крупнейший российский физиолог, создатель материалистического учения о высшей нервной деятельности, академик **Иван Петрович Павлов**, «обезьяна предпочитает умственное упражнение брюшному удовлетворению». У высших обезьян нет речи, но у них есть зачатки разумного поведения — «ума» в большей мере, чем у собаки. И. П. Павлов заинтересовался поведением обезьян, особенно хорошо он изучил поведение двух шимпанзе — Рафаэля и Розы. Ученый отмечает образование у высших животных условных рефлексов.

Способности, открытые у обезьян, — это уже начало разумной деятельности. Они связаны с более сложным развитием мозга. Однако попробовали «обучить» обезьяну письму и речи. После огромнейшего труда добились только того, что обезьяна брала карандаш и чертила одну-две буквы. Но ни разу не случи-

лось, чтобы она по своему желанию самостоятельно взяла карандаш и что-нибудь нарисовала. Кроме того, еще никто еще не слышал от обезьяны ни слова. По словам И. П. Павлова, обезьяна способна мыслить, но мышление их конкретно и действенно. Отсутствие речи не дает возможности обезьяне пользоваться абстрактным мышлением. Например, обезьяна может выполнить действие или задание, когда она видит показ психолога или сам предмет. Такое интеллектуальное поведение обезьяны объясняется наличием у них свободных конечностей, которыми они способны держать предмет, манипулировать им. А это приводит к формированию большого количества ассоциаций. Однако инстинктивная форма поведения обезьяны преобладает над интеллектуальным поведением. Например, двум маленьким обезьянкам в клетку дали двух «мам»: одна проволочная, железная, а другая мягкая, теплая. Обе «мамы» имели по бутылочке молока. Когда обезьянки хотели есть, они кормились у любой мамы, но услышав тревожные звуки опасности, каждая из них бежала к теплой «маме».

Таким образом, чем выше организм стоит по лестнице жизни, тем все больше начинают преобладать условные рефлексy. У собаки, обезьяны эти новые формы поведения главенствуют над врожденными. Но у них нет речи, а значит, они не способны мыслить, подобно человеку, словами. Поведение их связано только с самыми непосредственными для них сигналами жизни, И. П. Павлов назвал их *первыми сигналами* (первая сигнальная система).

Последнее десятилетие ученые обратили внимание на дельфинов, которых по психонервным процессам можно отнести к высшим животным. Немецкий физиолог **Фредерик Тидеман** указывал, что дельфинов по развитию мозга можно поставить сразу после человека и орангутанга. Кроме того, мозг дельфина имеет в несколько раз больше мозговых извилин и отличается скоростью протекания процессов восприятия, мышления, чем мозг человека. Швейцарский ученый, профессор Зоологического института **Алан Портман** провел ряд исследований интеллекта и обнаружил, что на первом месте стоит интеллект человека (215 баллов), на втором месте — интеллект дельфинов (190 баллов), на третьем месте — интеллект слона (150 баллов), на четвертом месте — интеллект обезьяны (100 баллов). По мере развития животного мира изменялась и форма поведения животных. Под *поведением* понимается способность животных особым образом реагировать на внешние условия жизни.

I тип поведения — инстинкт. Этот акт поведения связан с удовлетворением биологических потребностей. Он передается по наследству через половые клетки. Каждая группа особей ведет себя только так, как ведут себя особи, входящие в данную группу. Например, бобры строят норы у воды, ласточки устраивают гнезда на песчаных барьерах, волки держатся стаей и пр. Инстинкт обеспечивает жизнь, сохранение рода. Кроме того, инстинкты, характерные, прежде всего, для поведения низших животных, имеются и у высших животных, даже у человека. Они представлены в виде врожденных безусловных рефлексов: пищевого, оборонительного, самосохранения, продолжения рода и пр. Следует отметить, что в поведении человека инстинкты носят совсем иной характер, подчиняясь сознанию, общественной природе человека. Несмотря на то, что инстинкты — это очень жестко закрепленная форма поведения, но и они не остаются со-

вершенно неизменными. Под воздействием среды, в ходе естественного отбора происходят изменения в поведении животных и птиц, т. е. теряются некоторые природные способности, на смену одним приходят другие. Например, домашние птицы совсем потеряли инстинкт летания. Зато они быстро снуют не только по улице, но и умело ориентируются в помещении, не боятся людей и пр.

II тип — навык (условный рефлекс). Под *навыком* следует понимать индивидуальные приобретенные способы поведения животных. Например, часто говорят об «уме, сообразительности» собаки, удивляются ее догадливости. Охотники знают, что, даже будучи голодной, собака не съест подстреленной дичи, а принесет ее хозяину. Собаки спасают раненных, утопающих, отыскивают мины, на границе несут службу, расследуют преступления, являются проводником и помощником для людей, потерявших зрения, собаку можно научить носить вещи за хозяина, подавать тапочки и пр. Еще один пример — цирк, где все животные ведут себя как «умные». Навыки образуются у всех животных. Но чем выше уровень психического развития особи, тем выше ее способности к формированию навыка. В своих опытах И. П. Павлов показал, как приобретенные в жизни привычки или условные рефлексы могут быть врожденными.

Опыт: белым мышам давали есть. Перед едой раздавался звонок. Мыши вначале долго не подходили есть по звонку. И только с 298-го звонка мыши стали подходить к кормушке. Когда у них появилось потомство, с ними стали проделывать такую же работу, и они прибежали к кормушке на 114-й звонок. Внуки «ученых» мышей опередили «дедов» и «родителей» и уже на 30-й звонок прибежали к кормушке. Ученики Павлова вырастили пятое поколение мышей. У них условный рефлекс появился на 6-й звонок. Так, условный рефлекс, передаваясь из поколения в поколение, может стать врожденным. И. П. Павлов отмечал, что со временем можно будет воспитать новое поколение мышей, готовых прибежать к кормушке уже по первому сигналу.

Итак, основой психической деятельности животных является условный рефлекс (навык), необходимый для управления своим поведением. Ученые различают следующие виды навыка:

- навык инстинкта (например, муравьи разводят целые стада тлей, они любят у них так называемое «молочко»);
- навык интеллектуального поведения (собака-санитар, собака-водолаз и др.).

III тип — интеллектуальное поведение — является предысторией развития сознания человека. Независимо от типа поведения животных, все они имеют сложную форму взаимоотношений друг с другом. Особое значение имеет язык общения — это система сигналов, средство передачи информации. Например, отыскав нетронутые цветы, пчела, для того чтобы указать к ним дорогу, вернувшись в улей, совершает сложный танец перед другими пчелами. Особо сложный язык есть у муравьев. Каждое движение выражает информацию или призыв к совместному действию. Например, сигнал «дай поесть» — поворот на 90, а затем 180 градусов.

У животных реакция молниеносная. Они быстро определяют, кто сильнее, кто в каком статусе. Кроме того, сильным особям легче внутри клана (им подчиняются), но зато их поведение более сложное, когда они вступают в борьбу с

другими (например, конфликт за территорию, за статус, конфликт между самцами и т. д.). А слабым особям легче в конфликтной ситуации — они защищены более сильными и у них нет потребности доминировать и преобладать. Высший уровень развития психики, свойственный только человеку, — это сознание.

2.2. Становление человеческого сознания

Высший уровень психики, свойственный человеку образует сознание. *Сознание* есть высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми. В этом смысле сознание есть общественный продукт, сознание есть не что иное, как осознанное бытие. В его способности входит рассуждать и мыслить абстрактно, размышлять о прошлом, критически оценивать его, думать о будущем, разрабатывая и реализуя определенные планы и программы. Кроме того, сознание является той границей, которая отделяет человека от животных, а именно — рефлексивное сознание, т. е. готовность сознания к познанию других психических явлений и самого себя. Животное слышит, видит и чувствует окружающий мир на уровне первой сигнальной системы (I с. с.). Однако оно его не знает, что оно видит, слышит, чувствует, оно не знает о своем знании. И только человек способен понимать, сделать самого себя, свой внутренний мир предметом сознания. А это и есть рефлексия.

Французский философ **Пьер Тейяр де Шарден** в своей работе «Феномен человека» писал: «Рефлексия — это приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, обладающим своей специфической устойчивостью и своим специфическим значением, — способность уже не просто познавать, а познавать самого себя — не просто знать, а знать, что знаешь»⁶.

Таким образом, появление рефлексии знаменует возникновение у человека внутренней жизни, противостоящей жизни внешней, появление своего рода «центра управления» своими состояниями и влечениями, т. е. появление воли, а значит, и свободы выбора. Человек становится субъектом, хозяином своей жизни. По словам **Валерия Синельникова**, известного украинского психотерапевта и гомеопата, каждый человек создает свою модель реальности. «Даже день, место и способ ухода из этого мира человек также создает себе сам, на уровне своего подсознательного разума»⁷.

Другой родовой способностью человека является *деятельностный способ существования*. Именно с переходом к трудовой деятельности, к целенаправленному воздействию на окружающий мир посредством орудия труда и связывается происхождение человека. Труд развивал не только руку, но и мозг. На это ушли тысячелетия. **Ф. Энгельс** в своей работе «Диалектика природы» писал: «Сначала труд, а затем и вместе с ним членораздельная речь явились двумя

⁶ Шарден де П. Т. Феномен человека. М.: Прогресс, 1965.

⁷ Из книги В. Синельникова «Возлюби болезнь свою» (1999).

главными стимулами, под влиянием которых мозг обезьяны постепенно превратился в человеческий мозг, который, при всем своем сходстве с обезьяньим, далеко превосходит его по величине и совершенству»⁸. А все, что шло на пользу руке, то шло на пользу голове. Так, совершенствуя свою физическую деятельность, человек совершенствовал и свой интеллект, в результате чего и сформировалась высшая форма психики — сознание.

Проблема сознания привлекала к себе внимание на протяжении всего периода развития психологической науки. Начало психологическому изучению сознания было положено представителями *интроспективной психологии* — В. Вундтом, Э. Титченером, У. Джемсом, Ф. Brentано и др. В рамках этого направления были выделены основные характеристики сознания, к которым можно отнести следующие:

- В сознании человеку представлена объективная и субъективная реальность.
- Благодаря сознанию человек воспринимает образы, мысли, чувства как принадлежащие лично ему, отделяет свое «Я» от «не Я».
- Сознание целостно и непрерывно и оно наполнено определенным содержанием.

Исследователи сознания также пытались описать и его структуру. Так, немецкий психолог, физиолог, философ **Вильгельм Вундт** и американский психолог **Эдвард Титченер** выделяли простейшие элементы сознания (ощущение, образы, аффекты) и законы их соединения; австрийский философ **Франц Brentано** и его последователи обращали внимание, прежде всего, на акты сознания, умственные действия, которые совершает человек, подчеркивая тем самым активность сознания. Проведя большую работу по описанию феноменов сознания, представители интроспективной психологии даже не пытались искать ответ на вопрос о природе и происхождение сознания, считая, что сознание другого человека объективно познать невозможно в силу абсолютной разобщенности сознания. Метод интроспекции является ощутимой преградой на пути познания сущности человеческого сознания.

Новые возможности сознания были открыты отечественным психологом, педагогом, нейролингвистом **Львом Семёновичем Выготским**, разработавшим теорию культурно-исторического развития высших психических функций. Он исходил из того, что при переходе от животных к человеку изменяется характер взаимодействия человека с природой. Одной из существенных характеристик этого взаимодействия становится опосредованность, проявляющаяся в использовании орудий труда. Поскольку сознание является отражением окружающего человека мира, то основное отличие от психики животных будет заключаться в использовании особых психологических орудий — знаков, которые перестраивают всю систему психических функций. Знаки являются носителями определенных значений, представляющих собой обобщенное сознание.

Таким образом, характеристика процессов обобщения является одной из существенных особенностей сознания. Следует отметить, что сознание для

⁸ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 20. С. 486—496.

Л. С. Выготского выступает как средство воздействия на самого себя, что перестраивает психику и поведение человека в целом, создает психологическое орудие. Благодаря овладению этими орудиями психические процессы человека приобретают произвольный характер, что проявляется, прежде всего, в феноменах целенаправленности. Выделенные характеристики сознания не остаются неизменными. Их развитие происходит в процессе овладения ребенком историческим и социальным опытом, который зафиксирован в предметах материальной и духовной культуры. Поскольку самостоятельно овладеть ребенок ими не может, то для присвоения человеческой культуры необходим посредник — взрослый человек. Характер взаимодействия ребенка с взрослым и определяет тип развития.

Дальнейшее развитие психологической концепции сознания в отечественной психологии пошло по пути изучения механизмов его порождения. А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и другие ученые показали, что сознание это не только теоретическое, но и практическое отношение к бытию. Исследовалось, как реальная жизнедеятельность субъекта порождает сознание, а затем и перестраивается под его влиянием. Здесь речь идет о принципе *единства сознания и деятельности*. Именно такое единство определяет становление и развитие человека в целом.

Особое внимание в теории развития сознания уделяется изучению становления самосознания, позволяющему субъекту соотносить свою жизнедеятельность и себя самого как носителя определенных психических качеств с окружающим миром и устанавливать между ними определенные взаимосвязи. Первые акты осознания у детей психологи связывают с кризисом трех лет. Именно в этом возрасте ребенок начинает выделять себя как самостоятельно действующего субъекта. Процессы самопознания в этот период осуществляются как оценка результатов своей практической деятельности и проявляются в виде гордости за свои достижения. Так, в 3,5—4,5 года дети начинают осознавать свои умения, в 4,5—5,5 лет — отдельные знания и только к концу дошкольного возраста, к 7 годам, — свои личностные качества.

На протяжении всей жизни человек оперирует связанными с развитием сознания такими понятиями, как самопознание, самореализация, самосознание, самовоспитание, саморазвитие, самоуважение, самоэффективность и самопрезентация. Несмотря на то, что сознание — это главное достижение человечества, на сегодняшний день эта проблема остается еще недостаточно изученной.

2.3. Измененные состояния сознания

За примером измененного состояния сознания, полностью избавляющего нас от воздействия физического и социального мира, далеко ходить не нужно. Действительно, одно из таких состояний — обычный сон, с которым каждый из нас сталкивается ежедневно и совершенно естественно и который занимает треть всей нашей жизни.

I. Сон. В среднем наш организм функционирует с таким чередованием — 16 часов бодрствования, 8 часов сна. Известно, что это 24-часовой (с неболь-

шими вариациями) цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым *биологическими часами*. Они-то и ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит сама ретикулярная формация. Долгое время полагали, что сон — это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. Действительно, было замечено, что недостаток сна сказывается на поведении: некоторые люди засыпают буквально стоя, галлюцинируют или начинают бредить после двух-трех дней лишения сна; другие теряют даже способность нормально воспринимать осязательные, зрительные или звуковые стимулы. Сон — это не только восстановительный период для организма. Главное то, что сон — это неоднородное состояние. В психологии принято относить сны к области бессознательного проявления человека, к области скрытых желаний, влечений, страхов и тревог. Но сны надо изучать. Существует целая наука — *сонотерапия*, которая занимается не только изучением сновидений, но и вопросами профилактики их расстройств и подготовки человека к здоровому сну.

II. Медитация. Под *медитацией* имеется в виду особое состояние сознания, измененное по желанию субъекта. Все виды медитации преследуют одну цель — сосредоточить внимание, чтобы ограничить поле экстравертированного сознания настолько, что мозг будет ритмически реагировать на тот стимул, на котором сосредоточился субъект. Есть несколько способов достижения этой цели: можно сконцентрировать внимание на мыслях или физических ощущениях, использовать ритмические танцы или практиковать йогу, которая делает акцент на овладение телесными позами и дыханием. Во всех случаях мозг начинает все больше и больше синхронизировать свою электрическую активность. Некоторые люди достигают во время медитации даже такого уровня контроля, что могут по собственному желанию замедлять сокращения сердца или уменьшение потребление кислорода примерно до 20 %. Техника медитации широко применялась на Западе. Здесь имеется в виду трансцендентальная медитация, которая основана на использовании особого слова — *мантры*. Мантра состоит из таких звуков, как О, М, Н, которые легко вступают в резонанс с электрической активностью мозга. Субъект должен повторять свою мантру (ом, энг, ширим) сначала вслух, а потом про себя до тех пор, пока не достигнет состояния полной расслабленности и «чистого сознания», из которого исключены все восприятия внешнего мира и которое граничит, по мнению некоторых специалистов, с «чувством вечности». Длительность таких сеансов — до 20 минут.

III. Гипноз. Это нечто среднее между медитацией и сном. Субъект, по существу, должен сосредоточиться на каком-то одном сенсорном стимуле, например пристально смотреть в глаза экспериментатору или фиксировать взором какую-нибудь точку на стене, а в это время ему предлагается ни о чем другом не думать и постепенно засыпать. В отличие от других измененных состояний, гипноз не сопровождается физиологическими отклонениями от состояния бодрствования: мозговые волны чаще всего остаются волнами бодрствующего человека, содержание кислорода и двуокиси углерода в крови неизменно, как это бывает во время сна или медитации. Если субъект легко поддается гипнозу,

то он начинает проявлять интерес к тем событиям, которые ему предлагает гипнотизер. Проснувшись, испытуемый забудет все или почти все, что происходило, или, наоборот, вспомнит все подробности. Это будет зависеть от установки — забыть или вспомнить. Такое поведение можно объяснить, согласно гипотезе **Эрнеста Хилгарда** (1977), существованием внутреннего «скрытого наблюдателя», который, не осознавая этого, находится в курсе того, что переживает другая часть личности. Он высказал мысль, что сознание не является чем-то неделимым и что между различными его элементами, определяющими поведение, гипноз, в зависимости от обстоятельств, может вводить «барьеры» разной степени эффективности. **Роланд Фишер**, профессор экспериментальной психиатрии университета штата Огайо, рассматривал психическую жизнь как ряд слоев, соответствующих различным уровням бодрствования, по которым одни из нас могут путешествовать легче, чем другие. Это позволяет людям жить одновременно на разных уровнях.

Таким образом, сон, медитация и гипноз относятся к естественно вызванным состояниям сознания, воздействие которых способствует адаптации организма к внешней действительности и направлено на развитие экстравертированного сознания.

Наряду с естественными существуют и искусственно вызванные состояния, которые ослабляют и вызывают различные психопатологические изменения в организме человека.

IV. Курение и алкоголь. *Никотин* — одно из возбуждающих средств, но далеко не столь безобидное. Его действие общеизвестно: он помогает преодолеть стресс. Действительно, усиливая секрецию серотонина, никотин ослабляет активность мозговых клеток, что ведет к чувству умиротворения. Только через некоторое время происходит увеличение количества норадреналина, и это сопровождается повышением активности мозга. Это действие длится всего лишь несколько десятков минут, и затем курильщику хочется все начать сначала. Становится понятно, почему так трудно отделаться от этой вредной для здоровья привычки! Говоря о вреде никотина, многие еще находят слова оправдания курения в свой адрес. Давайте обратимся к реальности таких суждений и рассмотрим, где миф и где реальность (табл. 1).

Вывод очевиден — курение наносит вред нашему психическому и физическому здоровью. Согласно психоанализу, курение — это способ ухода в бессознательное. Это проявление слабости и неуверенности в себе, способ защиты от окружающего.

Алкоголь относится к разряду нейродепрессантов (т. е. оказывает противоположное действию возбуждающих средств). Первоначально алкоголь вызывает состояние возбуждения у человека. Однако чем он больше пьет, тем больше снижается его активность, а нейродепрессивное действие все сильнее проявляется в его манере говорить и вести себя. Злоупотребление алкоголем вызывает свертывание крови, разрушение клеток мозга, деградацию личности. Однако находятся и те люди, которые не видят в этом ничего плохого, заявляя, что алкоголь даже полезен. Давайте обратимся к мифам и реалиям жизни: пить или не пить? (табл. 2).

Таблица 1. Мифы о курении и реальность

Мифы	Реальность
1. Большинство взрослых и подростков курит	НЕ курят около половины мужчин и 8 женщин из 10. Среди подростков курит не более 50 % юношей и 25 % девушек.
2. Курить модно	Сейчас курить не модно. В США частота курения за последние 10 лет снизилась в четыре раза; 80 % мужчин предпочитает некурящих женщин. Сегодня модно выглядеть здоровым.
3. Курение успокаивает нервы	Чувство раздражения и напряжения нередко связано у курящего с самой привычкой к курению. Поэтому сигарета как «соска» успокаивает.
4. Я всегда смогу бросить курить	75 % курящих через пять лет убеждаются, что не могут бросить курить.
5. Курение не так вредно, как говорят	Эксперты считают, что курение является одной из главных причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения. В состав табачного дыма, входят 196 ядов, 14 из которых являются наркотиками. Табак разрушает в организме витамин А — витамин роста и зрения, поэтому люди, курящие с детства, отличаются маленьким ростом и слабым здоровьем. Табак вызывает спазмы сосудов. Курение приводит к атеросклерозу сосудов и ухудшает кровообращение, что провоцирует ухудшение памяти, варикозное расширение вен, тромбофлебит, импотенцию у мужчин и фригидность у женщин.
6. Курение способствует похудению	Многие полные люди курят и не худеют. Есть много других безопасных и эффективных способов похудеть.
7. Курение помогает сосредоточиться и лучше работать	Курение сужает сосуды головного мозга, мозг хуже снабжается кислородом и питательными веществами, в результате снижается умственная активность.

Таблица 2. Мифы об алкоголе и реальность

Мифы	Реальность
1	2
1. Алкоголь — пищевой продукт	Согласно решению ВОЗ, еще в 1975 г. алкоголь был признан наркотиком, подрывающим человеческое здоровье
2. Умеренное употребление алкоголя полезно для здоровья и безопасно для общества	Специалисты ВОЗ предупреждают: не существует минимального порога, ниже которого алкоголь можно употреблять без риска. Алкоголь вызывает зависимость, рак и хронические заболевания печени, может приводить к несчастным случаям в быту, на дорогах и на производстве, к рискованному сексуальному поведению, самоубийствам, семейным проблемам, насилию и преступлениям
3. Употребление алкоголя снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний	Специалисты ВОЗ считают, что существуют иные способы снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний: избегайте курения, занимайтесь физической деятельностью, меньше ешьте жирную пищу
4. Алкоголь излечивает от простуды	При простудных заболеваниях, особенно гриппе, прежде всего страдает головной мозг. Дополнительный удар по мозгу приводит к ухудшению состояния больного.
5. Алкоголь согревает	Спиртное действует на сосудисто-двигательный центр так, что приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается.

<i>1</i>	<i>2</i>
6. Спиртное и баня излечивают многие болезни	При высоких температурах повышается нагрузка на сердце, но когда к этой нагрузке добавляется еще и алкогольная нагрузка, то провоцируется острая сердечная недостаточность, отек мозга и легких.
7. Пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие напитки	«Замаскированность» алкоголя приводит к тому, что их употребляют чаще и в больших количествах. Так, например, юношеский алкоголизм начинается с пива, а женский — с вина.
8. Алкоголь повышает потенцию	Исследования показали, что под влиянием алкоголя потенция, наоборот, снижается. Как писал Шекспир: «Алкоголь увеличивает возбуждение, но затрудняет исполнение».
9. Алкоголь помогает выжить при радиационной опасности	Советские ученые показали, что алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его, что алкоголь не может служить ни профилактическим, ни лечебным средством.
10. Пьянство — извечная русская традиция	Исследования историков показывают, что в старину на Руси пили лишь меды и квасы. Спаивание народа началось при Иване Грозном, когда появились первые «царевы кабаки» для «пополнения царской казны». Для информации: при Петре I самым крепким напитком была водка крепостью всего 16°. С появлением промышленного производства водки (XIX век) появился алкоголизм. Специалисты считают, что фактически мы пьем 25 л водки в год.

Наркотик (от греч. *наркотικός* — приводящий в оцепенение), согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) — химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. Наркотики действуют как седативное средство (подавление активности). А еще в большем количестве действуют как яд и могут привести к летальному исходу. Наркотики воздействуют непосредственно на разум, сознание человека (табл. 3).

Таблица 3. Мифы о наркотиках и реальность

Мифы	Реальность
<i>1</i>	<i>2</i>
1. Наркотики — средство протеста против социальных порядков, бесправия, нищеты, агрессии и т. д.	Лозунги и философия наркоманов являются эгоистичными и антиобщественными. Наркоманы отвергают любой общественный порядок, они пропагандируют социальную изоляцию, застой и даже регресс.
2. Наркотики помогают пережить жизненные проблемы	Под влиянием наркотиков личность окончательно утрачивает способность к психической и средовой адаптации и становится неспособной к решению жизненных проблем.
3. «Я только попробую, а потом брошу, когда захочу!»	Многие пробующие быстро попадают в психическую и физическую зависимость и становятся наркоманами.
4. Наркотик помогает поймать «кайф»	Изменения психического состояния, которые воспринимаются как кайф, есть не что иное, как ответная реакция организма на полученный интоксикант. Не случайно при первых пробах наркотика многие не могут поймать пресловутый «кайф».

1	2
5. Наркотики раскрепощают творческий потенциал человека	Наоборот, исследования показали, что употребление наркотиков снижает творчество, они будоражат воображение, но препятствуют возможности технического воплощения пережитого.
6. Наркотики делают человека добрым или злым	Ни добрым, ни злым человека наркотики не делают, он лишь выводит на поверхность того, что в нем есть.
7. Наркотики позволяют обрести смысл жизни	Вся жизнь наркомана направлена на разрушение целей, он озабочен, а не целенаправлен. Он сориентирован на НЕУДАЧУ.

Наркотики, завоевав популярность в 60-е годы благодаря музыке и средствам массовой информации, активно вторгаются и в наше общество. За последние 16 лет в России число употребляющих наркотики выросло в 20 раз! Из них 20 % — школьники, 60 % молодежь от 16 до 30 лет, 20 % — более старший возраст. Резко увеличивается процент начинающих наркоманов среди детей 9—13 лет.

По данным ООН, больше всего наркозависимых в Ираке и Афганистане. На третьем месте в этом списке стоит Россия.

* * *

Современная жизнь держит человека постоянно в напряжении, проверяя его на прочность, на способность находить по-настоящему верные решения. Главное — справиться с возникшими проблемами и стать успешным и счастливым человеком. Следует помнить, что человеческий организм устроен так, что он сам достаточно много имеет возможностей, ресурсов, чтобы справиться со стрессом жизни, управлять внешней и внутренней деятельностью человека, и мешать ему в этом процессе не стоит. Всегда существует баланс между внешней и внутренней жизнью человека, и достичь его можно естественным, а не искусственным путем. Поэтому главное — помочь себе, суметь прислушаться к себе, понять себя, сохранить детскую непосредственность, любознательность, научиться радоваться жизни, быть отзывчивым и внимательным по отношению к самому себе и к миру в целом!

2.4. Развитие психики в онтогенезе. Периодизация психического развития человека

Онтогенез (от греч. «онто» — сущее, «генез» — происхождение) — процесс индивидуального развития организма. В основе развития психики человека лежит овладение индивидом исторически сформировавшимися общественными орудиями, служащими средством удовлетворения человеческих потребностей. Развитие — это процесс и результат количественных и качественных изменений, происходящих в организме человека. Доктор психологических наук, профессор **Людмила Ивановна Анциферова** указала на ряд особенностей процесса развития, важных для психологии и педагогики:

– тенденция к качественному изменению и переходу на более совершенные уровни функционирования;

- *необратимость процесса развития* (невозможность обратного развития как полного восстановления того, что было раньше);
- *обязательное сочетание, включение элементов прогресса и регресса* (прогрессивное развитие при выборе одного из направлений развития оставляет нереализованными многие другие);
- *неравномерность развития* (периоды резких качественных скачков сменяются постепенным накоплением количественных изменений);
- *зигзагообразность развития* (связана с формированием принципиально новых структур, которые на начальных этапах функционирования работают в некоторых отношениях хуже, чем старые);
- *переход стадий развития в уровни* (с появлением новой, более высокой стадии предыдущие не исчезают, а сохраняются в качестве одного из иерархических уровней новой системы);
- *тенденция к неустойчивости* (успешное развитие невозможно без сильной консервативной поддержки).

Данные особенности указывают на общие, проявляющиеся в процессе развития тенденции, которые предопределяют его характер и направленность.

Каждый человек имеет определенную программу развития, закономерности жизненного цикла. Одной из закономерностей развития является его цикличность. *Периодизация психического развития* — это попытка выделить общие закономерности, которым подчиняется жизненный цикл человека. Существует множество периодизаций психического развития (греч. *periodos* — круговращение) человека в онтогенезе. В разных моделях оказываются задействованы разные стадии, используемые для их выделения критерии также различны. Так, в учении американского психолога Столли Холла онтогенез психики рассматривается как процесс, в целом повторяющий процесс исторического развития, здесь выделяются стадии младенчества, детства, предпубертального возраста и юности, которые соответствуют эволюции общества — животной стадии, дикости, началу цивилизации, эпохе романтизма. В учении Ж. Пиаже критерием периодизации выступает развитие интеллекта, а в учении З. Фрейда — направленность либидозной энергии.

На наш взгляд, интересным является периодизация психолога, доктора философии, специалиста по детской психологии **Шарлотты Бюлер** (1893—1974). В человеческой жизни она выделяла четыре основных тенденции: удовлетворение жизненных потребностей; адаптивное самоограничение (адаптация к условиям среды); творческую экспансию; установление внутренней гармонии Я (стремление к внутреннему порядку). При этом в периодизации жизненного пути личности главным мотивом является потребность в самоосуществлении. Именно на основе реализации потребности к самоопределению ею выделяются следующие фазы жизни:

- первая фаза (до 16—20 лет), когда еще нет самоопределения, характеризуется низким уровнем самосознания;
- во второй фазе (до 25—30), когда самоопределение имеет диффузный характер, происходят пробы в различных областях трудовой деятельности и поисках спутника жизни;

- в третьей фазе, когда происходит спецификация самоопределения в конкретных жизненных целях, находится призвание или постоянное дело;
- четвертая фаза, когда самоопределение прекращается, характеризуется биологическим спадом;
- в пятую фазу (после 65—70) остается лишь жизнь воспоминаний.

Ш. Бюлер принадлежит психологическое объяснение переходного возраста, в котором созревание половой функции рассматривалось как основной процесс, предопределяющий все остальные стороны возрастного развития человека.

Американский психолог и психоаналитик **Эрик Эриксон** индивидуальное развитие определил динамикой решения центральных задач возраста. Процесс развития личности совершается от рождения до смерти и проходит восемь типичных стадий. На каждой стадии решается своя задача развития, специфика которой зависит и от ситуации, и от возраста. В зависимости от ее решения (или не решения) возникают соответствующие личностные новообразования и кризисы:

1. От 0 до 1 года — базисное доверие (недоверие).
2. От 1—3 года — автономия (чувство зависимости).
3. От 3—6 лет — инициативность (чувство вины).
4. От 6—12 лет — производительная предметная деятельность — развитие умений и навыков, необходимых в различных видах деятельности (чувство неполноценности).
5. От 12—19 лет — эго-идентичность (познание себя через познания других) (диффузия идентичности, т. е. неполноценность, полоролевое смешение).
6. От 20—25 лет — интимность и солидарность (чувствование, забота и уважение) (изоляция — отгороженность, незаинтересованность в отношениях с другими).
7. От 26—64 лет — творчество — качество жизни (застой).
8. Свыше 65 лет — эго-интеграция — мудрость (разочарование в жизни).

Отечественный психолог Л. С. Выготский в рамках своей культурно-исторической теории развития ввел понятие «*зона ближайшего развития*». Это теоретический конструкт, объясняющий возможности человеческого обучения за счет подтягивания психического развития за обучением. Зона ближайшего развития определяется содержанием таких задач, которые ребенок может решить лишь с помощью взрослого, но после приобретения опыта совместной деятельности он становится способным к самостоятельному решению аналогичных задач.

На каждой стадии психического развития существуют свои сензитивные периоды. *Сензитивные периоды развития* (лат. *sensus* — чувство, ощущение) — это наиболее благоприятные периоды для развития человека, в рамках которых происходят качественные изменения психического склада личности. В развитии психических функций подобные сензитивные периоды также играют очень важную роль. Учет сензитивных периодов необходим, прежде всего, для правильной организации воспитательных и учебных мероприятий. В культурно-исторической психологии взрослый выступает не только как образец для ребенка, но и как побудитель его активности, что фиксируется в понятии «*возрастные кризисы*». *Возрастные кризисы* (греч. *krisis* — решение, ис-

ход) — нормальный (нормативный) переход в возрастном развитии к новому качественно специфическому этапу. Возрастные кризисы обусловлены, прежде всего, разрушением привычной социальной ситуации развития и возникновением другой, которая более соответствует новому уровню психологического развития ребенка. Во внешнем поведении возрастные кризисы обнаруживаются как непослушание, упрямство, негативизм. По времени они локализованы на границах стабильных возрастов и проявляются как кризис новорожденности (до 1 мес.), кризис 1 года, кризис 3 лет, кризис 7 лет, подростковый кризис (11—12 лет) и юношеский кризис.

Дальнейшее развитие культурно-историческая психология нашла в трудах доктора психологических наук, профессора, выдающегося отечественного психолога, специалиста в области детской психологии **Даниила Борисовича Эльконина**, который разработал концепцию периодизации психического развития в онтогенезе, основанную на понятии «*ведущая деятельность*». Смена типов ведущей деятельности определяет приобретение той или иной личностной позиции, способствует нормальному психическому развитию ребенка.

Ребенок в период от 1 года до 3 лет овладевает основами *предметно-манипулятивной деятельности* по использованию простейших предметов, благодаря чему формируются способности к универсальным движениям рук, к решению простых двигательных задач и способность занимать внутреннюю позицию внутри отношений со взрослыми и сверстниками (возникновение у ребенка установки «Я сам»). В возрасте от 3 до 6—7 лет в процессе *игровой деятельности* формируются способности к воображению и употреблению различных символов. В школьном возрасте ребенок в процессе *учебной деятельности* усваивает элементы науки, искусства, что ведет к формированию основ логического мышления. Кроме того, различают нормативное психическое развитие и индивидуальное. *Нормативность развития* предполагает, что речь идет об общем, присущем большинству людей данного возраста характере изменений. В некоторых случаях о норме говорят как об идеале, наивысшем из возможных уровней психического и личностного развития. Развитие человека всегда индивидуально. *Индивидуальное развитие* связано с вариативностью нормы, с выявлением уникальности личности, с указанием на своеобразии некоторых ее способностей. *Аномальное развитие* — нарушение нормального хода развития. Оно возникает по причине педагогической запущенности, а также связано с задержкой психического развития.

Таким образом, все многообразие представленных теорий и концепций говорит о важности и сложности процесса развития и необходимости его изучения в психологии.

Основными периодами психического развития человека являются:

1. Перинатальный период (от лат. *prae* — перед + *natus* — рождение) — стадия внутриутробного развития плода, которое затрагивает и психическое развитие. В перинатальном периоде происходит созревание функций, необходимых для самостоятельного существования организма новорожденного.

2. Новорожденность (от 0 до 2,5—3 мес.). В этот период происходит первичная адаптация ребенка к окружающему миру. У ребенка к моменту рожде-

ния оказываются достаточно развитыми обоняние, тактильная, болевая, температурная, вестибулярная и кинестетическая чувствительность. Впервые же дни жизни фиксируются способности слышать и различать звуки по высоте, тембру и громкости, видеть и различать зрительные стимулы по форме, величине, конфигурации. Однако не все новорожденные наделены от природы одинаковым запасом жизненных сил, необходимым для приспособления к резким переменам, связанным с родами, поэтому очень важно выявить слабые места как можно раньше. Одно время младенцев считали здоровыми просто на основании того, что они таковыми выглядели. И лишь после того, как в 1953 г. **Вирджиния Апгар**, американский врач-анестезиолог в акушерстве, разработала стандартную оценочную шкалу, врачи получили возможность быстро определять состояние здоровья новорожденных. Шкала, представленная в табл. 4, позволяет дать интегральную оценку приспособляемости малыша к внешней среде. Оценка производится через одну минуту после рождения и повторяется через 5 минут. Максимальное количество баллов, которое можно набрать по шкале Апгар, равняется 10, а оценка в 7 и более баллов считается нормативной. Оценка ниже 7 баллов говорит о том, что те или иные системы организма ребенка еще не функционируют полностью, и он нуждается в повышенном внимании и постоянном наблюдении специалистов. При оценке ниже 4 баллов необходимо немедленное подключение к системам жизнеобеспечения.

Таблица 4. Шкала диагностики новорожденных

Признак	Оценка признака в баллах		
	0	1	2
1. Сердцебиение, частота	Отсутствует	Не менее 100 уд./мин	Более 100 уд./мин
2. Дыхание	Отсутствует	Медленное, нерегулярное	Громкий крик
3. Мышечный тонус	Вялый	Некоторая степень сгибания	Активные движения
4. Рефлекторная возбудимость	Отсутствует	Слабо выражена (гримаса)	Хорошо выражена (крик)
5. Окраска кожи	Синюшная или бледная	Розовая окраска тела и синюшные конечности	Розовая

В этот период происходит настройка ребенка на общение со взрослыми. В конце первого месяца появляется «социальная» улыбка, возникающая в ответ на обращение взрослого.

3. Младенчество (от 2,5—3 мес. до 1 года). Ведущая деятельность младенческого периода — непосредственно-эмоциональное общение (Д. Б. Эльконин) или ситуативно-личностное общение (М. И. Лисина). Объект этой деятельности — другой человек. В этом периоде происходит овладение ребенком экспрессивно-мимическими средствами общения, которые проявляются как комплекс оживления. *Комплекс оживления* (лат. *complexus* — сочетание), описанный великим российским психологом Н. М. Щеловановым (1920-е гг.), выступает как показатель онтогенетического развития индивида. Основное содержание общения между взрослым и ребенком составляет обмен выражениями внимания, радости, интере-

са и удовольствия посредством мимики, жестикуляции, телесного контакта (поглаживаний, поцелуев, объятий), звуков и слов. О решающей роли общения в психическом развитии ребенка убедительно свидетельствуют так называемые явления госпитализма. Данный эффект получил свое отражение в исследованиях немецко-американского психолога **Рене Арпада Спитца** (1887—1974) по проблеме госпитализма. Явление госпитализма обнаружилось при попытках наладить внесемейное воспитание детей, оставшихся без попечения родителей.

Госпитализм (лат. *hospitaliers* — гостеприимный) — нарушение психического развития (глубокая психическая и физическая отсталость), обусловленное «дефицитом» общения с взрослым в первый год жизни ребенка. Отдельными признаками госпитализма являются запаздывание в двигательном развитии (прежде всего в освоении ходьбы), резкое отставание в речевом развитии, эмоциональная обедненность, склонность к навязчивым движениям. Госпитализм может возникнуть не только в домах ребенка, но и в семьях у малоэмоциональных, «холодных» матерей, которые не уделяют ребенку необходимого внимания.

4. Ранний возраст (от 1 до 3 лет). Характеризуется качественными изменениями в развитии функций коры больших полушарий. В этом временном интервале происходят следующие события индивидуального развития: 1) формируется перемещение в пространстве, в частности ходьба, мелкая моторика, за счет чего существенно расширяются возможности познания окружающего мира; 2) развивается ситуативно-деловое общение с взрослыми и общение со сверстниками; 3) вырабатываются когнитивные процессы, происходит овладение пассивной и активной речью; 4) становятся более определенными аффективная и волевая сферы личности; 5) созревает самосознание. Этот возраст — возраст зарождения личности. К трем годам проявляется личность ребенка. В три года дети ожидают от семьи уже признания независимости и самостоятельности. Ребенок хочет, чтобы его мнение спросили, чтобы посоветовались с ним. И он не может ждать, что это будет когда-нибудь в дальнейшем. Он просто еще не понимает будущего времени. Ему все надо сразу, немедленно и сейчас. И он пытается любой ценой завоевать самостоятельность и самоутвердить себя в победе, пусть даже приносящей неудобства из-за конфликта с близкими людьми. В психологии этот возраст называют «возрастом строптивости» или «кризисом трех лет». Главная задача взрослых — помочь ребенку в преодолении своей строптивости, упрямства и своеволия, обрести автономию и чувство уверенности в себе.

В дальнейшем формируются:

- учебная деятельность и трудовая деятельность, в которой отрабатываются сложные по своей структуре навыки;
- продуктивная деятельность, которая является существенным фактором развития познавательных процессов;
- изобразительная деятельность, в которой происходит соотнесение интеллектуальных и аффективных процессов.

5. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Характеризуется тем, что ведущей деятельностью является игра. Именно в связи с ее развитием совершаются наиболее важные изменения в психике ребенка, и происходит подготовка к переходу на новую ступень развития. Дошкольный возраст имеет чрезвычайно

большое значение для формирования личности ребенка, т. к. в рамках игровой деятельности происходит усвоение основных приемов орудийной деятельности и норм социального поведения. Наряду с игровой деятельностью в этом возрасте формируются и другие формы деятельности: конструирование, рисование и т. д. Существенным в формировании личности становится то, что мотивы и желания ребенка начинают согласовываться друг с другом, выделяются более и менее значимые. Для дошкольника характерны внеситуативные речевые формы общения со взрослым. Более богатым и содержательным становится общение детей друг с другом. Сверстник для дошкольника является более предпочитаемым партнером по совместной деятельности, чем взрослый. В старшем дошкольном возрасте большое внимание уделяется подготовке к школе, в результате чего у детей начинают формироваться такие элементы учебной деятельности, как умение действовать по образцу, ориентироваться на правило и на способ действия, совершенствуется тонкая моторика руки, получают дальнейшее развитие произвольность познавательных психических процессов, активно развивается мыслительная деятельность. Это сензитивный период для развития многих человеческих способностей, усвоения знаний, умений и навыков.

6. Младший школьный возраст (от 6—7 до 10—11 лет). Это этап индивидуального психического развития, который продолжается от 6—7 до 10—11 лет, когда ребенок проходит обучение в начальных классах (I—IV классы) современной школы. Для этого возраста характерно, что у ребенка в качестве ведущей деятельности формируется учебная деятельность, в которой происходит усвоение человеческого опыта, представленного в форме научных знаний. В рамках учебной деятельности возникают два основных психологических новообразования этого возраста — возможность произвольной регуляции психических процессов и построение внутреннего плана действий. Интенсивно развивается самосознание. Становление самооценки младшего школьника зависит от успеваемости и особенностей общения учителя с классом. Большое значение имеет стиль семейного воспитания и принятые в семье ценности.

7. Подростковый возраст (отрочество) (от 10—11 до 15—17 лет). Подростковый возраст — этап индивидуального психического развития, который продолжается от завершения этапа детства до наступления юношеского возраста (от 10—11 до 15—17 лет). Характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. В этот период индивид имеет повышенную возбудимость, импульсивность и агрессивность, чаще всего во враждебной форме. В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, связанная с неравномерностью психического и физического созревания: на фоне общего взросления проявляются черты «детскости» (стремление избавиться от трудностей, любыми путями привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, желание освободиться от контроля взрослых и т. д.). В этих случаях подросток старается в любой ситуации поступать по-своему: как можно раньше отделиться от родителей и семьи, поступить на работу или учиться в другом городе и т. п. Чаще подобные реакции негативизма возникают, когда родители злоупотребляют своим авторитетом, подавляют его стремление к самостоятельности и взрослости. Главная задача взрослых — помочь

подросткам справиться с временными трудностями, познать себя и выработать позитивное отношение к себе и окружающим.

8. Юношеский возраст (от 15—17 до 19—21). Делится на раннюю юность (от 15—17 лет) и позднюю юность (от 17 до 21 года). Юношеский возраст — этап индивидуального психического развития, который продолжается от завершения подросткового возраста до наступления взрослости. У юношей этот временной интервал охватывает 17—21 год, у девушек — 16—20 лет. В этом возрасте завершается физическое, в том числе половое, созревание организма. В психологическом плане главной особенностью данного возраста является вступление в самостоятельную жизнь, когда происходит выбор профессии, резко меняется социальная позиция. В этом возрасте решаются специфические задачи: установление с другими дружеских и интимных взаимоотношений, проигрывание половых ролей и формирование установок на семью, достижение независимости, формирование основ мировоззрения и самопознания, профессиональный выбор. Большое значение для развития личности в юношеском возрасте имеет общение со сверстниками. Общение со сверстниками — это специфический канал информации, специфический вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта: эмпатия, уважение, интимность чувств.

9. Молодость (от 19—21 до 25—30 лет). Это период ранней зрелости. Характеризуется как «время путешествий», поисков себя, выработки индивидуальности, окончательного осознания себя как взрослого человека со всеми правами и обязанностями. В этот период ведущей становится профессиональная деятельность. Профессиональная деятельность в ситуации, когда выбор уже сделан, ставит перед личностью задачу специализации в избранной профессии, приобретения профессионального мастерства. В более сложных случаях человек, попробовав себя в каком-то деле, решает изменить выбор, более или менее сознательно меняет профессию, вуз и пр. Ведущей потребностью личности становится *потребность достижения*: стремление к успеху и творчеству.

10. Зрелость (от 25—30 до 55—60 лет). Это «золотой возраст», период огромной работоспособности и отдачи. Все достигнутое к этому времени кажется недостаточным. К 30—35 годам личность приобретает богатый жизненный опыт, человек становится полноценным специалистом, семьянином. Это период высокопродуктивного творчества. Появляется потребность передавать то лучшее, что накоплено, но, вероятно, не потому, что чувствуешь зависимость от всех, а потому, что, обучая другого, сам лучше понимаешь смысл своей жизни. В плане профессиональной деятельности человек (во втором периоде расцвета) впервые серьезно задумывается над вопросом «Что останется людям?». Это «время собирать камни».

11. Старость (от 55—60 лет и старше). Этот этап можно разделить на период средней зрелости (55—70 лет), старость (70—90 лет) и долгожительство (старше 90 лет). Ведущая потребность — передать другим накопленный опыт, реализуемый в деятельности и общении. В общении реализуются также и другие потребности: в уважении, в группе, в самоутверждении. Совершается принятие своей жизни такой, какой она есть. Жизненная мудрость — ведущее качество личности на этом возрастном этапе. Происходит постепенный уход от

активности. Главным занятием становится воспитание внуков, появляется гордость за детей. Анализ прожитой жизни — удалась она или нет — придает человеку силы жизни и уверенности в себе. Главными качествами личности становятся духовный уровень социальных отношений, эмоциональная восприимчивость, ранимость и доброта. Следует помнить, что человеческая жизнь быстротечна, и незаметно для нас сменяются одни периоды другими. Поэтому чтобы жизнь была прожита не напрасно, необходимо как можно раньше придти к себе, научиться думать о себе и беречь себя. Именно так через посредство любви к себе мы приходим к отношениям с другими людьми, с миром в целом. Главное — суметь сохранить ощущение цельности и осмысленности жизни.

Все представленные периоды психического развития человека более подробно рассматривает и изучает специальная дисциплина — *возрастная психология*.

2.5. Модели мозга, психики и взаимодействия человека с окружающим миром

По мнению доктора психологических наук, профессора **Автандила Николаевича Ануашвили**, при разработке *моделей мозга* обычно основываются на изучении его физиологии и морфологии. Изучение электрических свойств нейрона позволило разработать его электронную модель и принципиальную электрическую схему — электронную ячейку, аналог нейрона. Осталось только соединить между собой несколько миллиардов таких ячеек и получится аналог мозга человека — электронный мозг, искусственный интеллект, искусственный человек, антропоморфный робот. В 70-х годах ученые предполагали, что такой робот, обладающий искусственным интеллектом, будет способен полностью воспроизвести человеческие творческие способности, заменить человека творца — сочинять классическую музыку, стихи, литературные произведения, делать научные открытия, т. е. сотворять духовные ценности, классическое наследие человечества. Но, как показало время, все эти «проволочные» модели мозга не могут объяснить неосознанные психические процессы, функциональную асимметрию мозга, подсознание, сверхсознание, интуицию, без которых невозможно объяснить механизм творческого процесса. С помощью «искусственного интеллекта» возможно создание играющих логических автоматов с конечным числом вариантов, например шахматный компьютер, но невозможно объяснить получение человеком принципиально новой информации (которой нет в книгах и головах других людей).

Известные **модели психики** человека учитывают ее различные структуры: осознанное психическое и бессознательное (Фрейд), архетипы и коллективное бессознательное (Юнг), психологическую установку (Узнадзе), трехуровневую структуру психики — сознание, сверхсознание, подсознание (Симонов). Но при этом не установлены четкие взаимосвязи между всеми элементами указанных структур, они не выстроены логически и не приведены в единую, универсальную систему, основанную на объективных исследованиях с учетом функциональной асимметрии мозга.

При исследовании взаимодействия человека с окружающим миром целесообразно учесть, что человек является частью природы и необходимо рассмотреть взаимодействие человека с окружающим миром, как закономерности природы. Известно, что человеческий мозг генерирует волны (колебания). В частности, мозг излучает электромагнитные волны, и это явление используется в электроэнцефалографии. В предлагаемой модели два полушария головного мозга человека рассматриваются как два самостоятельных генератора колебательных процессов (волн).

Таким образом, в волновой модели мозга выделяются два основных параметра:

- 1) доминирование одного из полушарий (разность амплитуд);
- 2) стабильность связи между полушариями (когерентность).

Второй параметр имеет гораздо более существенное значение для психики человека, чем первый.

В психике человека выделяются три основные части: сознание, сверхсознание, подсознание. При этом сознание относится к осознанному психическому, а сверхсознание и подсознание — неосознанному психическому. Выполнение этих функций связано с функциональной асимметрией головного мозга.

Как известно, полушария головного мозга человека выполняют различные функции. Левое полушарие отвечает за сознание, логику, в основном за осознанную психическую деятельность. Правое полушарие отвечает за сверхсознание, интуицию, в основном за неосознанную психическую деятельность. Логика и интуиция являются способами восприятия информации из внешнего мира. Это общее между ними. Разница заключается в следующем. Логика есть способность восприятия информации из внешнего мира путем анализа деталей окружающего мира. Интуиция есть способность восприятия информации из внешнего мира в целом, без анализа деталей окружающего мира.

Конкретнее под логикой понимается осознанное психическое, практический ум, конкретное мышление, способность восприятия информации помимо цензуры сверхсознания, позволяющей быстро и легко распознавать количественные характеристики и детали окружающего мира, провести дифференцированный анализ ситуации, проявить изощренность, изобретательность и изворотливость (связь с экстраверсией). Кроме того, логика позволяет человеку осознать интуитивно воспринятые образы и описать их на понятном другим людям языке. Логика определяет выживаемость человека в физической среде, поэтому ее условно можно назвать умом, сознанием.

Логика, ум, практические навыки могут стать психологическим автоматизмом и частично могут быть вытеснены в подсознание и тогда они становятся неосознанным психическим. На основе психологического автоматизма человек способен воспринять детали окружающего мира и провести дифференцированный анализ ситуации с очень большой скоростью, практически мгновенно распознать нужный ему признак и совершить соответствующие действия. Поэтому это свойство ошибочно приписывают к интуиции, т. к. внешне оно выглядит как интуиция. На самом деле интуиция является функцией сверхсознания, а психологический автоматизм — функцией подсознания.

Более подробно под интуицией понимается часть неосознанного психического. Она проявляется как сверхсознание, образное мышление, неосознанная связь с закономерным началом природы, общим духом, совместным знанием, а также как способность распознавания ситуации в целом без анализа деталей, способность распознавания качества окружающего мира без дифференцированного анализа, через себя (связь с интроверсией). Интуиция определяет выживаемость человека в духовной среде, поэтому ее условно можно назвать духом. Интуиция (интуитивно воспринятые образы) частично может быть осознана человеком своей логикой и тогда она становится осознанным психическим. Таким осознанием человек воспринимает качественную информацию от внешнего мира, закономерного начала природы. Интуиция ассоциируется с чувством, эмоцией (собственной). На основе интуиции у человека возникают чувства и эмоции, связанные со сверхсознанием. Интуицию иногда путают с чувствительностью к раздражителям, с импульсивностью. Чувствительность не есть эмоциональность. Чувствительность к раздражителям и импульсивность возникают при нарушении согласованности колебательных процессов в полушариях (дестабилизации психики), а эмоциональность (чувства, эмоции, интуиция, сверхсознание) есть свойство правого полушария и возрастает при его доминировании.

Подсознание относится к неосознанному психическому и является функцией обоих полушарий. Подсознание разгружает сознание и является хранилищем ненужной и невыносимой информации. В подсознании находится то, что было ранее осознанным и превратилось в психологический автоматизм — навыки, рефлексy, а также то, что стало невыносимым для психики и было вытеснено в подсознание. Психические травмы, вытесненные в подсознание, представляют собой скрытые чувства, страхи, которые человек не переживает в своих непосредственных ощущениях, но в экстремальной ситуации именно они управляют поведением человека (вместе с инстинктами, рефлексами). Доминирование одного из полушарий и степень когерентности (согласованности) колебательных процессов в полушариях определяют степень гармонии личности.

О влиянии доминирования одного из полушарий в литературе высказываются противоположные мнения. Одни полагают, что доминирование одного из полушарий означает оздоровление человека, повышение степени гармонии. Если доминирование отсутствует, т. е. если два полушария работают одинаково, то это снижает его жизнеспособность. Другие считают, что доминирование одного из полушарий означает снижение степени гармонии. Если доминирование отсутствует, т. е. если два полушария работают одинаково, то это повышает его жизнеспособность. Необходимо сказать, что эта путаница вызвана незнанием влияния стабильности связи между полушариями на степень гармонии личности. Если стабильность связи между полушариями высокая, то работа полушарий с одинаковой силой, т. е. отсутствие доминирования, соответствует высокой степени гармонии личности, а перемещение в сторону доминирования одного из полушарий снижает степень гармонии личности. Если же стабильность связи между полушариями низкая, то работа полушарий с одинаковой силой, т. е. отсутствие доминирования, соответствует низкой степени гармонии личности, а перемещение в сторону доминирования одного из полушарий повышает степень гармонии личности.

Следует отметить, что до сих пор для оценки психологического состояния человека учитывали только доминирование полушария, а согласованность процессов в полушариях не учитывалась, что не позволяло построить логически полную и однозначную систему типологии. Поэтому полученная математическая зависимость для оценки степени гармонии личности имеет исключительно важное значение для дифференциации психологических типов и разработки однозначной и объективной системы определения психологического состояния человека.

Для гармонического сочетания человека с окружающим миром (для внешней гармонии) требуется согласованность интуиции и логики (внутренняя гармония). Внутренняя гармония определяет форму психики человека, а внешняя — содержание психики. Поэтому форма психики у людей отличается, т. к. у них разные предки, а содержание психики у всех людей одинаковое, общее, т. к. все люди находятся под воздействием одних и тех же законов природы (истина — одна). Под *гармонией* понимается согласованность двух начал человека — интуиции и логики (или духа и ума). Внутренняя гармония личности означает наличие стабильной функциональной связи между двумя полушариями головного мозга, при которой человек своей логикой (функция левого полушария) может осознать свою интуицию, образы (функция правого полушария). Гармония с внешней средой означает согласованное протекание колебательных процессов во внешней среде, идущих от закономерного начала природы и внутри человека. При наличии внутренней и внешней гармонии человек способен воспринимать реалистическую информацию из внешней среды и в связи с этим вырабатывать адекватное поведение. При нарушении гармонии у человека нарушается реалистичность восприятия окружающей среды и адекватность поведения.

С физической точки зрения гармония личности соответствует согласованному протеканию колебательных процессов в двух полушариях головного мозга. Гармония повышается при стабильности и совпадении частоты колебания и стабильности разности фаз этих двух колебательных процессов. Доминирование одного из полушарий — разность амплитуд колебательных процессов в двух полушариях — влияет на степень гармонии личности неоднозначно: при средней стабильности психики никак не влияет, при низкой стабильности психики понижает гармонию и при высокой стабильности психики — повышает. Другими словами, степень гармонии личности соответствует степени когерентности колебательных процессов в двух полушариях головного мозга и внешнем источнике гармонизации. С психологической точки зрения гармония человека соответствует степени его психологической защищенности от жизненных потрясений и болезней. Достижение высокой степени гармонии позволяет человеку заняться созидательным трудом, гармонизовать окружающий мир, сделать среду и людей вокруг себя бесконфликтными — творить добро и реализоваться как человек.

Информацию из внешнего мира человек воспринимает следующим образом. С помощью интуиции человек воспринимает информацию о качестве ситуации, а с помощью логики — о количественных характеристиках окружающей среды. С помощью правого полушария (интуиции, сверхсознания) человек воспринимает из внешнего мира образы — форму поля, промодулированной внешней средой. Далее с помощью левого полушария человек проявляет обра-

зы правого полушария на языке своей логики и осознает, т. е. получает информацию. Для восприятия информации необходима гармония личности — внутренняя и внешняя, т. е. согласованное протекание колебательных процессов между двумя полушариями головного мозга, а также с внешней средой. Другими словами, необходима устойчивая функциональная связь как между левым и правым полушарием головного мозга, логикой и интуицией, а также с внешним миром. Правым полушарием человек воспринимает информацию через себя, интуицию, сверхсознание, что позволяет ему распознать ситуацию в целом, распознать качество, свойство ситуации и человека. Но восприятие информации только через интуицию замедляет или делает невозможным оценить количественные характеристики внешней среды и быстро реализовать адекватное физическое управляющее воздействие на внешнюю среду. Левым полушарием человек воспринимает информацию непосредственно через сознание, логику, по внешним признакам, внешним проявлениям, что позволяет ему быстро и легко распознать количественные характеристики и детали внешней среды. Но восприятие информации только через логику не позволяет распознать ситуацию в целом и выработать адекватную стратегию.

Если нарушена стабильность функциональной связи между двумя полушариями головного мозга, то снижается возможность гармонического сочетания человека с окружающей средой, с другими людьми. Частично перекрывается один из каналов получения информации — логический или интуитивный — в зависимости от доминирования одного из полушарий. Если при этом у человека доминирует левое полушарие, то ослабевает правополушарная связь. Человек теряет интуитивное восприятие и способность распознавания ситуации в целом. Он лишен каких-либо устойчивых принципов и не может выработать адекватную стратегию. Его принципы меняются мгновенно и безынерционно в зависимости от изменения внешних обстоятельств. Логика у него становится свободной от интуиции. Практический ум становится быстрым, изобретательным, изворотливым, изощренным и дерзким. Он частично переходит в мир иллюзий и начинает разрушать окружающую среду, других людей на основе сверхценной иллюзорной идеи о том, что благородные цели могут быть достигнуты только с помощью быстроты и изощренности ума без духовности. Он становится «бездуховным».

Если в условиях нарушения стабильности связи между полушариями у человека доминирует правое полушарие, то ослабевает левополушарная связь. Человек теряет логическое восприятие и способность распознавать детали окружающей среды в реальном масштабе времени. Он генерирует множество новых идей, но они либо нереальны, либо никому не нужны. Подавляются практический ум и здравый смысл. Он частично переходит в мир иллюзий и начинает разрушать себя на основе сверхценной иллюзорной идеи о том, что благородные цели могут быть достигнуты только с помощью духовности, идеи без здравого смысла и практического ума. Он становится «безумным».

Таким образом, при стабильности связи между полушариями человек правым полушарием распознает качество ситуации и вырабатывает стратегию — благородные цели, а левым полушарием анализирует детали и вырабатывает тактику, выполнение которой приводит к намеченной цели. При нарушении

связи между полушариями человек по-прежнему имеет благородные цели и действует согласно своей тактике, но эти действия не приводят к намеченным стратегическим целям. В этом случае люди не осознают причину происходящего и говорят: «Хотели как лучше, а получилось как всегда».

Существует фундаментальное единство психики человека в виде единства между сознанием и бессознательным — это изначальная целостность психики человека или единая установка на определенную форму деятельности психики. Здесь фактически речь идет о форме психики человека, а именно о том, что форма психики человека дается ему изначалью, т. е. по наследству, и эта форма психики связывает между собой сознание и бессознательное. Кроме того, эта форма психики является индивидуальной для данного человека.

Согласно модели, форма психики человека, по А. Н. Анушвили (голографическая полевая структура между двумя полушариями головного мозга), действительно дается человеку изначалью. Форма психики человека определяется родовой памятью, укладом жизни предков, национальностью, религией, языком, традициями и передается по наследству. Это то, что достается человеку от предков. Содержание психики является общечеловеческим и соответствует абсолютным моральным принципам. Содержание психики человека (непреходящие общечеловеческие ценности) обычно не зависит от формы психики (уклада жизни), кроме крайних случаев, когда форма психики уродливая и не вмещает в себе общечеловеческого содержания (например, форма психики людоедов, маньяков).

Форма психики человека является достаточно устойчивой, т. к. формировалась в течение веков. Образно говоря, форма психики человека соответствует его корням, а содержание — свету. Для того чтобы принести плоды, дереву нужны корни и свет. Точно так же для продолжения рода человеческого и развития жизни человеку нужны национальная форма психики и ее общечеловеческое содержание в виде общечеловеческих непреходящих ценностей — абсолютных моральных принципов.

Свою форму психики человек вряд ли может осознать и анализировать и если даже может, то вряд ли это нужно. Форма психики — это индивидуальное средство, позволяющее человеку осознать свое неосознанное психическое (интуицию, сверхсознание, подсознание), получать новую информацию из окружающего мира или вытеснять из сознания в подсознание ненужную, невыносимую информацию. Форма психики есть пространственная полевая форма (голограмма), через которую осуществляется стабильная связь между осознанными и неосознанными психическими процессами. Анализировать человеку форму психики (форму тела) обычно не следует. Это равносильно тому, как если бы человек все время занят анализом формы своего носа или формы капилляров своего мозга и постоянно переживает это в своих непосредственных ощущениях. А это уже похоже на безумие. С научной точки зрения представляет интерес не сама форма психики человека, а стабильность этой формы, которая определяется согласованностью (когерентностью) колебательных процессов в полушариях мозга (стабильностью связи между полушариями, стабильностью психики).

Рекомендуемая литература

- Ануашвили А. Н.* Объективная психология на основе волновой модели мозга. М. : Экон-Информ, 2008. 292 с.
- Выготский Л. С.* Психология развития как феномен культуры. М. : Институт практической психологии, 1996. 512 с.
- Прангшвили А. С.* Проблема бессознательного в психологической концепции установки // Психологический журнал. 1980. № 6. С. 35—42.
- Психология / под ред. А. А. Крылова. М. : ПРОСПЕКТ, 1998. 584 с.
- Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000.
- Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб. : ПитерКом, 1998. 688 с.
- Теории личности в западноевропейской и американской психологии : хрестоматия по психологии личности / сост. Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ, 1996. 480 с.
- Толстых А. В.* Возрасты жизни. М. : Молодая гвардия, 1988. 223 с.
- Фрейд З.* «Я» и «Оно». Тбилиси : Мерани, 1991. 398 с.
- Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб. : ПИТЕР, 1999. 608 с.
- Шаповаленко И. В.* Возрастная психология. М. : ГАРДАРИКИ, 2004. 349 с.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М. : Прогресс, 1996. 344 с.

Контрольное тестирование

1. Внутреннее самонаблюдение за идеями, образами, представлениями, чувствами называется...
- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1 интроспекцией | 3 биографическим методом |
| 2 экспериментом | 4 тестированием |
2. Процесс развития индивида на протяжении всей жизни называется...
- | | |
|----------------|------------------|
| 1 социогенезом | 3 филогенезом |
| 2 онтогенезом | 4 антропогенезом |
3. Высшая форма отражения, которая присуща человеку, обозначается понятием...
- | | |
|------------|-----------|
| 1 рефлекс | 3 душа |
| 2 сознание | 4 реакция |
4. Понятие «зона ближайшего развития» в психологию вводит...
- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 Л. С. Выготский | 3 Э. Эриксон |
| 2 Д. Б. Эльконин | 4 Ж. Пиаже |
5. Наука, изучающая организацию образования взрослых, называется...
- | | |
|----------------|---------------|
| 1 педагогикой | 3 акмеологией |
| 2 андрогогикой | 4 аксиологией |
6. Направление психологии, связанное с изучением психики людей пожилого возраста, — это...
- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1 акмеология | 3 геронтопсихология |
| 2 возрастная психология | 4 антропология |
7. Процесс развития психики от простейших до сознания человека называется...
- | | |
|----------------|------------------|
| 1 социогенезом | 3 филогенезом |
| 2 онтогенезом | 4 антропогенезом |

8. Сознание бывает...

- | | | | |
|---|----------------|---|----------------|
| 1 | долговременным | 3 | процессуальным |
| 2 | религиозным | 4 | поверхностным |

9. Основными свойствами сознания являются... (несколько ответов)

- 1 социальный характер
- 2 спонтанность
- 3 способность к рефлексии и внутренний диалогизм
- 4 искусственная обусловленность
- 5 предметность

10. Зародилось понятие «сознание», которое рассматривалось как...

- 1 просто понимание того, что ты видишь
- 2 понимание того, что ты чувствуешь
- 3 отношение к миру со знанием его объективных закономерностей
- 4 умение думать

11. Отличительной чертой психической деятельности человека является...

- 1 способность создавать и сохранять материальные и идеальные ценности
- 2 бессознательная деятельность
- 3 передача опыта поколениям
- 4 рефлексивная деятельность

12. Укажите последовательность основных видов деятельности человека.

- | | | | | | |
|---|--------|---|------|---|---------------|
| 1 | учение | 2 | игра | 3 | труд (работа) |
|---|--------|---|------|---|---------------|

13. Периодизация когнитивного развития человека была предложена...

- | | | | |
|---|-------------|---|--------------|
| 1 | А. Валлоном | 3 | З. Фрейдом |
| 2 | Ж. Пиаже | 4 | Э. Эриксоном |

14. Формирование психических структур в течение жизни отдельного человека — это...

- | | | | |
|---|-----------|---|-----------------|
| 1 | филогенез | 3 | функционалгенез |
| 2 | онтогенез | 4 | эмбриогенез |

15. Активная целенаправленная познавательная деятельность человека, связанная с поиском и усвоением знаний в интересующей его области, называется...

- | | | | |
|---|-----------------|---|------------|
| 1 | самообразование | 3 | обучение |
| 2 | самовоспитание | 4 | воспитание |

Глава 3. Познавательные психические процессы

К познавательным психическим процессам человека относятся ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение.

3.1. Ощущение

Самым простым познавательным психическим процессом является ощущение. У человека существует потребность в получении информации об окружающем мире. «Иначе, как через ощущения, мы ни о каких формах движения ничего узнать не можем», — писал И. П. Павлов.

Ощущение есть отражение человеком отдельных свойств предметов и явлений объективного мира, возникающее при их непосредственном воздействии на органы чувств. Такое восприятие действительности происходит на основе работы анализаторов. *Анализаторы* — это сложные системы чувствительных нервных образований, воспринимающие и анализирующие раздражение, действующие на животных и человека. Каждый анализатор состоит из трех частей: 1) воспринимающий, периферический отдел — рецептор (все органы чувств); 2) проводниковый отдел — проводящие нервные пути; 3) мозговой отдел — центр коры головного мозга (далее КГМ). Ощущение произойдет только тогда, когда все три части анализатора работоспособны. Нарушение деятельности любого из этих звеньев анализатора нарушает и его работу в целом. Существуют следующие анализаторы: зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой, кожный, двигательный. Для нормального восприятия окружающего мира необходима совместная деятельность всех анализаторов. Изменение функционального состояния или нарушение работы одного анализатора способно изменить деятельность другого. Итак, физиологической основой ощущений являются органы чувств, с деятельностью которых связаны такие явления, как адаптация, сенсibilизация и синестезия.

1. *Адаптация* — приспособление органа к длительно воздействующему раздражению; приспособление это выражается в изменении чувствительности анализатора.

Доктор психологических наук, профессор **А. В. Петровский** выделяет три разновидности явления адаптации:

а) адаптация как полное исчезновение ощущения при продолжительном действии раздражителя (например, очки на лице);

б) адаптация как притупление ощущения под воздействием сильного раздражителя (например, опустите руку в холодную воду, вода покажется теплой);

в) повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя (например, предварительно охлажденная рука чувствует тепло, а нагретая — холод при погружении в воду одинаковой температуры).

Адаптации подвергаются все анализаторы. Но наибольшей скоростью адаптацией обладают тактильные ощущения. 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 поверхности 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 оценить роль адаптации, то можно отметить, с одной стороны, положительное значение — обеспечивает выживание организма, а с другой — приводит к гибели органов чувств. Так, например, под воздействием сильного света разлагается зрительный пурпур, находящийся в палочках сетчатки глаза. Анализатор так может изменить свою чувствительность, что может зайти за пределы порога абсолютной чувствительности (это та минимальная величина раздражителя, при котором возникает едва заметное ощущение), и тогда анализатор становится неработоспособным. Например, сварка вызывает понижение абсолютной чувствительности глаза, человек слепнет. Или при длительном воздействии музыки (например, посредством плеера) абсолютная чувствительность понижается настолько, что слуховой анализатор становится неспособным воспринимать звук нормально.

Таким образом, учитывая особенности работоспособности наших анализаторов, необходимо говорить и об их охране.

2. С адаптацией тесно связано и второе свойство ощущений — *контрастность*. Контрастность сказывается в изменении чувствительности под влиянием предшествующего (или сопутствующего) раздражителя. Такое явление носит название *сенсбилизации*. Так, в силу контраста обостряется ощущение кислого после ощущения сладкого, ощущения холодного после горячего и т. д.

3. *Синестезией* называют переход одного вида ощущений в другой и получение на основе такого слияния ощущений единого оригинального ощущения. Например, «цветной слух». У людей с «цветным слухом» звуковые ощущения (тон, шум, музыкальный аккорд) вызывают зрительные ощущения в виде зрительного образа. Явление синестезии наблюдается и у художников. Некоторые явления синестезии закрепились в таких словесных выражениях, как «блестящий рисунок», «звонкая линия», «мягкий штрих», «кричащий цвет», «холодный колорит».

Ощущая, мы воспринимаем и познаем окружающий мир, делаем нашу жизнь яркой и интересной.

Имеются различные классификации ощущений. Но научной признана классификация британского ученого в области физиологии и нейробиологии **Чарльза Шеррингтона**:

– *экстерорецептивные* ощущения — возникают при воздействии внешних раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела (снаружи: зрительные, слуховые, обоняния, вкуса);

– *проприорецептивные* ощущения — отражают движение и относительное положение частей тела при помощи рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставных сумках, т. е. кинестетические и статические;

– *интерорецептивные* (органические) ощущения — появляются при отражении обменных процессов в организме с помощью специализированных рецепторов (чувство голода, жажды, усталости).

В зависимости от модальности анализатора различаются следующие виды ощущений: зрительные, слуховые, кожные, обонятельные, вкусовые, кинестетические, статические, вибрационные, органические и болевые. Различаются также контактные и дистантные ощущения. Самыми эволюционно молодыми следует считать слуховые и особенно зрительные системы рецепторов. Каждый тип ощущений дает специфическую информацию. Но в то же время имеются и общие закономерности, характерные для всех видов ощущений.

Чувствительность — это способность иметь ощущения. Для того чтобы в результате действия раздражителя на органы чувств возникло ощущение, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенной величины или порога чувствительности. Выделяют два типа порогов чувствительности: абсолютный и дифференциальный (порог чувствительности к различению).

Абсолютный порог чувствительности — это такая величина стимула (физического раздражителя), при которой начинает возникать ощущение. *Дифференциальный порог чувствительности* — величина физического различия между стимулами, при которой мы начинаем их различать. Благодаря этому порогу мы можем постоянно улавливать небольшие изменения параметров внешней и внутренней среды. Специальными экспериментами установлено, что абсолютная чувствительность любого анализатора характеризуется величиной нижнего порога: чем меньше величина нижнего порога ощущений (чем он ниже), тем больше (выше) абсолютная чувствительность к данным раздражителям. Если человек ощущает очень слабые запахи, это означает, что у него высокая чувствительность к ним. Абсолютная чувствительность одного и того же анализатора у людей разная. У одних она выше, у других ниже. Однако путем упражнений ее можно повысить.

Нижнему порогу ощущений противостоит верхний порог. Он ограничивает чувствительность с другой стороны. Если идти от нижнего порога ощущений к верхнему, постепенно увеличивая силу раздражителя, то мы получим ряд ощущений все большей и большей интенсивности. Однако это будет наблюдаться лишь до известного предела (до верхнего порога), после которого изменение силы раздражителя не вызовет изменения в интенсивности ощущения. Оно будет все той же пороговой величиной или перейдет в болевое ощущение. Таким образом, верхним порогом ощущений называется наибольшая сила раздражителя, до которой наблюдается изменение интенсивности ощущений и вообще возможны ощущения данного вида (зрительные, слуховые и пр.).

Между абсолютной чувствительностью и ее порогом — обратно пропорциональная зависимость: чем меньше величина порога, тем выше чувствительность. Пороги чувствительности индивидуальны для каждого человека. Величина этих порогов зависит от многих причин. Особенно влияют на повышение чувствительности характер деятельности человека, его интересы, мотивы, профессия, тренировка и т. д.

3.2. Восприятие

Восприятие (или перцепция) человека представляет собой целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие делает возможным целостное отражение мира, создание интегральной картины действительности, в отличие от ощущений, отражающих отдельные качества реальности. Итог восприятия — это интегральный, целостный образ окружающего мира, возникающий при непосредственном воздействии раздражителя на органы чувств субъекта.

Восприятие как деятельностный процесс включает в себя следующие свойства.

Константность — относительная постоянство величины, нормы и цвета предметов при изменяющихся в известных пределах условиях их восприятия. Наше восприятие в определенных пределах сохраняет за предметами их размеры, форму, цвет независимо от условий восприятия (расстояние до воспринимаемого предмета, условия освещенности, угол восприятия и т. д.).

Избирательность восприятия — способность человека воспринимать лишь те предметы, которые представляют для него наибольший интерес. Она зависит от интересов, установок и потребностей личности.

Апперцепция — это зависимость восприятия от прежнего опыта человека. Апперцепция придает активный характер восприятию личности. Воспринимая предметы, человек выражает к ним свое отношение.

Осмысленность восприятия — показывает, что воспринимаемые человеком предметы имеют для него определенный жизненный смысл. Они могут быть вредными или полезными, желанными или нежеланными и т. д. Благодаря осмысливанию сущности и назначения предметов становится возможным их целенаправленное использование. Осмысленность восприятия основана на связи восприятия с мышлением, с пониманием сущности предмета и явления.

Предметность — объект воспринимается нами как обособленное в пространстве и времени отдельное физическое тело.

Целостность — внутренняя органическая взаимосвязь частей и целого в образе.

Обобщенность — отнесенность каждого образа к некоторому классу объектов, имеющему название.

Для понимания того, что происходит во внешнем мире, мало идентифицировать объекты, т. е. определить, что мы видим, слышим или осязаем. Важно также знать, где это находится и куда движется. В связи с этим особый интерес представляют виды восприятия — восприятия пространства, движения и времени.

Восприятие пространства включает в себя восприятие формы, величины, а также расстояния до предметов и между ними. При восприятии формы предметов срабатывает врожденная способность человека избирательно реагировать на элементы изображений, имеющие определенную насыщенность, ориентацию, конфигурацию и длину. Кроме того, большую роль играет жизненный опыт человека, получаемый за счет движений рук по контуру и поверхности объектов, перемещения человека и частей его тела в пространстве. Восприятие

величины предметов зависит от того, каковы параметры их изображения на сетчатке глаза. В восприятии величины предметов принимают участие мышцы глаз и руки, ряда других частей тела. Движения мышц также участвуют в восприятии глубины. При оценке больших расстояний человек использует информацию о взаимном расположении объектов на сетчатке правого и левого глаз.

Восприятие движения означает отражение пространственного перемещения предметов. Основную роль в восприятии движения играют зрительный, слуховой и кинестетический анализаторы. Главное — помнить, что мы воспринимаем не само движение, а лишь его результат. Но возможны ошибки, когда человек приписывает движение как окружающим предметам, так и самому себе. Тогда мы говорим о своего рода иллюзиях. *Иллюзии* — искаженное восприятие действительности. Это происходит, когда от самих предметов поступают противоречивые сигналы или когда мы неправильно интерпретируем получаемые сигналы. В психологии известны различные виды иллюзий (иллюзия восприятия размера, цвета, глубины, движения и др.). Еще одна забавная иллюзия возникает при восприятии лица на фотографии или рисунке: глаза всегда будут смотреть прямо на нас независимо от угла, под которым мы на него смотрим. Следует отличать иллюзию от *галлюцинации*. Иллюзия характеризуется наличием сенсорных сообщений неправильно расшифрованных одним человеком, а иногда и многими людьми. Напротив, галлюцинации появляются у человека при отсутствии каких-либо сенсорных стимулов, воспринимаемых также и другими людьми. Галлюцинация всего лишь часть внутренней реальности человека, например сенсорная изоляция. Причины: утомление, психические расстройства, болезни, состояние опьянения и пр.

Любая деятельность содержит в себе движение в пространстве, а любое движение происходит во времени. *Восприятие времени* связывают с так называемыми «биологическими часами» — определенной последовательностью и ритмикой биологических обменных процессов, происходящих в организме человека. В восприятии времени участвуют различные анализаторы, но наиболее точную информацию о времени дают слуховые и кинестетические (двигательные) ощущения. Так, слуховые ощущения отражают временные особенности действующего анализатора, его продолжительность, ритмическую характеристику.

Время — это человеческая конструкция, которая позволяет нам размечать, распределять свою деятельность. Восприятие времени зависит:

- 1) от характера переживаний (время тянется быстро или медленно);
- 2) от эмоционального состояния (положительные эмоции — время летит быстро, отрицательные эмоции — время тянется медленно);
- 3) от состояния здоровья человека.

Восприятие человека изменяется под влиянием условий его жизни и деятельности. Отечественный психолог доктор педагогических наук, профессор **Александр Владимирович Запорожец** считал, что процесс формирования перцептивных действий происходит под влиянием обучения и воспитания и проходит следующий ряд этапов.

1. Адекватный перцептивный образ первоначально строится ребенком путем практических действий с материальными предметами.

2. Сенсорные процессы сами превращаются в своеобразные перцептивные действия, которые выполняются с помощью собственных движений рецептивных аппаратов. Дети знакомятся с пространственными свойствами предметов при помощи развернутых ориентировочно-исследовательских движений рук и глаз.

3. Начинается процесс сворачивания, сокращения перцептивных действий.

4. Перцептивное действие превращается в идеальное. Дети приобретают способность быстро и без каких-либо внешних движений узнавать определенные свойства воспринимаемых объектов, отличать их на основе этих свойств друг от друга.

Таким образом, ощущение и восприятие — это самые простые и самые важные психические процессы человека, и от того, как они будут работать, зависит дальнейшая познавательная жизнь человека.

3.3. Внимание

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте или деятельности при отвлечении от всего остального, где под направленностью понимаются:

а) выбор объекта, сохранение и поддержание этого выбора;

б) сосредоточенность — отвлечение от всего постороннего, что подразумевает поглощенность деятельностью и углубленное понимание.

Внимание есть всегда. Оно проявляется в активности человека по отношению к предметам окружающей действительности и связано с практической и умственной деятельностью человека. В зависимости от характера направленности внимания на объект выделяют внешнее и внутреннее внимание. *Внешнее внимание* — это направленность активности на окружающие нас предметы и явления. *Внутреннее внимание* направлено на собственные мысли, чувства и переживания. Внимание связано с возбуждением определенных нервных центров и торможением остальных центров мозга, что и определяет направленность психической деятельности. Такое взаимодействие происходит по закону индукции, согласно которому процессы возбуждения, возникающие в одних участках КГМ, вызывают тормозные процессы в других участках КГМ и наоборот. Если человек сосредоточил внимание на каком-то предмете, то это и означает, что данный предмет вызвал возбуждение в соответствующих участках КГМ, остальные же участки оказались заторможенными, вследствие чего человек не замечает ничего, кроме данного предмета.

Большое значение в исследовании физиологических основ внимания имеет принцип *доминанты*, выдвинутый А. А. Ухтомским. Согласно этому принципу, в мозгу имеется всегда доминирующий, господствующий очаг возбуждения, который привлекает к себе все импульсы, идущие в это время в мозг, и благодаря этому еще в большей степени доминирует над ними. Основой возникновения такого очага является не только сила данного раздражителя, но и внутреннее состояние нервной системы. Наличием доминанты объясняется и характер деятельности нервной системы. С психологической стороны это выражается во

внимании к одним раздражителям и в отвлечении от других, действующих в данный момент раздражителей. А. А. Ухтомский отмечал, что доминирующий очаг возбуждения сохраняется длительное время тогда, когда человек ставит перед собой определенную цель. Такое внимание называется *произвольным*.

И. П. Павлов открыл физиологическую основу непроизвольного внимания или первоначальную форму внимания — ориентировочный рефлекс «что такое?», который является основой при восприятии всего нового, неизвестного.

В зависимости от цели внимание делится на непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. *Непроизвольное внимание* устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека. *Произвольное внимание* — это сознательно направленное и регулируемое внимание, в котором субъект сознательно избирает объект, на который оно направляется. Произвольное внимание развивается из непроизвольного. В то же время произвольное внимание переходит в непроизвольное, уже не требуя специальных усилий. Отечественный психолог, специалист по проблемам познавательных процессов (прежде всего внимания) и развитию личности, доктор психологических наук **Николай Фёдорович Добрынин** выделил еще один вид внимания — *послепроизвольное* внимание. Это внимание, естественно сопровождающее деятельность личности. Оно возникает, если личность поглощена деятельностью, и связано с наличной системой ассоциаций.

Внимание человека проявляется только в деятельности и деятельностью же характеризуется. Основными характеристиками внимания выступают:

– *Устойчивость* — длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче. Устойчивость определяется периферическими факторами, не превышает 2—3 секунды, после чего наступает колебание внимания. Период устойчивости центрального внимания может достигать нескольких минут. При этом длительность привлечения центрального внимания, по мнению С. Л. Рубинштейна, зависит от возможности постоянно раскрывать в объекте новое содержание.

– *Концентрация внимания* — повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Согласно принципу доминанты А. А. Ухтомского, концентрация внимания является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

– *Распределение внимания* — субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

– *Переключаемость* — это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность — плохая переключаемость).

– *Предметность внимания* — связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т. д.

Большую роль играет внимание в учебном познавательном процессе, в связи с чем можно выделить действительную внимательность, кажущуюся и действительную невнимательность. Так, при *действительной внимательности* на лицо все признаки внимательного поведения как внешнего, так и внутренне-

го характера. *Кажущаяся внимательность* говорит о внешней внимательности и о внутренней невнимательности человека (думает о своем). *Действительная невнимательность* — отвлекаемость на лицо. *Кажущаяся невнимательность* — внешне человек невнимателен, отвлекается, но все слышит и запоминает. Определить внимательность человека не просто. Чтобы понять, насколько внимателен человек, его просто нужно спросить.

Следует помнить, что сегодня очень важно быть внимательным человеком. Нужно уметь не только слышать, но и вслушиваться! Необходимо не только видеть, но и всматриваться! Очень важно развивать внимание как черту характера, начиная с самого детства.

Двигаясь от простого психического к сложному когнитивному познанию мира, рассмотрим процессы памяти, мышления, речи и воображения.

3.4. Память

Памятью называется процесс запоминания, сохранения, восстановления и забывания прошлого опыта. Память всегда избирательна и в зависимости от того, что мы запоминаем, различают двигательную, эмоциональную, образную, словесно-логическую память.

Двигательная память — это запоминание собственных движений. Оно выражается в виде образования навыков. Овладение ходьбой, бегом, ездой на велосипеде или написание букв — результаты двигательной памяти. Когда мы пользуемся двигательной памятью, нам не нужно специально представлять себе ход действия, ноги и руки как бы сами «вспоминают», какие движения необходимо выполнить.

Эмоциональная память — это память чувств. Она проявляется в том, что, попадая в места, где мы испытывали какие-либо чувства, встречаясь с людьми или предметами, которые эти чувства вызывали, мы их снова испытываем, переживаем.

Образная память фиксирует средства и результаты действий восприятия, образного мышления и воображения. А это значит, что всегда, когда мы воспринимаем предметы и явления, пользуемся образным мышлением. При решении новой задачи или создании нового образа или представления участвует образная память. Но более всего нам знакомы ее проявления в случаях, когда мы вспоминаем лицо человека, его голос, картину природы, музыкальный мотив и т. п. Поскольку образная память отражает результаты восприятия, то представления образов могут быть такими же, как и у восприятия — зрительными, слуховыми, осязательными, обонятельными, вкусовыми.

У отдельных людей наблюдается особая форма образной памяти — *эйдетическая память*, отличающаяся фотографической точностью. Такие люди способны представить себе все, что они запомнили с такой же яркостью, как и при реальном восприятии.

Словесно-логическая память — это сохранение мыслей, выраженных словами. Именно мыслей, а не самих слов. Ее типичное проявление — запоминание

понятного нам смысла рассказа, объяснения человека. Вспоминая о каких-либо событиях, которые он наблюдал лично, человек также пользуется словесно-логической памятью, если он восстанавливает не «картинку» увиденного, а общий смысл. Словесно-логическая память — это память, фиксирующая средства, способы и результаты логического рассуждения — понятия и рассуждения.

Память складывается из четырех составных частей: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Это не мгновенные явления, а целые когнитивные процессы.

1. **Запоминание** всегда основано на установлении связей нового опыта, получаемого человеком, с какими-то элементами уже имеющегося у него в сознании опыта. Оно может быть произвольного и непроизвольного характера.

Непроизвольное запоминание — это запоминание, которое происходит без специальной цели что-либо запомнить. Так запоминается большая часть нашего опыта. Лучше всего запоминается то, что имеет для нас большое значение, производит впечатление (т. е. затрагивает наши чувства) и, следовательно, активно воспринимается, обдумывается, служит материалом для воображения. Непроизвольное запоминание — дополнительный результат действий восприятия, мышления и воображения.

Произвольное запоминание — это целенаправленное запоминание объекта посредством специально направленных волевым усилием действий запоминания. Задачи, которые решаются при помощи действий запоминания, различаются в зависимости от того, что именно нужно запомнить, т. е. от характера запоминаемого материала, и от того, насколько долго мы намерены его хранить в памяти. Средства, используемые в действиях запоминания, разнообразны: сенсорные эталоны, наглядные модели, понятия и т. д. Например, если мы хотим запомнить внешний вид предмета, то не только определяем форму, цвет, величину и другие свойства, используя сенсорные эталоны, но и стараемся тут же вспомнить другие предметы, на которые он похож, сравнить его с ним. То есть запоминание всегда происходит комплексно и в определенной последовательности.

Наиболее успешным оказывается произвольное запоминание, основанное на установлении смысловых связей между частями запоминаемого материала и между этим материалом и имеющимися знаниями. Это касается как запоминания мыслей, так и запоминания образов. Если запоминание происходит главным образом путем установления смысловых связей, оно называется *смысловым*. Запоминание же, основанное, преимущественно, на повторениях, называется *механическим*.

Для эффективности запоминания человек разработал различные приемы техники: рациотехника, мнемотехника и эйдотехника. *Рациотехника* (разумность, логичность, последовательность). Сюда входят различные логические задачи, цепочки, головоломки и пр. Развивает логическое мышление, умение думать. *Мнемотехника* — искусственные приемы запоминания, помогающие перекодировать информацию. Например, метод Цицерона — размещение информации в пространстве. *Эйдотехника* (*эйдос* — образ) — образное перекодирование информации. Способствует развитию образного мышления. Чтобы этот метод хорошо работал, чтобы ассоциации прочно держались в памяти, полезно придерживаться следующих правил:

1. Максимально четко увидеть, почувствовать образы, в которые переведена запоминаемая информация.
2. Брать первую пришедшую в голову ассоциацию.
3. Учитывать, что чем меньше общего с действительностью в искусственно созданных ситуациях, тем запоминание будет лучше.
4. Стараться, чтобы ситуации каким-либо образом задевали вас лично, касались вашей деятельности.
5. Образы в создаваемых картинках должны жить, двигаться, звучать. Они не должны быть статичными.
6. Связываемые образы должны взаимодействовать друг с другом, производить совместное действие. Тогда они сцепятся надежнее.
7. Когда картинка готова, постарайтесь увидеть ее зрительно целиком и сконцентрировать на ней свое внимание хотя бы в течение нескольких секунд.

Немецкий психолог **Герман Эббингауз** (1850—1909) вывел основные закономерности запоминания. Лучше всего запоминаются:

- ✓ простые и радостные события;
- ✓ начало и конец («эффект края»);
- ✓ редкие и странные события.

Из этих закономерностей следует: чтобы запоминать все, что с нами происходит, надо жить интересно, радостно и просто.

Те материалы, которые после запоминания хранятся в памяти, ожидает разная судьба: что-то теряется (забывается), а что-то остается в памяти надолго. Это зависит от сохранности информации и ее значимости для человека.

2. **Сохранение** (архивизация) — накопление материала в памяти. Хранение по-разному осуществляется для эпизодической (автобиографической) и семантической памяти. В эпизодической памяти хранится информация о различных событиях нашей жизни. Семантическая память содержит правила, лежащие в основе языка и различных мыслительных действий. Здесь же хранятся структуры, свойственные данной культуре. Семантическая память служит своего рода каркасом для событий текущей жизни, которые хранятся в эпизодической памяти.

Память лежит в основе любого психического процесса. По длительности сохранения информации выделяются следующие уровни (стадии) памяти:

– *Мгновенная (сенсорная) память*. Она не поддается произвольному управлению. Это образ ощущения, а не восприятия. Длится $\frac{1}{4}$ секунды.

– *Кратковременная память*. Здесь сохраняется информация, к которой привлечено внимание. Информация сохраняется не в неизменном виде — она обрабатывается и интерпретируется. Для кратковременной памяти возможно произвольное управление с помощью повторения или символизации. Объем кратковременной памяти равен (7 ± 2) ед. (Г. Эббингауз).

– *Промежуточная (буферная) память*. Промежуточная инстанция между кратковременной и долговременной памятью. Здесь информация сохраняется до возможности перевести ее в долговременную память. Очищение буферной памяти и категоризация информации, накопленной за день, происходит во время сна.

– *Долговременная память*. Не ограничена по объему и времени сохранения информации. Но не всегда информация может быть вовремя извлечена.

Доступность информации определяется организацией хранения. Имеется два типа хранения информации в долговременной памяти: с произвольным доступом к информации (информация непрерывно преобразуется) и без произвольного доступа (информация хранится в неизменном виде).

Важным процессом памяти является воспроизведение. Именно от него зависит качественная работа памяти.

3. Воспроизведение — это восстановление в памяти чего-то отсутствующего в данное время. Оно, как и запоминание, бывает произвольным и произвольным. При произвольном воспроизведении нередко приходится пользоваться специальными приемами, направленными на то, чтобы восстановить нужную связь. Извлечение информации может осуществляться двумя путями: узнаванием и воспоминанием. Поскольку очень важную роль в извлечении информации из памяти играет контекст, человеку всегда легче узнать какую-то информацию, чем вспомнить. Именно узнавание, а не воспоминание считают более чувствительным показателем фактического объема усвоенного материала.

4. Забывание — процесс, необходимый для эффективной работы памяти. С помощью забывания человек поднимается над бесчисленным количеством конкретных деталей и облегчает себе возможность обобщения. Забыванием трудно управлять. Но этот процесс неизбежен. *Факторы, влияющие на забывание:* возраст, заболевания человека; использование информации и ее характер. Современные психологи предпочитают говорить о мотивированном забывании. С помощью него человек пытается «уйти» от неприятных сторон той или иной ситуации подавление (по Фрейду, активное забывание).

Память у людей различается по многим параметрам: скорости, прочности, длительности, точности и объему запоминания. Все это количественные характеристики памяти. Но существуют и качественные различия, что и определяет собственно память человека. Итак, качественная память способна: 1) уловить информацию с первого восприятия; 2) долго хранить ее; 3) выдать по первому требованию человека. Чтобы память была качественной, ее надо тренировать. Тренировка памяти — это дело не простое, требует серьезного отношения к жизни и деятельности.

Залогом хорошей памяти являются:

- здоровый образ жизни;
- активная деятельная жизнь;
- познавательная деятельность;
- интеллектуальная деятельность;
- физическая активность;
- смена деятельности;
- хорошая организация труда.

Без памяти не было бы возможно никакое научение. Можно добавить, что без памяти не могло бы существовать и мышление.

3.5. Мышление

Познание окружающего мира происходит не только на основе ощущения и восприятия. Когда перед человеком встает вопрос «Почему?», значит, такой процесс познания его не удовлетворяет. В таком случае в работу включается более сложный психический процесс — мышление.

Мышление — это высшая форма отражения человеком окружающего мира, наиболее сложный познавательный психический процесс.

Мышление нужно отличать от других психических процессов. Это отличие заключается в том, что:

- мышление всегда связано с активным изменением условий, в которых человек находится;
- мышление всегда направлено на решение какой-либо задачи;
- в процессе мышления производится целенаправленное и целесообразное преобразование действительности.

Кроме того, мышление есть опосредованное познание. Опосредованное познание основано на наличии объективных отношений и закономерных связей между предметами и явлениями и осознании, понимании, знании человеком этих связей. Эти связи обычно скрыты, их нельзя воспринять непосредственно. Для того чтобы выявить их, человек прибегает к мыслительным операциям: *сравнению, обобщению, анализу, синтезу, абстракции и конкретизации*.

Согласно И. П. Павлову, познавательная деятельность человека носит аналитико-синтетический характер, которая связана с аналитико-синтетической деятельностью коры больших полушарий головного мозга в целом, а не каких-либо отдельных ее участков. В основе процесса мышления лежит образование второсигнальных временных нервных связей, опирающихся на первосигнальные связи. Таким образом, вторая сигнальная система (слово) открывает возможность обобщенного отражения окружающего мира, что позволяет рассматривать мышление как процесс опосредованного и обобщенного познания (отражения) действительности, происходящий на основе речи.

Основными формами мышления являются понятие, суждение и умозаключение, что особо важно учитывать в познавательной деятельности человека.

Понятие обозначается словом. Особое значение понятий в познавательной деятельности — способность рассуждать, приходиться к выводам. Имея определенное понятие, мы можем о нем рассуждать.

Рассуждения — это раскрытие содержания определенного понятия, в котором что-либо утверждается или отрицается. Суждения бывают трех видов: общими, частными и единичными. Суждение раскрывает содержание понятий. Истинность же суждений подкрепляется практикой.

Умозаключение — такая форма мышления, в процессе которой человек, сопоставляя и анализируя различные суждения, выводит из них новое суждение.

Типы умозаключений:

1. Индуктивные — это общий вывод, сделанный на основе частных суждений.
2. Дедуктивные — это частный вывод, сделанный на основе общего суждения, через посредство частного.

3. Традуктивные — это частный вывод, сделанный на основе частного суждения через посредство частного.

Наиболее сложными являются традуктивные выводы, которые требуют от человека жесткой аргументации и доказательной базы.

Процесс мышления имеет свою разновидность: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое. В зависимости от возраста, деятельности и направленности личности являются определяющими в развитии человека.

Наглядно-действенное мышление — это мышление представляет собой практическую преобразовательную деятельность, осуществляемую человеком с реальными предметами. Как известно, основным условием решения умственной задачи являются правильные действия с соответствующими предметами. Поэтому данный вид мышления очень важен в раннем детстве, когда происходит познавательная, любознательная активность ребенка.

Наглядно-образное мышление — это мышление направленно на поиски решения задачи, которые выполняются в уме при помощи образов. При этом мысленно анализируется несколько возможных вариантов решения и выбирается наиболее оптимальный.

Словесно-логическое мышление — это мышление при помощи рассуждений. Рассуждать — значит связывать между собой разные знания для того, чтобы в итоге получить ответ на стоящий перед нами вопрос, решить мыслительную задачу. Мы проводим последовательный анализ условий задачи, выясняя, что нам известно, а что неизвестно и как можно на основе известного прийти к неизвестному. Оценка складывающихся ситуаций осуществляется именно по такому принципу. Это наивысшая форма мышления.

Таким образом, любой вид мышления начинается с появлением проблемной ситуации, потребности понять и решить ее. И в зависимости от возраста, когнитивного, личностного развития человек прибегает к своим способам решения. При этом необходимым условием эффективности работы мыслительных процессов и операций становится речь.

3.6. Речь

Речь человека есть процесс передачи окружающим и своему сознанию сложной системы кодов, обозначающих предметы, признаки, действия или отношения, несущей функции информирования и внедряемой в различные отношения. Речь имеет две основные функции — *коммуникативную* и *сигнификативную*. Благодаря первой речь становится средством общения; благодаря второй — формой существования мысли (сознания). Обобщая и классифицируя, речь является по существу первой элементарной формой знания. Через посредство речи общество формирует мышление каждого отдельного человека и в известной мере определяет структуру его сознания.

Внутренняя речь есть речь для себя, а внешняя речь — это речь для других. Внутренняя речь не предшествует внешней и не воспроизводит ее в памяти, а представляет собой самостоятельное образование, возникающее примерно

в семилетнем возрасте из эгоцентрической внешней речи ребенка. Главнейшая особенность внутренней речи — ее совершенно особый синтаксис: отрывочность, фрагментарность, сокращенность. Внешняя речь в большинстве случаев является диалогической. Поскольку диалог всегда предполагает то или иное знание собеседниками сути дела, постольку во внешней речи также могут иметь место сокращения и пропуски. Диалог предполагает и зрительное восприятие партнера, его мимики, жестов, интонации. Поэтому во внешней речи зачастую присутствуют намеки и междометия. Внутренняя речь — это не просто речь для себя. Выполняя регулирующую и планирующую роль, она имеет иное, чем внешняя речь, сокращенное строение. Внутренняя речь по своей семантике никогда не обозначает предмет, никогда не носит строго номинативный характер, т. е. не содержит «подлежащее»; она указывает, что именно нужно выполнить, в какую сторону необходимо направить действие.

Возникновение и развитие *языка* знаменует собой появление новой особой формы отражения действительности и управления ею. При помощи языка осуществляется отвлеченное мышление (т. е. выход за пределы непосредственного отражения действительности), происходит накопление и передача опыта, знаний, умений. Язык является важнейшим инструментом взаимодействия между людьми и одним из важнейших средств развития человеческой психики.

Усвоение речи ребенком происходит только через общение. Первая форма речи, возникающая у ребенка, — это *диалог*, громкая внешняя речь. Затем развивается речь, сопровождающая действие. Это речь для себя, эгоцентрическая, хотя она и является громкой. Эгоцентрическая речь является переходным этапом от внешней речи к внутренней.

Становление речи происходит в течение нескольких периодов:

- фонетический период (до 2-х лет, когда ребенок еще не способен правильно усвоить звуковой облик слова);
- грамматический период (до 3-х лет, когда звуковой облик усвоен, но не усвоены структурные закономерности организации высказывания);
- семантический период (после 3-х лет, когда происходит усвоение понятийной отнесенности).

Таким образом, речь — это главная составляющая познавательной активности человека, это и средство общения, необходимое, прежде всего, для вовлечения субъекта в социальную среду. Именно благодаря речи формируются первые связи между матерью и ребенком, устанавливаются основы социального поведения в группе людей; именно через речь и язык культурные традиции в значительной степени влияют на наш образ мыслей и действий.

Когнитивная деятельность человека не ограничивается только речевой активностью и способностью мыслить. Все это ему необходимо, чтобы прийти к самому сложному и важному — к способности мечтать, создавать и прогнозировать, принимать правильные решения.

3.7. Воображение

Воображением называется создание новых образов, основанных на результатах восприятия и мышления. Воображение включает несколько видов, различающихся по их роли в жизнедеятельности человека. Пассивным называется воображение, которое возникает «само собой», без постановки специальной цели. Так бывает, например, в сновидениях, в грезах, в состоянии транса. В этих случаях образы воображения, их сочетания могут носить причудливый характер. Содержание таких образов определяется не психологическими, а физиологическими причинами — тем, в каком состоянии находятся различные участки мозга. Активное воображение направлено на решение определенных задач. В зависимости от характера этих задач оно делится на воссоздающее и творческое. Задачи *воссоздающего* воображения заключаются в воссоздании, восстановлении предметов, явлений, событий по их изображению или словесному описанию. Задачи *творческого* воображения состоят в определении возможных результатов действий, направленных на открытие или создание новых предметов, явлений, ситуаций. В самом ярком виде творческое воображение проявляется в деятельности ученых, писателей, художников, изобретателей. Без творческого воображения немыслима и деятельность хорошего коммерсанта, менеджера или предпринимателя. С помощью творческого воображения руководитель может строить модель необходимого ему специалиста, а тот, в свою очередь, помогает своему «наставнику» смоделировать или воспроизвести ситуацию необходимых перемен на предприятии. Деление процесса воображения на «активное» и «пассивное» условно. Между ними нет четкой границы, и они взаимообусловлены. Кроме того, существуют виды воображения, которые нельзя отнести ни к активному, ни к пассивному. Они не включены в творческую деятельность и вместе с тем не связаны с необходимостью точно следовать каким бы то ни было указаниям и образцам.

Нередко мы используем воображение для создания картин привлекательного для нас будущего. Это *мечты*. Они могут опережать действительный ход событий и тогда воодушевляют человека, становятся мотивами его поступков. Но мечты могут и уводить в сторону от жизни, подменять постановку реальных целей представлениями о несбыточных успехах. В этом случае мечты переходят в *грезы* — состояния, сходные со сновидениями, когда человек как бы переселяется в мир, созданный собственным воображением. *Фантазированием* называют создание представлений о нереальных вещах, явлениях, событиях. Фантазирование может быть составной частью всех видов воображения, но встречается и фантазирование в чистом виде: когда люди склонны приукрашивать собственную жизнь, не уходя при этом в мир грез.

Таким образом, образы воображения не всегда соответствуют реальности; в них есть элементы фантазии, вымысла. Воображение больше, чем другие психические процессы, связано с чувствами. Можно хладнокровно, беспристрастно воспринимать, рассуждать, но нельзя хладнокровно воображать. Воображение не только возникает под влиянием чувств, но и само становится одним из самых мощных источников повышения чувственности. Следовательно, вообра-

жение — это наивысший уровень когнитивной деятельности человека. Развивая эту способность у себя, человек идет вперед, добиваясь поставленных целей, реализуя себя как творческая и деятельная личность.

Функции воображения:

1. Образное представление действительности.
2. Регулирование эмоциональных состояний.
3. Произвольная регуляция познавательных процессов и состояний человека.
4. Формирование внутреннего плана действий.

Таким образом, рассматривая когнитивную деятельность человека, следует говорить о значимости каждого психического процесса в отдельности и о единстве взаимодействия, при котором создается целостность познания окружающего мира и самого себя, где:

1) ощущение — отражение человеком отдельных свойств предметов и явлений объективного мира, возникающее при их непосредственном воздействии на органы чувств;

2) восприятие — делает возможным целостное отражение мира, создание интегральной картины действительности, в отличие от ощущений, отражающих отдельные качества реальности;

3) внимание — это сосредоточенность и направленность сознания на определенный предмет или деятельность при отвлечении от всего остального;

4) память — запоминание, сохранение, воспроизведение информации по первому требованию человека;

5) мышление — обобщенное и опосредованное отражение действительности на основе речи;

6) речь — сложившаяся исторически в процессе преобразующей деятельности человека форма общения, опосредованная языком;

7) воображение — построение образов окружающего мира, принятие решения.

Рекомендуемая литература

- Андреев О. А., Хромов Л. Н.* Учись быть внимательным. М. : Просвещение, 1996. 160 с.
- Белопольский В. И.* Селективное внимание и регуляция движения глаз // Психологический журнал. 1985. № 3. С. 56—74.
- Дормашев Ю. Б., Романов В. Я.* Психология внимания. М. : Тривола, 1999. 336 с.
- Кузин В. С.* Психология : учебник. М. : АГАР, 1999. 304 с.
- Максименко С. Д.* Общая психология. М. : Рефл-бук, 1999. 528 с.
- Марютина Т. М., Мешкова Т. А., Гавриш Н. В.* О связи свойств внимания и успеваемости у учащихся вторых классов // Вопросы психологии. 1988. № 3. С. 36—44.
- Психология ощущений и восприятия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Любимова, М. Б. Михалевской. М. : ЧеРо, 1999. 610 с.
- Психология памяти / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М. : ЧеРо, 1998. 816 с.
- Психология : учебник для техн. вузов / под ред. В. Н. Дружинина. СПб. : Питер, 2000. 608 с.
- Реан А. А., Бордовская Н. В., Розум С. И.* Психология и педагогика. СПб. : Питер, 2000. 432 с.
- Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2000. 720 с.

Контрольное тестирование

1. Человеку в отличие от животных свойственно...

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1 конкретно практическое мышление | 3 бессознательное поведение |
| 2 инстинктивное поведение | 4 абстрактное мышление |

2. По новизне и самостоятельности создаваемых образов различают ... во-
ображение.

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 Активное | 3 Пассивное |
| 2 Творческое | 4 Воссоздающее |

3. Установите соответствие между видами внимания и их характеристиками:

- а. природное внимание
- б. чувственное внимание
- с. интеллектуальное внимание

- 1 Дано человеку с самого рождения в виде врожденной способности избирательно реагировать на внешние стимулы
- 2 Связано с сосредоточенностью и направленностью мысли
- 3 Связано с эмоциональной и избирательной работой органов чувств

4. Кто из психологов описал физиологическую основу непроизвольного
внимания?

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 А. А. Ухтомский | 3 И. П. Павлов |
| 2 В. М. Бехтерев | 4 С. Л. Рубинштейн |

5. Память бывает...

- 1 интенсивной и продолжительной
- 2 концентрированной и неконцентрированной
- 3 мнимой и подлинной
- 4 кратковременной и долговременной

6. Свойствами восприятия являются...

- 1 качество и интенсивность
- 2 интенсивность и продолжительность
- 3 мнимость и подлинность
- 4 предметность, целостность, константность, осмысленность и апперцепция

7. Начальный источник всех наших знаний о внешнем мире и собственном
теле — это...

- | | |
|---------------|------------|
| 1 потребность | 3 ощущение |
| 2 воображение | 4 мышление |

8. Относительное постоянство свойств и предметов при изменении усло-
вий их восприятия — это...

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 предметность | 3 константность |
| 2 целостность | 4 структурность |

9. Назовите операцию, которая не является мыслительной.

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1 Анализ | 3 Абстракция |
| 2 Сравнение | 4 Сосредоточенность |

10. Зависимость восприятия от прошлого практического опыта человека — это...
- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 целостность | 3 предметность |
| 2 константность | 4 апперцепция |
11. Приспособления органа к длительно воздействующему раздражителю называется...
- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 адаптацией | 3 синестезией |
| 2 сенсibilизацией | 4 контрастностью |
12. Наибольшей скоростью адаптации обладают ... ощущения.
- | | |
|--------------|--------------|
| 1 зрительные | 3 слуховые |
| 2 болевые | 4 тактильные |
13. Логические выводы, строящиеся в процессе мышления от общего к частному, называются...
- | | |
|------------------|---------------|
| 1 конкретизацией | 3 индукцией |
| 2 дедукцией | 4 абстракцией |
14. Самыми эволюционно молодыми являются ... ощущения.
- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 экстероцептивные контактные | 3 интероцептивные контактные |
| 2 экстероцептивные дистантные | 4 проприоцептивные дистантные |
15. Вторая сигнальная система, возникшая на основе первой сигнальной системы, функционирует на основе...
- | | |
|--------------|---------------|
| 1 информации | 3 впечатлений |
| 2 жестов | 4 речи |
16. В способности человека узнавать предмет по его неполному изображению проявляется такое свойство восприятия, как...
- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 избирательность | 3 константность |
| 2 целостность | 4 предметность |
17. Восприятие в психологии принято называть...
- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 наблюдательностью | 3 апперцепцией |
| 2 перцепцией | 4 зрением |
18. Продуктивным видом воображения является...
- | | |
|---------|------------|
| 1 сон | 3 фантазия |
| 2 мечта | 4 грезы |
19. Высшей формой мышления является...
- | | |
|--------------|------------------------|
| 1 вербальная | 3 словесно-логическое |
| 2 логическая | 4 вербально-логическое |
20. Выберите из предложенных примеров контактное ощущение.
- | | |
|----------|------------|
| 1 Зрение | 3 Язык |
| 2 Слух | 4 Осязание |

Глава 4. Личность и ее категории

4.1. Понятие личности

Слово «личность» в толковом словаре Даля означает «маска, личина, накладная харя». Это понятие возникло в Греции в момент зарождения театра. Актеры, играя в театре, надевали на свои лица маски, и такую артистическую маску называли «личность» (личина), по латыни *persona*. Очень быстро «личностью» стали звать самого актера и его роль в спектакле. Это слово так и вошло в обиход и стало обозначать человека, играющего определенную роль на сцене театра. Однако с развитием общества понятие личности существенно изменилось. И сегодня личностью мы называем человека, играющего определенную роль не на сцене театра, а в жизни общества.

Понятие *личности* значимое, богатое своим содержанием и направленностью. Личность, как мы понимаем ее сейчас, отнюдь не маска, а как раз то, что скрывается под маской, если уж человек ее надевает. От этой скоморошьей маски следует провести другую историческую линию — к психологическому понятию *роль*. Человек исполняет множество ролей и подчиняется множеству ролевых предписаний. Так, например, дома он — отец (мать), сын (дочь), брат (сестра), в больнице — больной, в театре — зритель, в дороге — пассажир и т. д. Примеряясь к тому, чего от него ожидают, отвечая на ролевые ожидания, человек едва успевает сменять маски, переходя, к примеру, от сыновней почтительности к отцовской строгости. Но личность — это то, что к роли не сводится. Подобно тому, как актер остается самим собой, играя злодея или благородного героя, личность — это носитель роли, но не совокупность ролей. Привычное исполнение какой-либо роли накладывает отпечаток на личность человека. Следовательно, роль — это характеристика поведения человека, его соответствия социально одобряемому образцу. Понятие личности предполагает наличие внутренней позиции по отношению к той роли, которую она выполняет, соответствия социальным ожиданиям. Личность — это понятие бесконечно богатое, чем функциональная роль.

В психологии существуют разные подходы к пониманию личности.

1. Личность можно описать со стороны мотивов поведения, стремлений, составляющих содержание «личностного мира», т. е. уникальной системы личностных смыслов, индивидуально своеобразных способов упорядочения внешних впечатлений и внутренних переживаний.

2. Личность рассматривается как система черт — относительно устойчивых, внешне проявляемых характеристик индивидуальности, которые запечатлены в суждениях субъекта о самом себе, а также в суждениях других людей.

3. Личность описывается и как деятельное «Я» человека, как система планов, отношений, направленности, смысловых образований, регулирующих выход ее поведения за пределы исходных планов.

4. Личность рассматривается и как субъект персонализации, т. е. потребности и способности индивида вызывать изменения в других людях.

5. Личность есть понятие социальное, она выражает все, что есть в человеке надприродного, исторического. Личность возникает в результате культурного и социального развития генетически наследуемых образований (задатков, свойств высшей нервной деятельности, особенностей обмена веществ и т. д.).

6. Личностью является человек, у которого есть своя позиция в жизни, к которой он пришел в итоге большой сознательной работы. Такой человек не просто выделяется благодаря тому впечатлению, которое он производит на другого; он сам сознательно выделяет себя из окружающего. Он проявляет самостоятельность мысли, оригинальность чувств, личную собранность и внутреннюю страстность. Глубина и богатство личности предполагают глубину и богатство ее связей с миром, с другими людьми; разрыв этих связей, самоизоляция опустошают ее.

7. Личностью является лишь человек, который относится определенным образом к окружающему, сознательно устанавливает это свое отношение так, что оно проявляется во всем своем существе.

8. Личность есть специфически человеческое образование, которое «производится» общественными отношениями, в которые индивид вступает в своей деятельности. То обстоятельство, что при этом меняются и некоторые его особенности как индивида, составляет не причину, а следствие формирования его личности.

9. Личность — это социализированный индивид, рассматриваемый со стороны его наиболее существенных социально значимых и духовных свойств.

10. Личность есть такая целеустремленная самоорганизующаяся частица общества, главной функцией которой является осуществление индивидуального способа общественного бытия. Функции регулятора поведения личности выполняют ее мировоззрение, направленность, характер, способности. Личность не только целеустремленная, но и самоорганизующаяся система. Объектом ее внимания и деятельности служит не только внешний мир, но и она сама, что проявляется в чувстве «Я», которое включает в себя представление о себе и самооценку, программы самоусовершенствования, привычные реакции на проявление некоторых качеств, способности к самонаблюдению, самоанализу и саморегуляции.

Отвечая на вопрос «Что значит быть личностью?», психологи уверенно заявляют: быть личностью — это значит иметь активную жизненную позицию, свободно и ответственно осуществлять свой выбор, принимать решения и оценивать последствия принятого решения и держать за них ответ перед собой и обществом, в котором живешь. Быть личностью — это значит постоянно строить самого себя и других, владеть арсеналом приемов и средств, с помощью которых можно управлять своим собственным поведением и поведением других.

В психологии применительно к личности используются понятия «индивид», «индивидуальность», «субъект деятельности» и «универсум».

Одним из определений единства и целостности личности, по Б. Г. Ананьеву, является структура личности. В свою очередь, структура нами рассматривается как совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих его целостность и тождественность самому себе, т. е. сохранение основных свойств при различных внешних и внутренних изменениях.

4.2. Структура личности

Если рассматривать личность как целое, то элементами этого целого будут стойкие психические свойства, обычно называемые «чертами личности». Черты личности объединяются доктором медицинских и психологических наук **Константином Константиновичем Платоновым** в четыре подструктуры.

Первая подструктура личности включает направленность и отношения личности, проявляющиеся как ее моральные черты. Направленность включает в себя влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, мировоззрение, убеждения и т. д. В этих формах направленности личности проявляются и отношения, и моральные качества личности, и различные формы потребностей. Эта подструктура формируется путем воспитания.

Вторая подструктура личности объединяет знания, навыки, умения и привычки, приобретенные в личном опыте путем *обучения*. Черты личности, входящие в эту подструктуру, испытывают влияние не только социальных, но и биологических свойств личности. Иногда эту подструктуру называют «индивидуальной культурой», «профессиональным и нужным опытом».

Третья подструктура личности объединяет индивидуальные особенности отдельных психических процессов, или психических функций, понимаемых как формы психического отражения: памяти, эмоций, ощущений, мышления, восприятия, чувств, воли. Данная подструктура личности, взаимодействуя с тремя другими подструктурами, формируется в основном путем *упражнения*.

Четвертая подструктура личности объединяет свойства темперамента, типологические свойства личности. Сюда же входят половые и возрастные свойства личности и ее патологические, так называемые «органические» изменения. Формируются нужные черты, входящие в эту подструктуру (а точнее, переделываются) *путем тренировки*.

Личностью не рождаются, ею становятся. Однако в структуре личности можно выделить не только социальные, но и биологические свойства.

К биологическим свойствам личности относятся пол, возраст, наследуемые задатки, свойства темперамента. Возрастные особенности субъекта интересуют человека не сами по себе, а в контексте так называемых «сензитивных периодов жизни». Это периоды, в которых человек может действовать не по имеющимся у него мотивам, целям, личностным смыслам, а согласно ситуативным импульсам, зачастую даже вопреки желаемому результату. Эти периоды наиболее благоприятны для развития личности человека.

Половые особенности играют важную роль, например, в формировании стереотипов общения. Например, женщине более свойственны конформистский и манипулятивный стили общения, в то время как мужчина предпочитает диалогический и альтероцентрический стили. Поэтому знания пола позволяют предвидеть особенности личности человека, его общения, поведения, деятельности.

К задаткам, которые наследуются человеком, относят свойства высшей нервной деятельности (силу, уравновешенность, динамизм нервных процессов), пороговую чувствительность анализаторов (музыкальный слух, художественное зрение), особенности конституции (высокий, низкий, худой, полный, форму но-

са, разрез глаз и т. п.), а также особенности темперамента. В описании личности все имеет большое значение, даже выраженные внешние признаки (родинки на лице, неестественные искривления спинки носа, шрамы и т. д.) несут в себе определенную информацию: во-первых, создают впечатление об этом человеке у людей, а, во-вторых, формируют самооценку этого человека. От самооценки зависят, в свою очередь, все свойства личности изучаемого. Так, например, для карлика, имеющего горб, в психологии описан «синдром Мефистофеля», которому присущи слащавость, злобность, ехидство, коварность, трусость, чрезмерное честолюбие, а для невысоких людей — «комплекс Наполеона».

В психологической литературе особое место занимает темперамент и его описание. Некоторые авторы склонны придавать темпераменту доминирующее значение в поведении человека (Г. Айзенк и др.). А другие низводят роль темперамента до банальной эмоциональной окраски поведения человека (Л. С. Выготский, А. Бандура и др.). Однако последние исследования свидетельствуют о том, что темперамент, являясь наследуемой структурой, опосредует все внешние влияния на личность, формируя динамические (аффективные) аспекты установки поведения человека, вследствие чего людей условно можно разделить на следующие типы.

1. *Активные.* Такие индивиды быстро работают, даже если нет необходимости спешить; быстро двигаются, нетерпеливы, даже если требуется сохранять спокойствие; постоянно в действии, склонны к поспешности. Как правило, много говорят, ходят, едят.

2. *Энергичные.* Физически бодрые индивиды, занимаются спортом, любят работу, особенно на воздухе и требующую мускульных усилий. Предпочитают всякую физическую активность, сопровождающуюся большими энергетическими затратами.

3. *Импульсивные.* Настроение беззаботное и легкомысленное, быстро принимают решения, очень легко переходят от одной задачи к другой, действуют под влиянием минутных побуждений.

4. *Доминантные.* Склонны руководить другими людьми, брать на себя ответственность, инициативу, хотя в действительности не всегда доминируют в данной группе, охотно выступают публично и организуют всякие товарищеские мероприятия.

5. *Стабильные.* Индивиды, для которых характерно невозмутимое, ровное расположение духа, в критические моменты сохраняют спокойствие, обладают способностью разряжаться, даже в неблагоприятных условиях легко сосредотачиваются, без труда прерывают неоконченную работу и продолжают ее, когда требует ситуация.

6. *Социомобильные.* Любят находиться в компании, легко заводят знакомства, покладисты, доброжелательны, склонны к сотрудничеству, приятны в общении.

7. *Рефлексивные.* Склонны к размышлениям, предпочитают теоретическую деятельность практической, часто занимаются самонаблюдением, обычно спокойны, охотно работают в уединении, любят деятельность, требующую точности, охотней планируют, чем реализуют намеченное.

Когда мы обращаемся к изучению личности, то, пожалуй, первое, с чем нам приходится столкнуться, это многообразие свойств и их проявлений в ее структуре. Все это говорит о том, что человек — это явление неоднозначное, сложное, требующее углубленного изучения.

4.3. Индивидуально-типологические особенности личности

4.3.1. Темперамент человека

Темпераментом называется совокупность индивидуальных особенностей, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны поведения человека, его деятельности и общения. Темперамент является компонентом биологически обусловленной подструктуры личности, а это значит, что подавляющее большинство свойств темперамента являются врожденными. Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач **Гиппократ** (V век до н. э.), который утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» — крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Исходя из учения Гиппократа, самый знаменитый после Гиппократа врач античности **Клавдий Гален** (II век до н. э.) разработал первую типологию темпераментов. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью. Это сангвиник (от слова «*сангвис*» — кровь), флегматик («*флегма*» — слизь), холерик («*холе*» — желчь), меланхолик («*мелаз холе*» — черная желчь). Эта концепция имела влияние на протяжении многих столетий и получила название *гуморальной теории*.

С древнейших времен исследователи, наблюдая значительное разнообразие поведения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались их упорядочивать. Так возникли самые разнообразные типологии темпераментов. Наибольший интерес представляют те из них, в которых свойства темперамента, понимаемые как наследственные или врожденные, связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Это *конституционные типологии*. Так, в 1921 г. немецкий психиатр и психолог **Эрнст Кречмер** опубликовал монографию «Строение тела и характер», в которой приписал определенные черты поведения людям, имеющим определенное телосложение. Он выделил четыре основных типа:

1) *лептосоматик* — хрупкое телосложение, высокий рост, плоская грудная клетка, плечи узкие, ноги длинные и худые;

2) *пикник* — тучный человек среднего или маленького роста, круглая голова на короткой шее;

3) *атлетик* — развитая мускулатура, крепкое телосложение, высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра;

4) *диспластик* — люди с бесформенным строением. Люди этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное соотношение туловища и конечностей и т. п.).

С названными типами строения тела Э. Кречмер соотносит три типа темперамента: шизотимик, иксотимик, циклотимик. *Шизотимик* имеет астениче-

ское телосложение, замкнут, склонен к колебаниям эмоций, упрям, малопокладлив к изменению установок, с трудом приспосабливается к окружению. *Иксо-тимик* имеет атлетическое телосложение, спокойный, маловпечатлительный человек, со сдержанными жестами и мимикой, невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. *Циклотимик* имеет пикническое телосложение, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Теория Э. Кречмера была широко распространена в Европе, в то время как в США получила распространение теория американского врача и психолога **Уильяма Герберта Шелдона**. В основе взглядов Шелдона лежит предположение о том, что тело и темперамент — это два параметра человека, связанные между собой. Структура тела определяет темперамент, который является функцией тела. Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложения, описывая которые, он заимствовал термины из эмбриологии. Им были выделены три типа: 1) эндоморфный (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы); 2) мезоморфный (из мезодермы формируется мышечная ткань); 3) эктоморфный (из эктодермы образуется кожа и нервная ткань). При этом, по его мнению, людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани. Мезоморфному типу свойственно иметь стройное и крепкое тело, большую физическую устойчивость и силу; эктоморфному типу — хрупкий организм, плоскую грудную клетку, длинные тонкие конечности. По Шелдону, этим типам телосложения соответствуют определенные типы темперамента, названные им в зависимости от функций определенных органов тела: а) висцеротония («*висцера*» — внутренности); б) соматотония («*сома*» — тело); в) церебротония («*церебрум*» — мозг).

Итак, первый тип личности — *висцеротонический эндоморф*. Это человек тучный, склонный к полноте. Он чаще всего круглый и мягкий, с широкой грудной клеткой и большим животом. Вероятно то, что у него широкое лицо, короткая толстая шея, толстые бедра и предплечья, маленькие ступни и ладони. Он любит людей, общение, встречи и вечеринки. В хорошем настроении такой человек часто шутит над собой и другими, излучает улыбку и доброжелательность. Но как только его настроение меняется, он тотчас готов на враждебные действия.

Второй тип — *соматотонический мезоморф*. Этот человек выделяется крепким телосложением, широким, но не толстым. Обычно выглядит грубовато, но всегда спортивно и подтянуто. К этому типу принадлежат люди действия. Из них получают хорошие телохранители, охранники. Этим людям нравится расходовать много энергии, предпочитают приключения, физические упражнения, драки. Они смелы и несдержанны, им нравится побеждать.

Третий тип личности — *церебротонический эктоморф*. Этот человек высокого роста, с тонкими костями и слабыми мышцами. Плечи обычно у него провисают, живот плоский и втянутый, ноги длинные и худые. Такие люди импульсивны, часто несдержанны. Предпочитают держаться подальше от трудностей, неприятности их расстраивают, и они от них уходят. Их трудно понять. Такие люди порывисты в движениях и чувствах, тревожны и беспокойны.

Следует отметить, что теории Кречмера и Шелдона — это, с одной стороны, новая попытка в изучении личности человека, его поступков, поведения; в

каком-то случае они могут стать решающими «знаками» для формирования характера и индивидуальности. Но, с другой стороны, это, прежде всего, концепция, которая не может научно объяснить развитие личности, полагаясь только на особенности телосложения. Однако заинтересовать и привлечь внимание к этой проблеме может.

Самой важной вехой на пути изучения темперамента явилось учение И. П. Павлова, который, изучая свойства центральной нервной системы, выделил основные: силу возбуждения, силу торможения, уравновешенность и подвижность.

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т. е. в способности удерживать длительное время слабое или средней силы возбуждение и краткое время — сильное возбуждение, не переходя в состояние торможения.

Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких как угасание и дифференцировка.

Уравновешенность — это состояние равновесия процессов торможения и возбуждения ЦНС.

Подвижность — это быстрота перехода от одного нервного процесса к другому. Подвижность проявляется в способности адаптации человека к изменяющимся условиям среды.

Именно эти свойства и являются базовыми в описании типов темпераментов, где *холерик* — это сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения; *сангвиник* — сильный, уравновешенный, подвижный; *флегматик* — сильный, уравновешенный, инертный и *меланхолик* — слабый тип (табл. 5).

Таблица 5. Динамические характеристики типов темперамента

Особенности нервных процессов	Типы нервной системы			
	Слабый	Сильный		
		инертный	живой	безудержный
Сила	Слабый	Сильный	Сильный	Сильный
Уравновешенность	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
Подвижность	Подвижный или инертный	Инертный	Подвижный	Подвижный, возбужденный
Темперамент	Меланхолик	Флегматик	Сангвиник	Холерик
Реакции	Медленные, сильные	Медленные, сильные	Быстрые, умеренные	Быстрые, чрезмерные

Описание особенностей различных темпераментов может помочь человеку разобраться в своих свойствах и качествах, если они четко выражены, но люди с резко выраженными чертами определенного темперамента не так уж часто встречаются. Чаще всего у людей бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях, но преобладание черт какого-либо типа темперамента дает возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу.

Флегматик. Неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.

Холерик. Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

Сангвиник. Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями, может найти место в любой компании. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого; если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

Меланхолик. Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним.

Следует отметить, что классификация типов темперамента в значительной мере условная. На самом деле их существует гораздо больше, чем четыре. Нет хороших или плохих темпераментов, в каждом человеке присутствуют все четыре типа, которые в большей степени и определяют характер и поведение человека.

В 50-е годы XX столетия были предприняты лабораторные исследования поведения взрослых людей (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын). Были получены данные, дополнившие типологию Павлова. Были описаны еще два основных свойства ЦНС — лабильность и динамичность.

Лабильность нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов.

Динамичность — легкость и быстрота образования положительных (динамичность возбуждения) и отрицательных (динамичность торможения) условных рефлексов.

Современная психология в изучении свойств темперамента добавила следующее:

– **Сензитивность** — определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимых для возникновения какой-либо психической реакции человека и какова скорость возникновения этой реакции.

– **Реактивность** — степень непроизводительности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критические замечания, обидные слова, резкий тон голоса и т. п.).

– **Активность** — свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

– **Соотношение реактивности и активности** — определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных причин (импульсивность) или от целей, убеждений (стабильность).

– **Пластичность и ригидность** — свидетельствует о том, насколько гибко человек приспосабливается к изменениям окружающей среды.

– **Тип реакций** — характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов: темп речи, динамика жестов, быстрота ума.

– **Экстраверсия или интроверсия** — определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека: от внешних впечатлений или от образов и представлений, связанных с прошлым.

– **Эмоциональная возбудимость** — характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Сегодня психология не стоит на месте в вопросах изучения темперамента. Ученые открывают и описывают все новые и новые свойства темперамента, делаются попытки создания новых типологий с учетом не только психологической, но и деятельностной характеристики личности.

Помимо четырех главных подструктур, К. К. Платонов выделяет в структуре личности еще две высших подструктуры. Этими высшими подструктурами являются характер и способности.

4.3.2. Характер

Характером называется система устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношениях человека к себе, к людям, к труду, досугу и т. п. Наиболее важными отношениями личности, лежащими в основе характера, являются отношение к себе, отношение к другим людям и отношение к труду. Отношение человека к самому себе проявляется *самооценкой своего поведения*. Самооценка играет важнейшую роль в саморегуляции активности человека. В случае низкой самооценки активность будет уменьшаться, человек будет стараться действовать исключительно по социально одобряемому шаблону, даже в тех случаях, когда шаблонное действие явно неэффективно. Высокая самооценка стимулирует активность человека, побуждает его к принятию новых, более высоких целей, инициирует нетривиальные действия при решении сложных проблем. Высокая самооценка может отражать реальные возможности данного человека (например, высокий интеллект, развитые коммуникативные способности), тогда эта самооценка называется адекватной. Адекватность самооценки подтверждается мнениями окружающих о деятельности данного человека, а также самими результатами деятельности. Если субъект имеет высокие результаты в тех видах деятельности, в которые он включен, если эти результаты признаются окружающими как высокие, то его высокая самооценка имеет реальное основание, т. е. она адекватна сложившемуся положению дел. В том же случае, когда человек, имея высокое мнение о себе, показывает посредственные результаты деятельности, когда другие люди считают его вклад в общий продукт

недостаточно весомым, высокая самооценка является самопереоценкой. В этом случае субъект неадекватно оценивает себя, явно завышая свои возможности. Человек с самопереоценкой не может достаточно хорошо планировать свои действия, поэтому зачастую он берется за дело, которое не может хорошо сделать. Когда же в итоге он терпит фиаско, то ссылается на внешние обстоятельства, козни недоброжелателей и т. п. Отсутствие адекватного подхода к разбору неудачи, в свою очередь, не позволяет выяснить и устранить истинную причину, поэтому такой человек обречен на повторение неудачного поведения.

Характер человека — это предпосылка и результат его реального поведения в конкретных жизненных ситуациях. Определяя поведение, он (характер) в поведении и формируется. Мотивы поведения, переходя в действие и закрепляясь в нем, фиксируются в характере. Каждый действенный мотив поведения, который приобретает устойчивость, в перспективе — будущая черта характера. Путь к формированию характера лежит через формирование надлежащих мотивов поведения и организацию направленных на их закреплении поступков. Следовательно, истоки характера человека и ключ к его формированию — в побуждениях и мотивах его деятельности. Как отмечают психологи (в частности, немецкий психолог, основатель научной графологии, специалист в области характерологии **Людвиг Клагес**), изучение характера должно базироваться на наблюдении, систематическом истолковании и описании выразительных (неосознаваемых) состояний человека. Именно такое толкование позволит человеку видеть свои достоинства и знать свои недостатки. Наука, главная задача которой научить человека разбираться в своем характере, умело пользоваться сильными и слабыми сторонами его проявления, уметь работать над собой, называется *характерологией*. Характер не всегда приносит пользу человеку. случает так, что от своего характера страдает не только сам человек, но и окружающие его люди. Такой характер ничего, кроме трудностей и проблем не вызывает. И не важно, какого человек возраста и пола, рода деятельности и интересов. Найти общий язык с ним фактически невозможно, с ним трудно работать и общаться. Здесь речь идет об акцентуированных личностях.

Акцентуации характера — это понятие было введено немецким психологом, профессором неврологии, специалистом в области психологии акцентуированных личностей **Карлом Леонгардом** и означает чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатологией. Акцентуации характера отличаются отсутствием стабильности характера во времени, тональности его проявлений и социальной дезадаптацией. В зависимости от степени выраженности различают явные и скрытые (латентные) акцентуации, которые могут переходить друг в друга под влиянием различных факторов, среди которых важную роль играют особенности семейного воспитания, социального окружения, профессиональной деятельности и физического здоровья. Оформляясь к подростковому возрасту, большинство акцентуаций со временем сглаживаются. Однако при сложных психогенных ситуациях могут стать почвой для острых аффективных реакций и неврозов. Поскольку акцентуации характера граничат с соответствующими видами психопатических расстройств, их типология базируется

на детально разработанной в психиатрии классификации психопатий. К. Леонгард выделил двенадцать типов акцентуации. По своему происхождению они имеют разную локализацию.

К темпераменту как природному образованию К. Леонгардом были отнесены следующие типы:

- *гипертимный* — желание деятельности, погоня за переживаниями, оптимизм, ориентированность на удачу;
- *дистимический* — заторможенность, подчеркивание этических сторон, переживания и опасения, ориентированность на неудачу;
- *аффективно-лабильный* — взаимная компенсация черт, ориентированность на различные эталоны;
- *аффективно-экзальтированный* — воодушевление, возвышенные чувства, возведение эмоций в культ;
- *тревожный* — боязливость, робость, покорность;
- *эмотивный* — мягкосердечие, боязливость, сострадание.

К характеру как социально обусловленному образованию он отнес следующие типы:

- *демонстративный* — самоуверенность, тщеславие, хвастовство, ложь, лесть, ориентированность на собственное «Я» как на эталон;
- *педантичный* — нерешительность, совестливость, ипохондрия, боязнь несоответствия «Я» идеалам;
- *застревающий* — подозрительность, обидчивость, тщеславие, переход от подъема к отчаянию;
- *возбудимый* — вспыльчивость, тяжеловесность, педантизм, ориентированность на инстинкты.

К личностному уровню были отнесены *экстравертированный* и *интровертированный* типы. Стоит обратить внимание на то, что понятия экстраверсии и интроверсии, использованные К. Леонгардом, ближе всего к представлениям К. Юнга. По Леонгарду, экстраверт — это человек, ориентирующийся на внешние, «объективные» стимулы, восприимчивый к влиянию среды и заинтересованный в нем, в то время как интроверт ориентирован на свои «субъективные» представления, мало подвержен внешнему влиянию и не заинтересован в нем.

В 1977 г. доктор медицинских наук, профессор **Андрей Евгеньевич Личко** на основе работ Леонгарда предложил свою классификацию акцентуаций характеров у подростков, которая выглядит следующим образом.

1. Гипертимный (сверхактивный) тип. Выражается в постоянном повышенном настроении и жизненном тонусе, неудержимой активности и жажде общения, в тенденции разбрасываться и не доводить начатое дело до конца. Люди с гипертимной акцентуацией характера не переносят однообразной обстановки, монотонного труда, одиночества и ограниченности контактов, безделья. Тем не менее их отличает энергичность, активная жизненная позиция, коммуникабельность, а хорошее настроение мало зависит от обстановки. Люди с гипертимной акцентуацией легко меняют свои увлечения, любят риск.

2. Циклоидный тип. Человек с циклоидной акцентуацией переживает циклические изменения настроения, когда подавленность сменяется повышен-

ным настроением. При спаде настроения такие люди проявляют повышенную чувствительность к укорам, плохо переносят публичные унижения. Однако они инициативны, жизнерадостны и общительны. Их увлечения носят неустойчивый характер, в период спада проявляется склонность забрасывать дела.

3. Лабильный тип. Подразумевает крайне выраженную переменчивость настроения. Люди с лабильной акцентуацией имеют богатую чувственную сферу, они весьма чувствительны к знакам внимания. Слабая сторона их проявляется при эмоциональном отвержении со стороны близких людей, утрате близких и разлуке с теми, к кому они привязаны. Такие индивиды демонстрируют общительность, добродушие, искреннюю привязанность и социальную отзывчивость. Интересуются общением, тянутся к своим сверстникам, довольствуются ролью опекаемого.

4. Астено-невротический тип. Характеризуется повышенной утомляемостью и раздражительностью. Астено-невротические люди склонны к ипохондрии, у них высокая утомляемость при соревновательной деятельности. У них могут наблюдаться внезапные аффективные вспышки по ничтожному поводу, эмоциональный срыв в случае осознания невыполнимости намеченных планов. Они аккуратны и дисциплинированы.

5. Сенситивный (сензитивный) тип. Люди с сенситивным типом акцентуации весьма впечатлительны, характеризуются чувством собственной неполноценности, робостью, застенчивостью. Зачастую в подростковом возрасте становятся объектами насмешек. Они легко способны проявлять доброту, спокойствие и взаимопомощь. Их интересы лежат в интеллектуально-эстетической сфере, им важно социальное признание.

6. Психастенический тип. Определяет склонность к самоанализу и рефлексии. Психастеники часто колеблются при принятии решений и не переносят высоких требований и груза ответственности за себя и других. Такие субъекты демонстрируют аккуратность и рассудительность, характерной чертой для них является самокритичность и надежность. У них обычно ровное настроение без резких перемен.

7. Шизоидный тип. Характеризуется замкнутостью индивида, его отгороженностью от других людей. Шизоидным людям не достает интуиции и умения сопереживать. Они тяжело устанавливают эмоциональные контакты. Имеют стабильные и постоянные интересы. Весьма немногословны. Внутренний мир почти всегда закрыт для других и заполнен увлечениями и фантазиями, которые предназначены только для услаждения самого себя. Могут проявлять склонность к употреблению алкоголя, что никогда не сопровождается ощущением эйфории.

8. Эпилептоидный тип. Характеризуется возбудимостью, напряженностью и авторитарностью индивида. Человек с данным видом акцентуации склонен к периодам злобно-тоскливого настроения, раздражения с аффективными взрывами, поиску объектов для снятия злости. Стремятся к доминированию над сверстниками. В интимно-личностной сфере у них ярко выражается ревность. Часты случаи алкогольного опьянения с выплескиванием гнева и агрессии.

9. Истероидный тип. У людей этого типа ярко выражен эгоцентризм и жажда быть в центре внимания. Они слабо переносят удары по эгоцентризму,

испытывают боязнь разоблачения и боязнь быть осмеянными, а также склонны к суициду. Для них характерны упорство, инициативность, коммуникативность и активная позиция. Они выбирают наиболее популярные увлечения, которые легко меняют на ходу.

10. Неустойчивый тип. Определяющие черты — лень, нежелание вести трудовую или учебную деятельность. Данные люди имеют ярко выраженную тягу к развлечениям, праздному времяпрепровождению, безделью. Их идеал — остаться без контроля со стороны и быть предоставленными самим себе. Они общительны, открыты, услужливы. Очень много говорят.

11. Конформный тип. Характеризуется конформностью окружению, такие люди стремятся «думать, как все». Они не переносят крутых перемен, ломки жизненного стереотипа, лишения привычного окружения. Их восприятие крайне ригидно и сильно ограничено их ожиданиями. Люди с данным типом акцентуации дружелюбны, дисциплинированы и неконфликтны. Их увлечения и активность определяются социальным окружением. Вредные привычки зависят от отношения к ним в ближайшем социальном круге, на который они ориентируются при формировании своих ценностей.

Надо отметить, что чаще всего встречаются смешенные формы акцентуации характера. Учет акцентуации характера необходим для осуществления индивидуального подхода в воспитании человека, профориентационной работе.

Вторым общим качеством личности, образовавшимся в результате пересечения черт личности четырех подструктур, являются способности.

4.3.3. Способности

Наиболее распространенным в отечественной психологии является определение *способностей*, данное доктором психологических наук, основателем школы дифференциальной психологии **Борисом Михайловичем Тепловым**. Автор в определение способностей включает три основных признака. Во-первых, под способностями подразумеваются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; во-вторых, способностями называют не всякие общие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности; в-третьих, понятие способности не сводится к тем знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека в процессе труда.

По какому критерию можно определить, что успех деятельности зависит в данном случае также от способностей, а не только от знаний, умений и навыков? Знания, умения и навыки формируются в определенной ситуации, при разрешении определенных теоретических и практических задач. Если человек достигает успешных результатов в новой ситуации при разрешении новых задач, по отношению к которым не были усвоены определенные знания, умения и навыки, тогда условием успеха следует считать его способности. Этот критерий определения способностей называется «перенос». То есть если в новой для себя ситуации, для которой еще не выбраны шаблоны успешного поведения, чело-

век действует успешно (переносит успех в эту новую ситуацию), значит, это успешное действие он достигает за счет переноса имеющихся у него способностей, а не знаний, умений и навыков.

Кроме критерия переноса, применяют и другой критерий для того, чтобы отличить способности от знаний, умений и навыков. Этот критерий называется «обучаемость». Дело в том, что более способный человек быстрее осваивает новые объемы знаний, умений и навыков, чем менее способный. Российский психолог, специалист в области педагогической психологии, дефектологии, психодиагностики, доктор психологических наук **Зинаида Ильинична Калмыкова** выдвинула шесть признаков, по которым можно судить о критерии «обучаемости»:

1. Обобщенность мыслительной деятельности.
2. Самостоятельность ума.
3. Гибкость мыслительной деятельности, т. е. легкость ее перестройки в соответствии с меняющимися условиями.
4. Осознанность мыслительной деятельности, полнота ее саморегуляции.
5. Общий тонус мыслительной деятельности.
6. Специфика запоминания.

Следует помнить, что сами по себе способности не определяют успеха в конкретной деятельности. Однако без них сама деятельность невозможна. Именно способности делают ее доступной, интересной и творческой. Способности являются продуктом социальной жизни человека и не передаются по наследству.

Степень проявления способностей человека различна: одаренность, гениальность, талант и мастерство.

4.4. Эмоционально-волевая сфера личности

4.4.1. Эмоции и чувства человека

Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека. Все мы в каждый момент находимся в определенном эмоциональном состоянии, переживаем те или иные чувства. Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога, восхищение, презрение и т. д. Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание.

Понятие «**эмоция**» означает душевное волнение, душевное движение. Эмоция есть процесс и результат оценивания поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире человека. Эмоция оценивает действительность и доводит оценку до сведения сознания на языке переживаний.

Эмоциональный процесс включает три основных компонента:

- 1) Эмоциональное возбуждение. Во всех случаях, когда происходит событие, имеющее значение для индивида, и такое событие констатируется в форме эмоционального процесса, происходит нарастание возбудимости, скорости и

интенсивности протекания психических, моторных и вегетативных процессов. В отдельных случаях под влиянием таких событий возбудимость может, напротив, уменьшаться.

2) Знак эмоции. Положительная эмоция возникает тогда, когда событие оценивается как позитивное, отрицательная — когда событие оценивается как негативное. Положительная эмоция побуждает действия для продления позитивного события, отрицательная — побуждает действия, направленные на устранение последствий негативного события.

3) Степень контроля эмоции. Следует различать два состояния сильного эмоционального возбуждения, при которых сохраняется ориентация и контроль (страх, гнев, радость), и состояние, когда ориентация и контроль утрачены (паника, ужас, экстаз, полное отчаяние).

Эмоции всегда связаны с удовлетворением либо неудовлетворением каких-либо важных потребностей человека. И в связи с этим имеют ряд особенностей:

- эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту;
- эмоции отличаются полярностью, т. е. обладают положительным или отрицательным знаком (например: радость — печаль, веселье — грусть и т. д.);
- в эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающихся в соответствии с потребностями индивида, что позволяет человеку настраиваться для соответствующего действия или противодействия;
- эмоции формируются в ходе человеческой деятельности и, возникая, являются побудителем к деятельности;
- эмоции носят временной характер, контролируются подкорковыми бурами КГМ и поэтому часто меняются.
- эмоции приводят к возникновению чувств человека;
- эмоции носят врожденный характер и при этом подчиняются духовным потребностям, установкам личности и деятельности.

В одних случаях эмоции отличаются действенностью. Они становятся побуждением к поступкам, к высказываниям, увеличивают напряжение силы и активности. Такие эмоции называются *стеническими* (от греч. «*стенос*» — сила). При действенной эмоции человеку трудно молчать, не действовать активно. Например, человек от радости готов «горы свернуть». В других случаях эмоции характеризуются пассивностью или созерцательностью. Переживание чувств расслабляет человека. Как говорится, от страха у него могут «ноги подкоситься». Такие эмоции называются *астеническими* (греч. «*астенос*» — слабость, бессилие). Например, человек, переживая сильное чувство, уходит в себя, замыкается.

Разные авторы предлагают различные классификации эмоциональных проявлений. Но основными видами эмоциональных проявлений человека выступают настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека.

Настроение — представляет собой общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека. Это самое длительное эмоциональное состояние человека. Настроение характеризуется двумя основными чертами:

- настроение не предметно, а личностно;
- оно не специальное переживание, а общее состояние человека (например, праздничное, бодрое и пр.).

Настроение бывает бодрое или вялое, радостное или печальное, серьезное или легкомысленное и пр. Настроение зависит от состояния здоровья, нервной системы. Причины того или иного настроения не всегда ясны человеку. Настроением можно и надо управлять. Человек должен быть хозяином своего настроения.

Аффект — наиболее мощная эмоциональная реакция. Он полностью захватывает психику человека, предопределяя единую реакцию на ситуацию в целом. Отличительными чертами аффекта являются ситуативность, большая интенсивность, малая продолжительность, нарушение контроля. Можно отметить, что аффект плох или хорош в зависимости от того, какое чувство переживается человеком и насколько человек владеет собой при аффективном состоянии.

Страсть — одно из чувств человека. По толковому словарю В. Даля, страсть — это страданье, муки, маета, мученье, телесная боль, душевная скорбь, тоска; особенно в значении подвига — сознательно принятые на себя тяготы, мученичества.

Стресс — эмоциональное состояние, вызванное неожиданной и напряженной обстановкой. Стресс (от англ. «давление», «напряжение») означает состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Мы придаем этому термину чаще всего негативное значение, забывая, что он означает и определенный процесс, движение вперед.

Биолог с мировым именем, эндокринолог, патофизиолог, основоположник учения о стрессе **Ганс Селье** доказал, что малая доля стресса возвращает молодость, жизненные силы, вырабатывает навык справляться со сложными ситуациями. По мнению Г. Селье, стресс — неотъемлемая составляющая жизни человека, его нельзя избежать. Для каждого человека есть оптимальный уровень стресса, при котором достигается наибольшая эффективность деятельности. «Старение — итог всех стрессов, который подвергался организм в течение всей жизни»⁹. Разрушает человека не порождаемое стрессом напряжение, а неподготовленность к жизни и к тем ситуациям, которые в ней случаются.

Эмоции — особый класс свойственных личности психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

Человек обладает большим арсеналом эмоциональных переживаний, которые являются залогом его здоровья, хорошего настроения, уверенности в себе, успешности и роста. Это:

1. *Альтруистические эмоции* — переживания, возникающие на основе желания приносить другим людям радость и счастье; чувство беспокойства за судьбу кого-либо; сопереживание удачи и радости другого; чувство надежности и умиления; чувство преданности; чувство участия, жалости.

⁹ Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979.

2. *Коммуникативные эмоции* — переживания, возникающие на основе потребности в общении: желание общаться, делиться мыслями и переживаниями; чувство симпатии, расположения; чувство уважения к кому-либо; чувство признательности, благодарности; чувство обожания кого-либо; желание заслужить одобрение от близких и уважаемых людей.

3. *Глорические эмоции* — переживания, связанные с потребностью в самоуважении, в славе: стремление завоевать признание, авторитет, почет; чувство гордости; чувство превосходства; чувство удовлетворения тем, что как бы вырос в собственных глазах, повысил ценность своей личности.

4. *Практические эмоции* — переживания, вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения: желание добиться успеха в работе; чувство напряжения; увлеченность работой; любование результатами своего труда; приятная усталость; чувство удовлетворения от того, что дело сделано.

5. *Пугнические эмоции* — переживания, происходящие от потребности в преодолении опасности, интереса к борьбе: жажда острых ощущений; упоение опасностью, риском; чувство спортивного азарта; решительность; спортивная злость; чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации своих физических и умственных способностей.

6. *Романтические эмоции* — стремление ко всему необыкновенному, таинственному; ожидание чего-то необыкновенного и очень хорошего; манящее чувство дали; волнующее чувство странно преображенного восприятия окружающего: все кажется иным, полным значительности и тайны; чувство особой значительности происходящего; чувство зловеще-таинственного.

7. *Гностические эмоции* — переживания, связанные с потребностью в познании: стремление понять нечто, проникнуть в сущность явления; чувство удивления или недоумения; чувство ясности или смутности мысли; неудержимое стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести все в систему; чувство догадки, близости решения; радость открытия истины.

8. *Эстетические эмоции* — переживания, связанные с лирическими переживаниями: жажда красоты; наслаждение красотой; чувство изящного, грациозного; чувство возвышенного или величественного; наслаждение звуками; чувство волнующего драматизма; чувство светлой грусти и задумчивости; поэтически-созерцательное состояние; чувство душевной мягкости, растроганности; чувство родного, милого, близкого; сладость воспоминания о давнем; горько-приятное чувство одиночества.

9. *Гедонистические эмоции* — переживания, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте: наслаждение приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т. д.; чувство беззаботности, безмятежности; чувство веселья; приятная бездумная возбужденность (на танцах, вечеринках и т. п.).

10. *Акзидитивные эмоции* — переживания, возникающие в связи с интересом к накоплению, коллекционированию: стремление нечто многократно приобретать, накапливать, коллекционировать; радость по случаю увеличения своих накоплений; приятное чувство при обозрении своих приобретений.

В своих переживаниях люди по-разному эмоционально чувствуют себя. Как отмечают специалисты, это вызвано особенностями эмоциональной возбудимости, эмоциональной устойчивости, в силе и глубине чувства и в широте распространения чувства. В связи с представленными особенностями выделяют эмоциональные, сентиментальные и страстные натуры. *Эмоциональные натуры* переживают свои чувства открыто и глубоко, они впечатлительны, возбудимы и порывисты. *Сентиментальные* созерцают свои чувства, любясь их переживаниями, они созерцательны, чувствительны и пассивны. *Страстные натуры* живут своим чувством, воплощая его напряжение в действии, их отличает страстное стремление к цели.

Эмоции обладают свойством заразительности. Это значит, что один человек может невольно передавать настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или даже паника. Другим свойством эмоции является их способность долгое время храниться в памяти. В связи с этим выделяют особый вид памяти — *эмоциональную память*. В отличие от других психических процессов, эмоции образуются в подкорковых центрах КГМ, т. е. в низших ее отделах, которые управляют вегетативной нервной системой, отвечающей за работу внутренних органов. А изменение в работе внутренних органов проявляется во внешнем поведении людей. Вот почему если человек не замечает у другого человека протекания мышления и воображения, то зато может заметить его эмоциональные переживания. Эмоции имеют способность переходить в чувства.

Чувства — еще более устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. В советской психологии распространенным является утверждение, что чувства отражают социальную природу человека и складываются как значимые отношения к окружающему миру. Наиболее распространенными являются такие чувства, как счастье, самоуважение, любовь, юмор, страх, стыд, обида и пр. Чувство, в отличие от эмоций, — это самое сильное и сложное психическое состояние. Ведущую роль в протекании чувств выполняет кора больших полушарий. И. П. Павловым было доказано, что именно кора регулирует все явления, происходящие в теле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. Вот почему если кора приходит в состояние чрезмерного возбуждения (вследствие утомления), то происходит и перевозбуждение центров, появляется чувство усталости.

Чувства человека делятся на два вида:

- низшие чувства (аффекты, страсти, настроение, стрессовые состояния);
- высшие чувства:

1) *моральные* (патриотизм, чувство долга, ответственности);
2) *интеллектуальные* (удивление, сомнение, уверенности, удовлетворения). Они выражают отношение человека к своим мыслям, к процессу и результату интеллектуальной деятельности, связаны с умственной, познавательной деятельностью человека и постоянно сопровождают ее;

3) *эстетические* (чувство красоты, восхищение прекрасным).

Следует отметить, что эмоции создают психологический настрой поведения человека, а чувства — сознательность переживаний. Кроме того, следуя

когнитивной теории (теория Джеймса — Ланге), эмоции определяют мысли и поступки человека. По Джеймсу, «мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся»¹⁰. Следовательно, человек стремясь к достижению, всегда должен верить в осуществлении своей мечты и стремиться превратить ее в реальность. Однако, кроме эмоций и чувств, для достижения поставленной цели человеку необходима еще и воля.

4.4.2. Воля. Волевая регуляция поведения

Волю можно рассматривать как способность личности сознательно управлять своей психической деятельностью и регулировать внутренние состояния организма. Сущность воли заключается в том, что она есть потребность в преодолении препятствий, которая выступает как склонность к достижению далеких целей, к овладению труднодостижимыми предметами влечений. Наиболее яркий показатель воли — получение удовольствия от преодоления препятствий. Воля не является обособленным фактором: она принадлежит к типическим и специфическим человеческим чертам целостной психики, которая позволяет субъекту отражать реальность на уровне сознания и управлять собственной активностью. Посредством такой активности субъект вступает в реальные отношения со средой. При этом человек сознательно отражает не только объективную действительность и изменения в ней, вызванные им самим, но и сам процесс деятельности и себя самого как ее субъекта.

Действие, совершаемое в условиях конфликта внутренне противоречивых тенденций, есть волевое действие. Оно может быть простым и сложным. Простое волевое действие имеет наличие цели и ее осуществление. Сложное волевое действие включает: 1) побуждение и осознание цели; 2) борьба мотивов; 3) акт принятия решения; 4) исполнение. Это и есть собственно воля. Волевое действие связано с потребностями, но не вытекает из них непосредственно.

Воля неразрывно связана с наличным планом действий, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом. Воля возникает, когда человек способен к рефлексии собственных влечений, может как-то отнестись к ним. Волевое регулирование включает в себя следующие компоненты:

- 1) когнитивный (сознательный) — формирование убеждений, установок;
- 2) эмоциональный (чувственный) — обеспечивает активное, открытое выражение человеком своих переживаний, мыслей и чувств;
- 3) поведенческий (деятельный) — выражается в конкретных поведенческих умениях, сформированных навыках.

Рассмотрим характеристики некоторых волевых качеств личности, без которых человек не мог бы быть успешным в жизни и деятельности. Этим качествам противостоят те, которые препятствуют этому достижению:

¹⁰ Рубинштейн С. Л. Общая психология. СПб., 1999.

1) Инициативность — пассивность. *Инициативность* — это способность спонтанно и изобретательно внедрять новое. *Пассивность* (инертность) — это тенденция не ставить перед собой новые цели деятельности, недостаток уверенности в себе, неверие в свои силы, способности и возможности достичь поставленной цели; склонность снова возвращаться к ранее уже достигнутым целям или пребывать в бездеятельности.

2) Исполнительность — негативизм. *Исполнительность* — это тенденция принимать на себя добровольно и с положительным отношением задания и готовность выполнить их как можно лучше. *Негативизм* — это тенденция сторониться заданий, поручаемых другими, склонность выискивать негативные стороны этих заданий и предлоги к тому, чтобы отказаться от их выполнения; отказ взять личную ответственность за выполнение заданий.

3) Независимость — зависимость. *Независимость* — это способность самостоятельно оценивать задания в соответствии со своими чувствами (ощущениями), впечатлениями и опытом без постороннего вмешательства. *Зависимость* — это неспособность дать оценку ситуаций, исходя из собственных соображений, ощущений (чувств), впечатлений и опыта.

4) Расторопность (ловкость) — беспомощность. *Расторопность* — это способность быстро выбирать оптимальные формы, методы, способы своей деятельности. *Беспомощность* — это неспособность искать, правильно выбирать и целесообразно приспособлять ресурсы, методы, средства, которые эффективны для продуктивной деятельности.

5) Самообладание — недисциплинированность. *Самообладание* — сознательное контролирование себя в течение всего процесса деятельности: способность организационно влиять на исполнительные и регулирующие функции, не терять контроля над событиями при трудностях. *Недисциплинированность* — неспособность подчинить внутренние процессы и состояния требованиям ситуации и проводимой деятельности; неумение соединять и взаимно уравновесить функции всех подсистем, участвующих в регуляции.

6) Выносливость — нетерпеливость. *Выносливость* — это преодоление воздействия негативных внешних или внутренних факторов (отталкивание и т. д.), которые интенсивно переживаются субъектом и мешают успешному ходу действий в деятельности. *Нетерпеливость* — это недостаток решимости, нежелание или неготовность к сопротивлению в течение длительного времени интенсивному воздействию (внешнему и внутреннему), которое мешает выполнению поставленной задачи и достижению цели.

7) Рассудительность — опрометчивость. *Рассудительность* — это принятие решения во время подготовки, регулирования и управления деятельностью только после соответствующей переработки доступной информации и после взвешивания альтернатив возможных решений. *Опрометчивость* — это тенденция к вмешательству в процесс регуляции и принятия решений, касающихся управления, без переработки необходимой информации; принятие глобальных или оперативных решений на основе рациональных соображений.

8) Смелость — боязливость. *Смелость* — это стремление к риску при решениях в неясных, незнакомых или опасных ситуациях даже при сильном эмо-

циональном давлении; способность действовать упорядоченно при информационной неопределенности, а также в ситуациях, связанных с чувством неуверенности и страха. *Боязливость* — это склонность избегать неясных, незнакомых и опасных ситуаций, которые требуют решения с определенной степенью риска, организованной активности субъекта; ожидание неблагоприятных возможных последствий неправильно принятого решения и ошибочных действий.

9) Решительность — нерешительность. *Решительность* — есть быстрый переход от решения к его осуществлению. Выбор одной из нескольких альтернатив без лишней задержки, даже в конфликтной ситуации. *Нерешительность* — тенденция к долгому колебанию при выборе между несколькими альтернативами. Склонность откладывать начало деятельности или уже принятого решения.

10) Принципиальность — беспринципность. *Принципиальность* — это способность твердо придерживаться, даже в изменяющихся условиях, принципов, норм и идеалов, принятых субъектом. *Беспринципность* — склонность во время подготовки и реализации деятельности легко отказываться от лично принятых критериев, правил, принципов, ценностей, норм и идеалов (особенно под влиянием неожиданных изменений ситуации).

11) Старательность — безразличие. *Старательность* — это включение положительных мотивов и эмоций в целенаправленное управление деятельностью. *Безразличие* — это склонность оставлять без внимания и вмешательства осложнения, мешающие выполнению задания и достижению намеченной цели.

12) Энергичность — вялость. *Энергичность* — умение развивать в короткое время значительное, иногда максимальное волевое усилие, повышающее снижающуюся активность. *Вялость* — недостаток решимости или неспособность проявить волевое усилие в ситуации, требующей концентрации сил, интенсивной и немедленной активности для преодоления препятствий и своевременного достижения цели.

13) Настойчивость — непостоянство. *Настойчивость* — это повторяющиеся попытки решить проблему, возникшую в деятельности; способность к длительной концентрации внутренних возможностей и мобилизации сил в течение всего периода достижения поставленной цели. *Непостоянство* — быстрая смена или даже отвержение поставленной цели, отказ от контроля за деятельностью, которая чаще всего не доводится до конца.

14) Гибкость — ригидность. *Гибкость* — способность приспособливать исполнительные операции к изменившимся условиям и в зависимости от них менять даже направление деятельности. *Ригидность* — неспособность быстро и целесообразно менять способ регуляции и управления в изменившейся ситуации; ориентирование на однажды утвержденный план действий и первоначально выбранные средства, которые уже оказываются неадекватными.

15) Ответственность — безответственность. *Ответственность* — готовность отвечать за свои поступки перед другими, обществом и перед самим собой. Ответственность превращает внешний долг во внутреннюю потребность. *Безответственность* — нежелание отвечать за выполнение порученных заданий и обязанностей; склонность возлагать ответственность на внешние обстоятельства.

Таким образом, рассматривая эмоционально-волевую сферу развития личности, следует сказать, что человек — это не однозначное существо, а некий процесс жизни, в котором воедино слиты и врожденное и приобретенное начало. Так, эмоции — это врожденное проявление человека, т. е. заложено самой природой, поэтому отличаются спонтанностью и открытостью проявления, в то время как чувство и воля — это результат его сознательной деятельности, показатель его личностного развития, обучения и воспитания.

Продолжая отвечать на вопрос «Что такое личность?», рассмотрим основные теории личности, знание которых позволит подойти к раскрытию понятия личность. Их в отечественной и зарубежной психологии существует большое количество. Каждая из теорий по-своему интересна и достойна внимания. Однако, переходя к следующему вопросу, остановимся на воззрениях известных зарубежных авторов.

4.5. Теории личности

На рубеже XX столетия в психологии взаимодействовали и дополняли друг друга несколько психологических школ и направлений, которые позволили нам подойти к изучению проблемы личности и описать основные ее составляющие.

Психоаналитическое направление представлено теориями З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, К. Хорни и Э. Фромма.

Зигмунд Фрейд был основателем **психоанализа и либидозной теории личности**. Центральным в его теории является разделение личности на три важных системы: супер-эго, эго и ид. Они работают совместно как команда под административным лидерством эго. Личность обычно функционирует скорее как интегрированное целое, чем как три отдельных сегмента. Когда этого нет, человек находится в беде. Кроме того, можно считать ид в качестве биологического компонента личности, эго — как психологический компонент, а супер-эго — как социальный компонент. Сознательное (социальное) и бессознательное (биологическое) человека постоянно конфликтуют. Это состояние Фрейд называет «внутриличностным конфликтом». Для того чтобы защитить себя от разрушительного воздействия других и позволить чувствовать себя лучше, Фрейд разработал и описал механизмы психологической защиты: проекция, замещение, отрицание, реактивные образования, интеллектуализация, сублимация, оглушение и регрессия.

Кроме того, З. Фрейд различал пять стадий психосексуального (либидозного) развития человека: оральную (от рождения до 1 года), анальную (от 1 года до 3 лет), фаллическую (от 3 лет до 5—6 лет), латентную (от 5—6 лет до 11 лет) и генитальную (от 11—12 лет до 18 лет). По мере того как младенец становится ребенком, ребенок — подростком, подросток — взрослым, происходят определенные изменения в том, каковы его желания и как они удовлетворяются. Меняющиеся способы удовлетворения и физические области удовлетворения — основные элементы фрейдовского описания стадий развития. Термином «фикса-

ция» Фрейд называет то, что происходит, когда человек не переходит нормально от одной стадии к другой, а остается слишком привязанным к определенной стадии. Человек, фиксированный на определенной стадии, предпочитает удовлетворять свои потребности более простыми и «детскими» способами, а не теми, «взрослыми», которые проявляются при нормальном развитии.

На *оральной стадии* удовлетворение либидо достигается за счет ротового контакта во время сосания, покусывания или жевания. Застревание на этой стадии впоследствии приводит к возникновению таких «невинных пороков», как курение, гурманство, словесная агрессивность и т. п., а иногда и к развитию личности с чертами пассивности и зависимости от окружения.

На *анальной стадии* приучение ребенка к туалету и навыкам личной гигиены ведет к перемещению источника удовлетворения либидо в анальную область тела. Фиксация ребенка на этой стадии приводит к развитию таких черт личности, как *пунктуальность* (точная своевременность действий), *скудость* (стремление «все» сберечь для себя), *чрезмерная чистоплотность* (педантизм) или *упрямство* (систематическое сопротивление или отказ делать то, чего ожидают другие).

На *фаллической стадии* ребенок интересуется своими половыми органами и половыми органами других детей. В результате он обнаруживает различия между девочками и мальчиками. На этой стадии у мальчиков развивается эдипов комплекс, а у девочек — комплекс Электры. Фиксация на этой стадии может лежать в основе некоторых гомосексуальных ориентаций (иногда ребенок отождествляет себя с родителем противоположного пола), а также может толкнуть на поиск партнера, который был бы «заменой» родителя и т. п.

Латентный период характеризуется заметным снижением активности и интересов, связанных с сексом (либидо дремлет), т. к. на первый план выдвигаются школьное обучение, социализация и освоение различных форм поведения (ролей), свойственных данному полу.

На *генитальной стадии* либидо просыпается, и сексуальная активность идет в направлении противоположностей: подростки обоего пола все больше ориентируют свой поиск полового удовлетворения на других людей, как правило, противоположного пола.

Так человек постепенно приближается к зрелости, главными критериями которой, по Фрейду, являются стремление работать, создавая нечто полезное и ценное, и способность любить другого человека ради него самого, а не из-за того, что этот человек соответствует подсознательным установкам, сформировавшимся в результате случайных фиксаций в период эдипова комплекса или комплекса Электры. Эти два критерия зрелости Фрейд резюмировал как «работать и любить».

В течение многих лет Карл Густав Юнг был тесно связан с З. Фрейдом в развитии психоанализа. Их связь закончилась, когда идеи К. Юнга разошлись с идеями З. Фрейда. Впоследствии К. Юнг пошел своим путем и разработал свою собственную точку зрения, которая известна как **аналитическая психология**. Среди главных его понятий — это понятия *интроверсия* и *экстраверсия*. К. Юнг показал, что каждый индивидуум может быть охарактеризован как ориентированный первично на внутреннее или на внешнее событие. Энергия интро-

вертов более естественно направляется к их внутреннему миру, энергия экстравертов — к внешнему. Никто не является чистым интровертом или экстравертом. Однако каждый индивидуум более склонен к одной из этих ориентаций и действует преимущественно в ее рамках. Временами интроверсия является более подходящей, временами — экстраверсия. Они исключают друг друга: невозможно придерживаться обеих ориентаций одновременно. Ни одна из них не лучше другой. В идеале следует быть пластичным, уметь принимать любую из двух ориентаций там, где она более подходит, и действовать с точки зрения их равновесия, не создавая фиксированного реагирования.

Для существования познавательной активности человека К. Юнг называет четыре основные психологические функции: мышление, чувствование, ощущение и интуицию. Каждая функция может осуществляться интровертированным или экстравертированным образом.

Мышление и чувствование являются рациональными функциями, а ощущение и интуиция — иррациональными. Юнг считал мышление и чувствование альтернативными способами формирования суждений и принятия решений. Мышление занято истинностью, его суждения основаны на вневличных, логических и объективных критериях. Здесь высоко ценятся последовательность и абстрактные принципы. Мыслительные типы — великие составители планов, однако они часто склонны придерживаться своих планов и теорий даже столкнувшись с новой, противоречащей им ситуацией. Чувствование — принятие решений в соответствии с ценностными суждениями, например, плохо — хорошо, правильно — неправильно, красиво — некрасиво (в отличие от рассмотрения чего-то как логичного или эффективного, как в мышлении). Чувствующие типы ориентированы на эмоциональные аспекты опыта. Они предпочитают сильные интенсивные эмоции, даже негативные, нейтральному опыту.

Ощущение и интуицию К. Юнг называл способами получения информации, в противоположность способам принятия решений.

Ощущение фиксируется на прямом опыте, восприятия деталей, конкретных фактах — на том, что можно увидеть, услышать, потрогать, понюхать или попробовать на вкус. Ощутимому конкретному опыту дается преимущество перед анализом опыта. Ощущающие типы, как правило, реагируют непосредственно на ситуацию и эффективно справляются со всякого рода кризисами и неожиданностями. Как правило, он лучше всех остальных типов обращается с материалами и орудиями.

Интуиция — способ обработки информации с точки зрения прошлого опыта, будущих целей и бессознательных процессов. Для интуитивных типов то, что следует из опыта (то, что может случиться, что возможно) важнее, чем само актуальное переживание. Интуитивные типы связывают значение с восприятием столь быстро, что часто не могут отделить свои интерпретации от чувственных данных. Интуитивный человек обрабатывает информацию очень быстро, автоматически связывая прошлый опыт и необходимую дополнительную информацию с непосредственными данными. Поскольку все это часто рассматривается с точки зрения бессознательного материала, такое мышление часто кажется непоследовательным.

Сочетание четырех функций в индивидууме составляет целостный и уравновешенный подход к миру. У каждого человека эти четыре функции развиваются не в одинаковой степени. Обычно одна функция сильно доминирует, и еще одна, относительно развитая, является дополнительной. Остальные две функции в целом бессознательны и действуют со значительно меньшей эффективностью. Чем более сильно развиты и осознаваемы доминирующая и дополнительная функции, тем более глубоко бессознательны их противоположности.

К. Юнг развил учение о *коллективном бессознательном*, которое было совершенно новой идеей. Коллективное бессознательное состоит из врожденных идей, образов или воспоминаний которые позволяют реагировать на окружающую среду определенным образом. Эти врожденные образы называются *архетипами*. Архетипы могут быть позитивными и отрицательными. Так, например, образы Бога, Девы Марии, Матери — позитивные архетипы, способствуют жизни, укрепляют веру человека во все хорошее. И наоборот, такие архетипы, как Война, Черт, Дьявол, Сатана толкают человека на совершение злодеяний, враждебного отношения к себе и к миру в целом.

В структуре личности базовым качеством К. Юнг рассматривал коллективное бессознательное, которое предопределяет личное развитие человека, вызывая к жизни либо «либидо», либо «танатос». Описывая значение и воздействие архетипов на поведение человека, Юнг важным архетипом считал *тьень* — это то, что мы о себе не знаем и знать не можем. Отсюда вытекает главная задача человеческой жизни — приоткрыть теневой занавес, познать самого себя.

У мужчин женским (феминным) архетипом является *анима*, а у женщин мужским (маскулинным) архетипом — *анимус*. Эти архетипы становятся частью человеческой природы в силу долгой ассоциации полов. Мужчина становится феминизированным посредством своей давно образовавшейся ассоциации с женщинами, а женщина становится маскулинизированной посредством своей ассоциации с мужчинами. Таким образом, сексуальная привлекательность другого частично ответственна за то, что мужчина находит выражение для своего *анима* в связях с женщинами, а женщина находит выражение для своего *анимус* в связях с мужчинами.

Персона является другим важным архетипом. Как подразумевает название, *the persona* является маской, которую мы носим для того, чтобы скрыть свои истинные чувства от других. Это сознательная характеристика личности и все что происходит — это результат мыслительной активности человека.

Наиболее важным архетипом является *самость*. Она является унифицирующей силой в личности и репрезентирует извечные поиски человеком единства и целостности. Самость является нашей жизненной целью, это наша индивидуальность.

Когда К. Юнг открыл коллективное бессознательное и его архетип, комплексы приобрели вторичную роль. Фактически комплекс обязан своим существованием архетипу. Архетип подобен магниту в мозгу, он притягивает к себе самому любой релевантный персональный опыт для формирования комплекса. Архетип матери притягивает, например, актуальный опыт ребенка в обращении с матерью. В личности архетипы являются универсальными структурами, а

комплексы — персональными структурами. Иначе говоря, комплекс является индивидуальной манифестацией архетипа. Из-за того, что все мы имеем разный опыт, мы имеем и разные архетипы.

Самым первым психоаналитиком, сосредоточившимся на социальных переменных, был Альфред Адлер. Он был связан с З. Фрейдом с начала развития психоанализа. Подобно К. Юнгу, он разорвал эту связь с психоанализом и разработал свою собственную точку зрения, которая получила название **индивидуальной теории Альфреда Адлера**.

Первой движущей силой развития личности является **комплекс неполноценности**. Неблагоприятные ситуации детства, среди которых А. Адлер особо выделяет неполноценность органов, чрезмерную опеку и отвержение со стороны родителей, способствуют перерастанию чувства недостаточности в комплекс неполноценности — преувеличение собственной слабости и несостоятельности. Однако более умеренное чувство неполноценности может побудить индивидуума к конструктивным усилиям и достижениям, тем самым компенсируя имеющиеся у него недостатки. Неконструктивный путь назван А. Адлером «псевдокомпенсацией». Согласно этому, существуют четыре группы людей:

1) нормальные «компенсаторы», которые ликвидируют свой комплекс «неполноценности» (физический или психологический) путем работы над собой, стойко преодолевая трудности;

2) «пустые делатели добрых дел» — это люди, которые хотят принести пользу обществу, у них есть социальный интерес, но нет потребности к достижениям, т. е. нет желания профессионально расти и развиваться;

3) «умрите и исчезните» — так жестко А. Адлер назвал людей, у которых нет социального интереса и потребностей к достижению, т. е. это прожигатели своей жизни;

4) «псевдокомпенсация» — это группа людей, у которых имеется потребность в достижении личных целей, но нет социального интереса. Поэтому для достижения своих целей они не работают над собой, как нормальные компенсаторы, а используют нечестные методы, которые А. Адлер исследовал и называл их условно: «сила воды» (слезы), «тиран», «убийца», «лгун», «самореклама» и др.

Второй движущей силой развития личности является **социальный интерес** — стремление к сотрудничеству с другими людьми для достижения общих целей. Социальный интерес имеет врожденные задатки, но окончательно формируется в ходе воспитания. С точки зрения А. Адлера, степень выраженности социального интереса является показателем психического здоровья, его недоразвитие может стать причиной неврозов, наркомании, преступности и других социальных и психопатологических отклонений.

Опираясь на оценку выраженности социального интереса и степень активности личности при решении главных жизненных задач, А. Адлер выделяет четыре типа установок, сопутствующих стилю жизни.

Управляющий тип. Люди самоуверенные и напористые, с незначительным социальным интересом, если он вообще присутствует. Они активны, но не в социальном плане. Следовательно, их поведение не предполагает заботы о благо-

получии других. Для них характерна установка превосходства над внешним миром. Сталкиваясь с основными жизненными задачами, они решают их во враждебной, антисоциальной манере. Юные правонарушители и наркоманы — два примера людей, относящихся к управляющему типу по Адлеру.

Берущий тип. Как следует из названия, люди с подобной установкой относятся к внешнему миру паразитически и удовлетворяют бóльшую часть своих потребностей за счет других. У них нет социального интереса. Их основная забота в жизни — получить от других как можно больше. Однако т. к. они обладают низкой степенью активности, то маловероятно, что они причинят страдания другим.

Избегающий тип. У людей этого типа нет ни достаточного социального интереса, ни активности, необходимой для решения своих собственных проблем. Они больше опасаются неудачи, чем стремятся к успеху, их жизнь характеризуется социально-бесполезным поведением и бегством от решения жизненных задач. Иначе говоря, их целью является избегание всех проблем в жизни, и поэтому они уходят от всего, что предполагает возможность неудачи.

Социально-полезный тип. Этот тип человека — воплощение зрелости в системе взглядов Адлера. В нем соединены высокая степень социального интереса и высокий уровень активности. Являясь социально ориентированным, такой человек проявляет истинную заботу о других и заинтересован в общении с ними. Он воспринимает три основные жизненные задачи — работу, дружбу и любовь — как социальные проблемы. Человек, относящийся к данному типу, осознает, что решение этих жизненных задач требует сотрудничества, личного мужества и готовности вносить свой вклад в благоденствие других людей.

Возникновение неврозов, по Адлеру, связано с ошибочным стилем жизни и недостаточным развитием социального интереса. В связи с этим психотерапия должна быть направлена на коррекцию ошибочного стиля жизни, устранение ложных целей и формирование новых жизненных целей, которые помогут реализовать жизненный потенциал. Достигаются эти терапевтические цели через понимание пациента, повышение его уровня понимания себя и развитие социального интереса.

Другим психоаналитиком, который отрицал фрейдовскую биологическую ориентацию, была Карен Хорни. Некоторые положения ее **социокультурной теории** легли в основу неопрейдизма. Как и Фрейд, она придавала огромное значение пережитому в детстве и детским переживаниям. Основу мотивации человека она усматривала в чувстве беспокойства, которое заставляет человека стремиться к безопасности, и в котором заключена потребность в самореализации.

Карен Хорни не принимала психосексуальные стадии: оральную, анальную и фаллическую. Она отклоняла фрейдовскую концепцию по поводу мужского превосходства. Считала, что агрессия не является врожденной, как утверждал Фрейд, но является средством, посредством которого индивид пытается защитить свою безопасность. К. Хорни верила в то, что ребенку необходимо чувство безопасности для здорового психологического роста. Ребенок имеет чувство, что родители любят его и будут защищать. Когда он чувствует себя изолированным, ненужным и беспомощным, он становится тревожным. У незащищенного, тре-

возможного ребенка развиваются разнообразные невротические стратегии для совладания со своими чувствами беззащитности. Он может стать враждебным и пытаться отомстить всем тем, кто отвергает его. Или он может стать сверхподчиненным, чтобы вернуть любовь, которую он чувствует, что потерял. Он может разрабатывать для себя самого нереалистическую, идеализированную картину для компенсации своих чувств неполноценности. Он может вызывать жалость к самому себе для приобретения симпатии людей. Все эти невротические действия, которые являются только малой частью из многих, обсуждавшихся К. Хорни, вытекают из нарушений в социальных взаимосвязях индивида, которые вызывают у него чувство незащищенности. Очень важно любить своего ребенка, тем самым передавая ему чувство защиты и уверенности в себе.

Одним из психоаналитиков, который энергично доказывал большую важность социального как формирующего фактора личности, является Эрих Фромм, один из основателей **гуманистической теории личности**.

Человек — это явление социальное. Поэтому главной задачей становится научиться поступать в соответствии с экономической, политической и социальной системами общества. Налагая на человека требования, которые слишком противоречат его натуре, общество фрустрирует и мужчин, и женщин. Оно лишает их гуманности. Отношения человека с обществом являются главной темой у Э. Фромма. После долгих размышлений и исследований он почувствовал, что правильными будут следующие утверждения: человек обладает врожденной натурой, общество создается человеком для удовлетворения своей базисной природы; никакое общество до сих пор не было приспособлено для удовлетворения базовых потребностей человека, такое общество может быть создано.

Э. Фромм попытался представить общество будущего, в котором человек связан с человеком любовно, в котором он поддерживается узами братства и солидарности. Ему виделось общество, которое дает человеку возможность развивать свою природу, скорее, посредством творчества, чем разрушения, в котором каждый приобретает ощущение самости (*self*) посредством познания себя как субъекта своей собственной деятельности.

* * *

Психоаналитическая теория личности заложила основу в познании бессознательного человека, действующего от имени своего инстинктивного начала. Также психоаналитиками были сделаны попытки осознания бессознательного человека посредством познания, осознания и деятельности.

В вопросах развития личности, ее роста и формирования особое значение приобретают теории самоактуализации.

Теория самоактуализации Абрахама Маслоу. А. Маслоу свободно определяет самоактуализацию как «полное использование талантов, способностей, возможностей» и т. п. Он нашел людей, которые развили свои потенции и способности в крайней степени и интенсивно исследовал их, чтобы посмотреть, чем они отличаются от более ординарных людей. Изучая самоактуализирующихся людей, А. Маслоу называет следующие их характеристики:

- 1) более эффективное восприятие реальности и более комфортабельные отношения с ней;
- 2) принятие себя, других людей и природы;
- 3) спонтанность, простота, естественность;
- 4) центрированность на задаче (в отличие от центрированности на себе);
- 5) некоторая объединенность и потребность в уединении;
- 6) автономия, независимость от культуры и среды;
- 7) постоянная свежесть оценки;
- 8) мистичность и опыт высших состояний;
- 9) чувства сопричастности, единения с другими;
- 10) более глубокие межличностные отношения;
- 11) демократическая структура характера;
- 12) различение средств и целей, добра и зла;
- 13) философское, невраждебное чувство юмора;
- 14) самоактуализирующееся творчество;
- 15) альтруистическое отношение к миру.

Это не говорит о том, что это крайне идеальные личности. Это вполне обычные люди, просто устремленные к жизни, достижению поставленных целей и задач. Как отмечает А. Маслоу, им могут быть свойственны многие проблемы средних людей: чувство вины, тревожность, печаль, внутренние конфликты и т. д.

В своей книге А. Маслоу «Дальние достижения человеческой природы» описывает восемь путей, которыми индивидуум может самоактуализироваться, восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации:

1. Прежде всего, самоактуализация означает переживание полное, беззаветное, с полной концентрацией и полным впитыванием. Такие моменты повышенного сознания и интенсивного интереса Маслоу называет самоактуализирующими.

2. Если мыслить жизнь как процесс выборов, то самоактуализация означает в каждом выборе решать в пользу роста. Нам часто приходится выбирать между ростом и безопасностью, между прогрессом и регрессом. Каждый выбор имеет свои позитивные и негативные аспекты. Выбирать безопасное — значит оставаться при известном и знакомом, но рисковать стать устарелым и смешным. Выбирать рост — значит открыть себя новому, неожиданному опыту, но рисковать оказаться в неизвестном. «Нельзя мудро выбирать жизнь, если ты не смеешь прислушиваться к себе, к собственной самости, в каждый момент жизни».

3. Актуализироваться — значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности. Под «самостью» же А. Маслоу понимает сердцевину, или экзистенциальную природу индивидуума, включая темперамент, уникальные вкусы и ценности. Таким образом, самоактуализация — это научение сонастраиваться со своей собственной внутренней природой. Это значит, например, решить для себя, нравится ли тебе самому определенная пища или фильм, независимо от мнений и точек зрения других.

4. Честность и принятие ответственности за свои действия — существенные моменты самоактуализации. А. Маслоу рекомендует искать ответы внутри,

а не позировать, не стараться хорошо выглядеть или удовлетворить своими ответами других. Каждый раз, когда мы ищем ответы внутри, мы соприкасаемся со своей внутренней самостью.

5. Мы научаемся верить своим суждениям и инстинктам и действовать в соответствии с ними. А. Маслоу полагает, что это ведет к лучшим выборам того, что конституционно правильно для каждого индивидуума — выборам в искусстве, музыке, пище, как и в серьезных проблемах жизни, таких как брак или профессия.

Первые пять шагов помогают развить способность «лучшего жизненного выбора».

6. Самоактуализация — это также постоянный процесс развития своих потенциальностей. Это означает использование своих способностей и разума. Быть тем, кем ты можешь стать. Большой талант или разумность — не то же самое, что самоактуализация. Многие одаренные люди не смогли полностью использовать свои способности, другие же, может быть со средним талантом, сделали невероятно много. Самоактуализация — это не «вещь», которую можно иметь или не иметь. Это процесс, не имеющий конца, подобный буддийскому Пути просветления. Это способ проживания, работы с миром, а не единичное достижение.

7. «Пик-переживания» — переходные моменты самоактуализации. Мы более целостны, более интегрированы, больше сознаем себя и мир в моменты «пики». В такие моменты мы думаем, действуем и чувствуем наиболее ясно и точно. Мы больше любим и в большей степени принимаем других, более свободны от внутреннего конфликта и тревожности, более способны конструктивно использовать нашу энергию.

8. Дальнейший шаг самоактуализации — это обнаружение своих «защит» и работа над отказом от них. Нам нужно лучше сознавать, как мы искажаем образ себя и образы внешнего мира посредством репрессий, проекций, рационализаций и других механизмов защиты.

Анализируя каждый путь (тип) в отдельности, начинаешь понимать, что это выбор самого человека, что жизненный путь сложен и что придти к нему непросто.

В своей теории мотивации А. Маслоу указывал, что для того чтобы актуализировать себя полностью, вы должны не только удовлетворять базовые потребности голода, секса и безопасности, но также мегапотребности или потребности Роста справедливости, доброты, красоты и порядка.

Чтобы личность чувствовала себя благополучно и уверенно в вопросах становления и развития, она должна обладать соответственно позитивной «Я-концепцией». Одним из создателей **теории «Я-концепции»** личности является К. Роджерс.

«Я-концепция» — это система представлений индивида о себе самом, осознаваемая, рефлексивная часть личности. «Я-концепция» отражает те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя. Человек может воспринимать себя так: «Я — умный, любящий, честный, внимательный и привлекательный», а может и наоборот. «Я-концепция» часто отражает то, как мы ви-

дим себя в связи с различными ролями, которые мы играем в жизни, что у нас получается, а над чем еще следует работать. «Я-концепция» включает не только наше восприятие того, какие мы есть — это «Я-реальное», но также и то, какими мы должны быть и хотели бы стать. Этот последний компонент «Я» называется «Я-идеальное». По Роджерсу, «Я-идеальное» отражает те атрибуты, которые человек хотел бы иметь, но пока не имеет. Это «Я», которое человек больше всего ценит и к которому стремится. Согласно автору, «Я-концепция» является продуктом процесса социализации личности, где важными условиями становятся следующие.

1. Потребность в позитивном внимании. По К. Роджерсу, для любого человека важно, чтобы его любили и принимали другие. Эта потребность впервые проявляется как потребность в любви и заботе, а впоследствии она выражает себя в удовлетворении человека, когда его одобряют другие. Интересным аспектом позитивного внимания является его двойная природа — если человек считает, что он удовлетворяет потребность позитивного внимания у других людей, то он непременно чувствует удовлетворение своей собственной потребности. Психолог считал, что людям необходимо позитивно рассматривать себя. Потребность в позитивном внимании к себе — это приобретенная потребность, которая появляется при сравнении своих переживаний с удовлетворением или неудовлетворением потребности к позитивному вниманию.

2. Условия ценности. Учитывая тот факт, что у детей есть непреодолимая потребность в позитивном внимании, неудивительно, что они очень впечатлительны и подвержены влиянию значимых для них людей. Чаще всего родители позитивно относятся к желаемому поведению ребенка. То есть если дети ведут себя желаемым образом, у них появляется опыт позитивного внимания, а если нет, то он отсутствует. Условия могут быть очень разнообразными в разных ситуациях, но основной принцип сохраняется: «Я буду тебя любить, уважать и принимать тебя в том случае, если ты будешь таким, каким я хочу тебя видеть!» Роджерс утверждал, что условие ценности причиняет ущерб становлению личности ребенка. В таких условиях ребенок начинает оценивать себя как личность только с точки зрения ценности тех действий, мыслей и чувств, которые получают одобрение и поддержку. Ребенок чувствует, что в каком-то отношении его ценят, а в каком-то нет.

3. Безусловное позитивное внимание. Несмотря на то, что невозможно быть свободным от условия ценности, К. Роджерс полагал, что можно дать или получить позитивное внимание независимо от ценности конкретного поведения человека. Это означает, что человека принимают и уважают за то, какой он есть, без каких-либо «если», «и» или «но». Такое безусловное позитивное внимание можно наблюдать, когда мать отдает свое внимание и любовь не потому, что он выполнил какое-то особое условие или оправдал какие-то ожидания, а просто потому, что это ее ребенок.

Таким образом, для формирования позитивной «Я-концепции» личности необходимо привить человеку ценность собственной личности, научить любить и ценить себя с раннего детства. Построение позитивной «Я-концепции» и хорошей жизни, в которой человек чувствует себя адаптированным, совершен-

ным и актуализированным, требует от человека особое отношение к жизни, к людям и себе.

К. Роджерс установил пять основных личностных характеристик, общих для полноценно функционирующих, самоактуализирующихся людей:

1. Открытость переживанию.

2. Экзистенциальный образ жизни — это тенденция жить полноценно и насыщено в каждый момент своего существования.

3. Организмическое доверие к себе.

4. Эмпирическая свобода — жить свободно и ответственно.

5. Креативность и творчество.

Согласно автору, надо стремиться к полноценности жизни, что значит жить насыщено, осознанно, полностью ощущать человеческое бытие, нести людям доброту и знания. Однако для того чтобы придти к такому пониманию жизни и себя, необходимо познать собственно (экзистенциальную) природу человека.

Экзистенциальная точка зрения по вопросу развития личности была введена в психологию совсем недавно. **Экзистенциальная теория** также признает самоактуализацию в качестве цели, к которой индивид стремится. Ведущим представителем экзистенциальной психологии является швейцарский психолог **Медард Босс**. Согласно ему, человек является «существом-в-мире». Это соединенное через дефис существительное предназначено для описания индивида как встроенного в мир. Персона и мир не могут быть разделены. Человек не является ни субъектом, ни объектом. Он брошен в мир и остается неотделимым от него. Мир является обнаруживаемым в индивиде, и индивид открывает мир. Эти открытия или опыты конституируют всю область существования. Ничто не лежит вне этих опытов. Ничто не вызывает их. Именно они являются человеку во всей своей непосредственности. Человек несет в самом себе почти бесконечное число возможностей для открытия мира. Он, и только он один является ответственным за реализацию многих из этих возможностей, которые он может достичь. Когда он принимает эту ответственность, он находит свою свободу как человек. *Человек свободен быть тем, чем он хочет быть.*

* * *

Итак, представленные теории — это альтернативное решение вопросов личности и ее развития. Каждый автор постарался приоткрыть так называемый «теневой занавес» в понимании «Что такое личность?» Однако, несмотря на проработанность вопроса в психологической литературе, личность человека остается еще до конца неизученной.

Рекомендуемая литература

Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М. : Изд-во Института практической психологии. Воронеж : МОДЭК, 1995. 352 с.

Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984. 237 с.

Иванников В. А. К сущности волевого поведения // Психологический журнал. 1985. № 3. С. 47—56.

Иванников В. А. Произвольные процессы и проблема воли // Вестник МГУ. 1986. № 8. С. 18—29.

Изард К. Э. Психология эмоций. СПб. : Питер, 1999. 464 с.

Купцов И. И., Хроменок В. Г. Проблемы психологии воли // Психологический журнал. 1992. № 4. С. 35—47.

Лук А. Н. Эмоции и личность. М., 1982. 215 с.

Макарушикина М. А., Эйдман Е. В., Иванников В. А. Проблема воли в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1988. № 3. С. 145—153.

Олпорт Г. В. Личность в психологии. М. : КСП+ ; СПб. : Ювента, 1998. 345 с.

Платонов К. К. Структура и развитие личности. М., 1986. 287 с.

Психология / под ред. А. А. Крылова. М. : ПРОСПЕКТ, 1998. 584 с.

Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М. : ЧеРо, 2000. 776 с.

Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л. В. Куликов. СПб. : Питер, 2000. 480 с.

Райгородский Д. Я. Психология личности : хрестоматия : в 2 т. Т. 1 / Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ, 2004. 512 с.

Теории личности в западноевропейской и американской психологии : хрестоматия по психологии личности / сост. Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ, 1996. 480 с.

Хелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 1999. 608 с.

Контрольное тестирование

1. Личность — это...

- 1 личность в ее своеобразии
- 2 отдельное живое существо, представитель биологического вида
- 3 человеческий индивид как субъект межличностных и социальных отношений и сознательной деятельности

2. Характеристика поведения человека, его соответствия социально одобряемому образцу — это...

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 роль | 3 субъект |
| 2 универсум | 4 объект |

3. Направленность личности включает...

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 потребности и мотивы поведения | 3 убеждение и мировоззрение |
| 2 идеалы и установки личности | 4 все ответы верны |

4. Сущностью личности являются...

- 1 особые черты психодинамических свойств нервной системы и связанные с ними психологические черты
- 2 взаимодействие способностей, характера и темперамента
- 3 доминирующие потребности, интересы, склонности, убеждения и идеалы
- 4 ее ценностные ориентации, мотивационная сфера, система социальных отношений и самоотношение

5. Индивид — это...

- 1 человеческий индивид как субъект межличностных и социальных отношений и сознательной деятельности
- 2 отдельное живое существо, представитель биологического вида
- 3 личность в ее своеобразии

6. Основным компонентом темперамента является...

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 1 общая психическая активность | 3 стабильность |
| 2 проявление | 4 постоянство |

7. Назвать тип, который не является типом темперамента.

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 Холерик | 3 Флегматик |
| 2 Сангвиник | 4 Лептосоматик |

8. Характер проявляется...

- 1 в отношении к самому себе и другим людям
- 2 в отношении к деятельности
- 3 в отношении к живой и неживой природе
- 4 все три ответа вместе

9. К акцентуациям характера (по Леонгарду) относят следующие типы...

- 1 застревающий, возбудимый, гипертимный
- 2 активный, гипертимный, застенчивый
- 3 демонстративный, экзальтированный, подвижный
- 4 чувствительный, экзальтированный, аккуратный

10. Природной основой развития способностей являются...

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1 психологические особенности | 3 задатки |
| 2 тип темперамента | 4 строение головного мозга |

11. Холерик по типу нервной системы...

- 1 сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения
- 2 сильный, инертный
- 3 слабый
- 4 сильный, подвижный

12. Сангвиник в переводе с латинского означает...

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 кровь | 3 черная кровь |
| 2 черная желчь | 4 желчь |

13. По мнению И. П. Павлова, свойствами нервных процессов являются...

- 1 деятельность коры головного мозга
- 2 взаимодействие двух сигнальных систем
- 3 активность, пластичность
- 4 сила, уравновешенность, подвижность

14. Способности бывают...

- 1 общие и специальные
- 2 произвольные и произвольные
- 3 активные и пассивные

15. Из всех человеческих свойств минимальную зависимость от генотипа обнаруживают черты личности, выражающие отношение человека...

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 к самому себе | 3 к своей деятельности |
| 2 к своим чувствам | 4 к людям и обществу |

Глава 5. Общение. Социально-психологический феномен

5.1. Понятие общения

Изучение феномена общения берет свое начало в середине XIX века. В нашей стране среди исследователей, занимавшихся проблемой общения, следует назвать, прежде всего, имена В. М. Бехтерева, А. Ф. Лазурского и Л. С. Выготского. Однако после весьма активного изучения общения в 20-е годы XX века интерес к этой проблеме снизился, чтобы вновь разгореться в конце 60-х годов.

В последние три десятилетия благодаря работам Б. Г. Ананьева, Г. М. Андреевой, А. А. Бодалёва, А. А. Брудного, Я. Л. Коломинского, Е. С. Кузьмина, А. А. Леонтьева, М. И. Лисиной, Б. Ф. Ломова, В. Н. Мясищева, В. Н. Панферова, Б. Д. Парыгина и многих других проблема общения заняла одно из центральных мест в психологии и представляет сегодня одну из самых активно исследуемых ее областей. По состоянию на 1995 г., в нашей стране было выполнено 1158 научных исследований по проблемам общения. Число зарубежных работ по этой проблеме в десятки раз больше. Интерес исследователей можно объяснить тем, что общение — это ведущая деятельность человека и потому, как человек общается, можно судить об уровне его психического развития. Однако было время, когда общению не уделяли должного внимания. В начале XIX века в Европе большое распространение имели дома ребенка. Там детей содержали в тепле, одевали и кормили. Однако специалистов стала поражать страшная статистика. Многие дети, не дожив до года, умирали. Специалисты были обеспокоены. Симптомы заболевания напоминали состояние взрослых людей при потере своих близких: плаксивый взгляд, отсутствие интереса к жизни и пр. Первоначально специалисты посчитали, что отсутствие витаминов в рационе питания приводит к таким последствиям — улучшили питание, но ничего не изменилось. Тогда посчитали, что это микробы, вирусы, и детей разъединили друг от друга. Но смертность как была, так и продолжала расти. Проблему помогла решить обыкновенная няня одного из детских домов Германии. Она привязывала ребенка себе за спину и чем бы ни занималась в течение дня — работала или ела — он всегда находился с ней рядом. Постепенно ребенок оживал, и симптомы болезни быстро исчезали. Стало ясно, что ребенку не достаточно просто есть, пить, находится в тепле, т. е. удовлетворять свои биологические потребности. Ему необходимо общение со взрослым, человеческое тепло. Так в психологии появилось новое понятие — *потребность в общении*. Болезнь, возникающая при отсутствии или дефиците общения, называли *госпитализмом*.

Французский психолог **Рене Спиз** изучал детей из домов ребенка. Дети сильно отставали от своих сверстников в психическом развитии. К двум годам многие умирали, а те, кто выжил, в четырехлетнем возрасте не умели ходить, говорить, самостоятельно одеваться, кушать, отставали в росте и весе, страдали различными дефектами. Дети, пережившие госпитализм, затем трудно адаптируются в среде сверстников, в обществе в целом. Кроме того, став взрослыми, такие дети не способны к созданию своей собственной семьи, не говоря уже о том, чтобы иметь и своих собственных детей.

Итак, роль общения в жизни человека очень велика, особенно на начальных этапах его развития. Так, до года ведущей деятельностью ребенка является эмоциональное общение. Наблюдая за развитием детей первого года жизни, советские психологи **Н. Л. Фигурин** и **М. П. Денисова** обнаружили, что примерно на 6-й неделе жизни ребенка его поведение при виде взрослого человека резко изменяется. Если раньше взгляд малыша лишь ненадолго останавливался на взрослом человеке и быстро убегал в сторону, то теперь происходит совсем другое: ребенок долго и внимательно смотрит в глаза взрослому, на лице его появляется улыбка, он оживляется: быстро перебирает ножками и ручками, начинает гулить. Создается впечатление, что поведение ребенка осмысленно, он тянется к взрослому и готов к общению с ним. Ученые такую реакцию ребенка на появление взрослого назвали «комплексом оживления». Дальнейшие исследования советских психологов **Б. Эльконина** и **М. И. Лисиной** показали, что «комплекс оживления» есть не что иное, как выражение потребности ребенка в общении со взрослым, активная попытка малыша привлекать и удерживать внимание взрослого человека.

Американский ученый **Гарри Харлоу** проводил опыт с обезьянками. В клетку к маленьким обезьянкам он помещал проволочную (холодную) и теплую мягкую «маму». У каждой «мамы» была бутылочка с молоком. Когда обезьянки хотели есть, то каждая кормилась у любой «мамы», но как только они слышали сигнал опасности, каждая из них бежала к теплой «маме» и пряталась за нее. Данный опыт показывает, что даже животные тянутся к теплой, живой маме.

Советский психолог **С. Ю. Мещерякова** проводила исследование с маленькими детьми. Она помещала годовалых детей в незнакомую комнату. Хотя в комнате было много привлекательных предметов, дети плакали, искали свою маму. Испуг еще сильнее увеличивался, когда в комнату входил незнакомый человек. Но стоило матери взять ребенка на руки, страх сразу исчезал, ребенок успокаивался и начинал играть. Таким образом, общение с близкими людьми не только дает ребенку новые впечатления, но и защищает от страха, придает спокойствие и уверенность.

В 1956 г. французская исследовательница **Марсель Жебер** изучала развитие движений у африканских детей. Большинство негритянских детей в один и два года резко превосходят европейских детей по физическому развитию, так и речи и социальных реакций. 93 % негритят в возрасте одного года имеют IQ выше 100, а в два года таких детей насчитывается около 80 %. Объяснение такому развитию было найдено — тесный контакт маленьких африканцев с матерью. Ребенок живет в мире тепла, постоянно защищаемый своей матерью, и этот исключительный комфорт обеспечивает ему полную безопасность. Причем чем младше ребенок, тем разрыв в показателях больше. Но к двум годам развитие африканца замедляется. Мать начинает отдаляться от ребенка. Она не может его носить постоянно с собой за спиной и отвязывает его. А европеец, адаптировавшись к жизни и в своем одиночестве, начинает идти вперед, опережая африканца. Почему? Оказалось, что для африканца разлука с матерью — это психологическая травма, от которой оправиться становится сложно.

Итак, данные исследования подтверждают значимость процесса общения как для ребенка, так и для взрослого человека.

В психологии общение следует рассматривать как:

1) Информационный процесс. Передача информации — важнейший атрибут общения, где определяющей установкой такого взаимодействия является «Я» и «Другой». В процессе информирования действуют различные пристройки: «сверху», «снизу» и «наравне»:

– *пристройка сверху*: первый партнер считает, что именно он является более значимым во взаимоотношениях. Человек, находящийся в этой позиции отличается высокомерностью, амбициозностью и уверенностью в себе;

– *пристройка снизу*: первый партнер находится в роли просящего или сам добровольно уступает место ведущему, занимая позицию снизу. Отличается скромностью, смирением, может быть, неуверенностью в себе;

– *пристройка наравне*: партнеры находятся в равных условиях общения, понимают и поддерживают друг друга, не возвышаясь и не занижая себя.

2) Деятельность. Согласно А. А. Леонтьеву, если понимать общение как деятельность, то следует исходить из его:

– интенциональности (т. е. наличия цели общения и специфического мотива общения);

– результативности (как меры совпадения результата с намеченной целью);

– нормативности (т. е. обязательности социального контроля за протеканием и результатами акта общения);

– предметности (предмет общения — другой человек, партнер по совместной деятельности).

Цель деятельности общения обычно определяется как управление поведением собеседника, а само общение рассматривается как процесс решения коммуникативных задач.

3) Отношение. Первым в отечественной психологии, кто описывал общение, используя понятие «отношение», был русский врач и психолог **Александр Фёдорович Лазурский**. В работах его ученика **Владимира Николаевича Мяснищева**, видного русского ученого психиатра и психолога, исследователя проблем человеческих способностей и отношений, это понятие приобрело статус категории. Согласно воззрениям этих авторов, люди в силу материальной или духовной необходимости вступают в межличностный контакт. До момента вступления в контакт каждый из них различно относился к тем или иным событиям, фактам, явлениям действительности. Контактировав друг с другом, люди обмениваются информацией (вербальной и невербальной), предметными действиями, эмоциями и подвергают, таким образом, воздействию собственное отношение и отношение партнера к чему-то. Результатом общения является появление нового отношения, которое приобретает значение регулятора дальнейшего поведения.

В наиболее общей форме *общение следует понимать как событие индивидов, являющееся в то же время условием, фактором и способом бытия и развития каждого из них.*

Рассматривая общение как деятельность, можно выделить цель, содержание и средства.

1. *Цель общения* — это то, ради чего возникает данный вид активности. Цели общения имеются как у животных, так и у человека. У животных целью общения является передача сигналов об опасности, о приеме пищи, об определении своей территории и пр. У человека количество целей общения увеличивается: передача и получение объективных знаний о мире, обучение и воспитание, установление контактов и т. д. Если у животных цели общения обычно не выходят за рамки удовлетворения актуальных для них биологических нужд, то у человека они выступают как средство удовлетворения многих потребностей: культурных, познавательных, эстетических, интеллектуальных, нравственных и творческих.

2. *Содержание общения* — это информация, которая в межличностных контактах передается от одного живого существа другому. У человека содержание общения шире и глубже, чем у животных, т. к. включает в себя много дополнительных компонентов выражения данного содержания: эмоциональный (теплота, внимательность, эмпатия); когнитивный (особенности восприятия информации, поиска новой информации); поведенческий (жесты, мимика, движения, поза, походка, пантомимика, речь); нравственный (ответственность, самоуважение, всегда остаться человеческим даже в условиях повышенной враждебности социальной среды).

3. *Средства общения* — современные способы кодирования, передачи и расшифровки информации: телефон, Интернет, аудиозаписи, схемы, рисунки, чертежи и пр.

Таким образом, все это характеризует общение как сложный процесс деятельности, который имеет свою структуру и характеризуется определенной направленностью.

5.2. Структура общения

Отечественная психология рассматривает *три главных компонента общения*. Названия этих компонентов разными авторами предлагаются различные. Так, Я. Л. Коломинский: регулятивный, аффективный, когнитивный; А. А. Бодалёв: практический, аффективный, гностический; Б. Ф. Ломов: регулятивный, аффективный, информационный; Г. М. Андреева: коммуникативный, интерактивный, перцептивный; Н. Н. Обозов: поведенческий, аффективный, гностический, но их смысл и основное содержание почти полностью совпадают. Однако если исходить из характеристики личности, согласно которой атрибутивными компонентами личности являются *социальность, субъектность, нравственность, трансцендентность и неповторимость*, то нельзя ограничиваться лишь упомянутой триадой. Особо следует сказать о нравственности и этической стороне общения. Сказанное позволяет сделать вывод о необходимости выделить в общении наряду с познавательным, эмоциональным и поведенческим компонентами также нравственный компонент, в котором находят свое выражение потребностно-мотивационная и ценностно-смысловая составляющие поведения данного человека.

Поведенческий компонент объединяет действия, осуществляемые в ходе общения и доступные прямому наблюдению: мимику, жесты, пантомиму, речь, тактические схемы поведения в различных ситуациях. Это техническая сторона общения.

Эмоциональный компонент включает характеристики самооценки, способность к сочувствию и сопереживанию (эмпатия). Значимость эмоционального компонента в том, что он является ключом, открывающим двери общения. Основой взаимодействия процесса общения является *межличностный контакт* — это состояние взаимного тяготения людей друг к другу, возникающее при встрече одного человека с другим и вызывающее теплоту общения. *Теплота* — это эмоциональное состояние уважения прав личности партнера по общению, выраженное невербальными средствами (ободряющей улыбкой, прикосновениями, интонациями голоса).

Когнитивный компонент включает особенности перцептивной сферы (особенности восприятия информации, поиска аналоговой информации в хранилищах собственной памяти, наличие индивидуальных ограничений в межличностном познании и понимании).

Таким образом, представленная психологическая структура указывает на сложность и неоднозначность феномена общения. Все компоненты проявляются во взаимосвязи друг от друга и обнаруживают непосредственное взаимодействие друг с другом. Рассматривая феномен общения и его социально-психологическую составляющую, следует указать на то, с чего все начинается, какие стадии и на каком уровне происходит общение.

5.3. Стадии и уровни общения

Общение — это не спонтанное хаотичное образование, а структурированный организованный процесс, состоящий из определенных стадий, которые следуют друг за другом и определяют характер проявления последующей стадии. Отечественный психолог, врач-психиатр, автор популярных книг по психологии и психотерапии **Анатолий Борисович Добрович** выделил основные стадии и уровни человеческого общения¹¹.

Стадии общения:

- 1) взаимонаправленность — выбор партнера по общению;
- 2) взаимоотражение — оценка актуальной роли собеседника, своего рода зеркальное отражение актуальной роли друг друга;
- 3) взаимоинформирование — передача информации;
- 4) взаимоотключение — уход от общения, расставание участников общения.

В общении все стадии протекают незаметно друг за другом, образуя целостный процесс взаимодействия. Однако если появляются какие-то сложности в общении, то зная последовательность построения общения, можно разобраться и понять, что было не так, какие ошибки человек допустил на той или иной ста-

¹¹ Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М. : Просвещение, 1987.

дии. Общение бывает разным по качеству, по характеру, по тому впечатлению, которое оно на нас производит. Чтобы описать это явление, А. Б. Добрович ввел понятие «уровни общения». Прежде чем рассказать о самих уровнях общения, следует разобраться, что же является определяющим для самого понятия «уровень общения». Это:

- 1) способность выражать свои мысли;
- 2) подход к самому общению — умение подобрать нужные слова;
- 3) темп речи в зависимости от ситуации;
- 4) чувство юмора.

Во всем многообразии диалогов и их вариаций автор выделяет три основных уровня общения:

– Высокий уровень общения — предполагает уважение и знание собеседника, отношение к нему с учетом личностных особенностей. К нему относятся: духовный, деловой и игровой уровни.

– Конвенциональный уровень — золотая середина. Включает элементарные знания в области общения и личности человека: надо быть внимательным к личности собеседника, придерживаться доброжелательного тона, говорить слова благодарности и т. д.

– Низкий уровень общения — отношение к собеседнику как вещи, нужной или нет. Здесь нет установки на сотрудничество и взаимопонимание. Главное — наличие собеседника как объекта для слушания. К нему относятся: манипулятивный, стандартизованный и примитивный уровни. На практике это выглядит так:

1) если партнеры грубы, общаются только с какой-то целью для себя — это общение на примитивном уровне;

2) если в отношениях чувствуется неискренность, ощущение какой-либо фальши, игры — это манипулятивный уровень общения;

3) если партнеры действуют только в пределах своих социальных ролей — это стандартизованное общение.

Как определить уровень общения собеседника?

1. Когда же в партнере видят личность, с настроением и мнением которой нельзя не считаться, стремятся найти какое-нибудь оптимальное решение — это *конвенциональное общение*.

2. *Общение на деловом уровне* — происходит между партнерами, которых связывают отношения сотрудничества, они видят друг в друге товарищей по общему делу.

3. *Игровой уровень* — превосходит предыдущие тонкостью содержания и богатством оттенков. Его называют праздничным.

4. *Духовный уровень* — высший уровень человеческого общения. Партнер воспринимается как личность, носитель духовного начала.

Уровни общения — это важная составляющая жизнедеятельности человека. Согласно А. Б. Добровичу, каждый человек имеет свой уровень общения, с позиции которого строятся и его слова и поступки. Хорошо, когда люди общаются, находясь на одинаковых уровнях, тогда как несовместимость уровней приводит к конфликтам и непониманию. Следует помнить, что стремиться надо к высоким

уровням общения. Опуститься до примитива — это дело простое, а вот подняться или сохранить общение на высоком уровне может не каждый человек!

Для того чтобы подойти к пониманию собственно процесса общения, необходимо рассмотреть основные ее стороны. В общении выделяют три взаимосвязанные стороны (теории):

- перцептивная сторона общения — это процесс восприятия друг друга партнерами по общению;
- коммуникативная — включает процесс обмена информацией;
- интерактивная — это процесс взаимодействия партнеров по общению.

5.4. Теории общения

5.4.1. Перцептивная сторона общения

Перцептивная сторона общения — это процесс восприятия человека человеком в процессе общения. Основными факторами восприятия являются:

1. Эффект первого впечатления. Опыты А. Бодалёва: предлагалось испытуемым описать человека по фотографии. Перед описанием одной группе было сказано, что этот человек — герой дня, а другой — преступник. В зависимости от сказанной установки одни и те же качества человека в одном случае подчеркивали его мужественность натуры, силу характера, способность идти на риск ради благого дела, а в другом — были показателями его враждебности и жестокости. Своим экспериментом А. Бодалёв показал, что при встрече с человеком, превосходящим нас по какому-то важному параметру, мы оцениваем его более положительно, чем в противном случае. Это явление было названо *фактором превосходства*. Причем превосходство фиксируется по какому-то одному параметру, а недооценка или переоценка — по многим.

2. Фактор привлекательности. Известны исследования американского психолога А. Миллера, который использовал метод экспертных оценок. Он отобрал фотографии красивых и некрасивых людей, а затем попросил испытуемых описать их. Результат был таков — красивые люди превосходили по всем параметрам некрасивых.

3. Фактор отношения к нам. Те люди, которые к нам хорошо относятся, кажутся нам лучше тех, кто относится к нам плохо. Известны опыты американского психолога Т. Вильсона. Студенты в течение получаса общались с новым для них преподавателем, который с одними студентами вел себя доброжелательно, а с другими держал дистанцию. Результат был таков: оценки «доброжелательного» преподавателя были выше, чем «отстраненного».

4. Обоняние (запах). У женщин обоняние острее, чем у мужчин. Чувствительность к запахам изменяется в течение суток: утром выше, чем вечером. Каждый человек имеет свой индивидуальный запах. Он может быть различным в зависимости от цвета кожи, волос и пола. Особое значение в личной и деловой жизни человека имеет свежий запах тела! Соблюдение этикета запахов — неотъемлемая часть этики делового человека.

5. Сходство интересов, взглядов, социального происхождения. Сходство интересов делает расположение людей друг к другу более длительным и интересным.

6. Комплиментарность — это приятные слова, содержащие небольшое преувеличение положительных качеств человека.

7. Компетентность — это знания, опыт человека в той или иной области, его общая эрудиция. Компетентный сотрудник — это человек, который всегда знает, как, что и когда нужно делать, чтобы получить нужный результат.

8. Взаимное вознаграждение — это позитивная установка на другого человека, которая проявляется в бескорыстных, альтруистических отношениях, включает позицию доброжелательности, внимательности и благодарности.

9. Манера поведения (как человек сидит, ходит, говорит) — это выработанное со временем поведение, имеющее свои определенные качественные характеристики: манеру говорить, умение поддерживать разговор, вести себя за столом переговоров, быть корректным в поведении по отношению к людям и др. Манера поведения человека может многое рассказать о его социальном статусе — какой он, какая его семья, каково его окружение, каков уровень знаний, умений и навыков, степень воспитанности, образованности и т. д.

10. Внешний вид (одежда, имидж). «Внешность имеет большое значение в жизни человека, и трудно представить себе человека грязного, неряшливого, чтобы он мог следить за своими поступками» (А. С. Макаренко).

На перцептивном уровне общения ведущими становятся такие *механизмы восприятия и понимания людьми друг друга*, как:

1. *Стереотипизация* — сопоставление образа данного человека с имеющимися в сознании стереотипами. Существуют стереотипные представления об учителях, студентах, бизнесменах, инспекторах ГИБДД и пр. Мы относим человека к какой-то группе на основе того общего, что объединяет данного человека и существующий образ. Зная особенности поведения этой группы людей, можно в какой-то мере предвидеть поведение партнера.

2. *Идентификация* — уподобление себя ему. Здесь человек мысленно ставит себя на место другого и определяет, как бы он сам действовал в подобных ситуациях. Например, все работы Д. Карнеги построены на принципе идентификации, он дает нам советы от имени нашего собеседника. Кроме того, метод идентификации является ведущим методом гуманистической психологии.

3. *Эмпатия* — эмоциональное сопереживание нашему собеседнику. К. Роджерс отмечал, что эмпатическое слушание надо рассматривать как «умение войти внутрь личного мира значений другого человека и увидеть правильно ли мое понимание». Эмпатическое слушание также выступает ведущим методом взаимодействия с позиции гуманистической психологии.

4. *Рефлексия* — способность рассуждать с позиции другого человека. Под рефлексией понимается осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению. Это своеобразный удвоенный процесс зеркального отражения друг друга. Этот процесс был описан в конце XIX века американским психологом **Дж. Холмсом**.

Таким образом, перцептивная оценка и познание собеседника — это важная составляющая деятельности общения в целом, знание которой позволяет подойти непосредственно к коммуникации и взаимодействию с собеседником.

5.4.2. Общение как коммуникация

Деловое общение — это, прежде всего, коммуникация, т. е. обмен информацией, значимой для участников общения. Коммуникация всегда должна быть эффективной, способствовать достижению целей участников общения.

Все средства общения делятся на две большие группы: I — вербальные средства (словесные); II — невербальные (жесты).

По данным **Алана Пиза**, австралийского писателя, известного как «мистер язык телодвижений» благодаря своей одноименной книге, которая была продана по всему миру многомиллионным тиражом: 7 % информации мы передаем за счет вербальных средств; 38 % — за счет звуковых средств; 55 % — за счет невербальных средств общения. Такая статистика говорит о том, что большую часть информацию мы передаем и получаем на невербальном уровне.

I. НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ

1. Кинесические средства. *Кинесика* (от греч. *движение*) — это совокупность телодвижений (жесты, мимика), применяемых в общении. К кинесике относятся выразительные движения, проявляющиеся в мимике, взгляде, позе, походке. *Мимика* — выразительные движения мышц лица. Главная характеристика мимики — это ее целостность и динамичность. Это означает, что в мимическом выражении заложено шесть основных эмоциональных состояний: гнев, радость, страх, страдание, удивление и отвращение. С мимикой очень тесно связан *взгляд*, или визуальный контакт. Это необходимо для обозначения интереса к нашему собеседнику (табл. 6). Известно, что если человек заинтересован чем-то или кем-то, то его зрачки расширяются. И наоборот, отсутствие интереса заставляет зрачки сужаться. Зрительный контакт указывает на интерес к беседе и к личности собеседника.

Таблица 6. Степень выраженности взгляда собеседника в зависимости от условий

Длительность (%)	Личность	Тема беседы
1) < 30 % времени	–	–
2) от 30—60 (70) %	+	+
3) > 60—70 %	+	–

Рассматривая длительность общения, следует отметить, что первая позиция указывает на формальность общения (длительность менее 30 % времени диалога, отсутствует интерес к личности и теме общения). Вторая позиция предполагает контакт — «глаза в глаза» (длительность общения занимает от 30 до 60 % времени диалога, имеет место интерес к личности и теме разговора). Третья позиция говорит о том, что участники общения долго смотрят в глаза друг другу и тема беседы здесь не имеет значения.

Учитывая особенности восприятия человека, психологи отмечают, что существует три канала поступления информации в сознание человека:

- 1) визуальный — представляет собой комплекс зрительных образов;

- 2) аудиальный — комплекс звуков;
- 3) кинестетический — комплекс ощущений: вкусовых, осязательных, обонятельных, ощущений тела.

Каждый человек способен принимать и перерабатывать информацию, используя все три канала. Но при этом, согласно теории нейролингвистического программирования (НЛП), у каждого из нас есть ведущий приоритетный канал. В соответствии с этим всех людей можно условно разделить на визуалистов, аудиторов и кинестетиков. Различия между типами проявляются в звучании голоса, особенностях жестикуляции, направлении взгляда, употреблении отдельных слов, отражающих модальность образов, которые присутствуют в его сознании. По этим позициям, называемым *предикаторами*, легче всего определить тип человека (табл. 7).

Таблица 7. Распознавание типа ведущей модальности собеседника по основным показателям

Показатель	Тип модальности		
	визуалист	аудитор	кинестетик
Предикаты	Представьте, мне кажется, я все вижу, в будущем или перспективе	Я говорю, послушайте, тихо, логично	Приятно, легко, тяжело, удобно, чувствую
Тональность голоса	Высокая	Средняя	Низкая
Темп речи	Торопливый, аритмичный	Ровный, размеренный	Замедленный, певучий
Жесты рук	На уровне лица	На уровне пояса, локти прижаты к бокам	На уровне таза и бедер или отсутствуют вообще
Направление взгляда	Вверх прямо, вверх влево, прямо перед собой	Направо, налево, вниз направо	Вниз прямо, вниз влево

Поза — положение тела в пространстве. Общее количество различных устойчивых положений, которые способны принять человеческое тело, около 1000. Поза наглядно показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других. Специалистами доказано, что лица с более высоким статусом принимают более непринужденные позы, чем их подчиненные, их отличает уверенность и ясность проявлений.

Походка — это стиль передвижения, по которой можно легко распознать эмоциональное состояние человека: самая легкая походка — при радости; самая тяжелая — при горе.

Особое значение в ситуации общения играют *жесты*. Они многое могут рассказать о собеседнике: открытый он или закрытый, добрый или злой. Еще с давних времен жесты привлекали внимание людей, а их описание — это определенного рода научное исследование.

Сегодня специалистам-практикам известны достаточно много различных жестов человека, среди которых можно выделить:

1. Жесты-эмблемы, имеющие определенное значение, специфичные для каждой страны. Например, в славянской культуре поднятый большой палец означает «все отлично».

2. Жесты регуляции межличностных отношений — жесты приветствия, извинения, прощания.

3. Жесты оценки чего или кого-либо.

4. Иллюстративные жесты:

- жесты-регуляторы поведения: «сядьте», «встаньте», «идите» и пр.;
- дирижирующие жесты;
- ораторские жесты;
- аффективные жесты — выражают эмоциональное состояние человека, его отношение к происходящему (радость, восторг, удивление, открытость и пр.) и т. д.

Следует помнить, что жесты надо уметь читать. Психологами разработаны специальные правила чтения жестов и поз, соблюдение которых позволит правильно интерпретировать поведение нашего собеседника:

1. Поза и жесты человека могут быть обусловлены внешними обстоятельствами (например, холодно, неудобно сидеть и пр.).

2. Поза и жесты могут быть вызваны причинами, не связанными с настроением человека (болит живот, чешется нос и т. п.).

3. Наблюдать надо за совокупностью жестов, а не читать их в отдельности друг от друга.

4. Интерпретация поз и жестов зависит от личности самого наблюдателя.

В процессе общения не нужно забывать и о принципе *конгруэнтности*, т. е. согласовании слов и поведения. Противоречие между жестами и смыслом высказываний является сигналом лжи.

2. Просодика и экстралингвистика. *Просодика* (от греч. «ударение») — это общее название таких ритмико-интонационных сторон речи, как высота, громкость голосового тона, тембр голоса, сила ударения. *Экстралингвистическая система* — это включение в речь пауз, различного рода психофизиологических проявлений человека: плача, кашля, смеха, вздоха и т. д.

Просодика общения предполагает силу и громкость голоса, что особенно важно при публичном выступлении. И для того чтобы выработать это умение, надо научиться правильно дышать. Дыхание должно быть брюшное, а не легочное. Тогда звуки будут сильными и громкими и вас услышат!

3. Такесика (от греч. «прикосновение»). Сюда относятся рукопожатие, поцелуй, похлопывание, объятия. Важно помнить, что использование человеком в общении динамических прикосновений определяется возрастом человека, полом и степенью знакомства.

4. Проксемика (от лат. «близость»). Психологи выделяют:

- интимную зону (от 0 до 45 см) — близкий, любимый человек;
- личную зону (от 46 до 120 см) — близкие люди, друзья;
- социальную зону (от 121 до 360 см) — деловые контакты, знакомые;
- публичную зону (более 360 см) — аудитория.

Таким образом, невербальная коммуникация — это самая важная и сложная система взаимодействия между людьми. Она требует от человека определенных коммуникативных знаний, умений и практического опыта, где особо следует остановиться на словесном — вербальном — общении, от которого зависит эффективность любого диалога.

II. ВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ

Здесь можно выделить две основные проблемы — умение говорить и умение слушать.

Умение говорить, или ораторское мастерство, предполагает умение точно формулировать свои мысли, доступно их излагать, ориентируясь на реакцию собеседника. Однако не всегда человеку удастся правильно говорить. Появляются ошибки выступления:

- неправильный выбор слова (употребление лишних слов);
- ошибки в произнесении слов (ударение, иностранные слова, например, произносим не «[т']эст» (мягко), а «[тэ]ст» (твердо) и пр.);
- грамматические ошибки в словах (например, неправильно «бежи» — правильно «беги»; неправильно «подыми» — правильно «подними»; неправильно «ложи» — правильно «клади» и пр.).

Главным в деловом общении является способность убедить своего собеседника в своей точке зрения и призвать его к сотрудничеству, поэтому надо помнить, что к своей речи, к выступлению необходимо готовиться заранее. Нужно знать, что и в каком порядке говорить, как лучше сказать. Обязательно повторение материала. Кроме того, необходимо также знать:

- кто будет в зале (аудитории);
- чего ждут от выступления;
- в чем состоит задача выступления;
- как лучше донести информацию до слушателя и т. д.

Наряду с этим необходимо составить план выступления, расположить слова в нужной последовательности, продумать введение и заключение. Говорить нужно убедительно, четко формулировать свою мысль, употреблять простые, ясные и точные слова. Необходимо помнить, что в момент общения необходимо ориентироваться на собеседника. Если мы в общении ориентируемся только на себя, а не нашего собеседника, то мы:

- не организуем мысли перед тем, как их высказываем, а говорим спонтанно, путаясь в собственных мыслях;
- говорим слишком длинно;
- не замечаем, слушают нас или нет;
- нет обратной связи (контакта) с аудиторией и т. д.

А для того чтобы не только суметь донести информацию, но еще и понравиться, необходимо установить личностный, эмоциональный и познавательный контакт с собеседником. Психологи отмечают, что секрет успеха выступления состоит в том, что нужно говорить со слушателями, а не при них. И к этому правилу следует прислушаться и помнить, что эффективной формой общения выступает диалог.

Вторая проблема — это умение слушать. Слушание позволяет понять партнера, получить от него полную информацию, воспринять советы и предложения, сделать общение комфортным для собеседника, а следовательно, воспроизвести на собеседника хорошее впечатление. В связи с этим можно указать на ряд проблем, связанных с неумением слушать собеседника. Мы, как правило, перебиваем, делаем поспешные выводы и возражения, даем непрошенные советы и пр. Все это вызывает непонимание, неспособность слышать и чувствовать друг друга.

Существуют различные мнения ученых по вопросу слушания. Так, специалисты различают мужской и женский стиль слушания. *Мужской стиль* характеризуется вниманием к содержанию разговора, где само слушание длится 10—15 секунд. И как только становится понятно, о чем идет речь, перебивают собеседника словами «понятно, дальше» или открыто выражают свое несогласие. *Женский стиль* характеризуется бóльшим вниманием к эмоциональной стороне сообщения, к самому процессу общения, а не к содержанию разговора. Женщины лучше понимают чувства говорящего, видят его как личность, реже перебивают. Каждый из представленных стилей имеет как положительные качества, так и недостатки (табл. 8).

Таблица 8. Особенности мужского и женского стилей слушания

Мужской стиль		Женский стиль	
За	Против	За	Против
Суть высказывания, логичность построения диалога, главное — результат	Может вызывать дискомфорт, мешает высказаться собеседнику	Внимательность, эмпатия, главное — процесс общения	Может быть малоэффективным

Понять человека сложно, но можно. Для этого разработаны основные принципы, соблюдение которых позволит умело расположиться в ситуации общения, лучше узнать собеседника и понять его:

- 1) Установка на одобрение. Доброжелательное отношение к собеседнику.
- 2) Уметь сосредоточиться на теме разговора, забыть о своих проблемах и делах, следить за ходом мысли собеседника.
- 3) Уметь выделять в общении главное.
- 4) Использовать различные типы и приемы слушания.

Психологи выделяют два вида слушания: *нерефлексивное* и *рефлексивное* слушание. *Нерефлексивное слушание* — это умение внимательно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника своими замечаниями. *Рефлексивное слушание* предполагает процесс расшифровки смысла сообщений.

Кроме того, выделяют следующие типы слушания:

1. *Пассивный тип* — когда нужно помочь собеседнику высказаться, поэтому говорит только он. Временами можно сопровождать беседу короткими репликами типа «Это интересно», «Продолжайте» и т. д.
2. *Активное слушание* — цель получить как можно больше информации от собеседника, поэтому побуждаем к активности, задаем уточняющие вопросы. К приемам активного слушания относится перефразирование, резюмирование (подытоживание смысла сообщения).
3. *Эмпатическое слушание* — сопереживание собеседнику.
4. *Ритуальное слушание* — в официальной обстановке следует ограничиться ритуальным приветствием, задав вопрос типа: «Как дела?» Нужно терпеливо выслушать и, завершив общение, сказать: «Рад был увидеться!»

Следует помнить, чтобы превратить общение в приятное занятие, добиться успеха в общении и при этом чувствовать себя уверенно, необходимо соблю-

дать определенные правила. О том, как надо вести себя в ситуации общения, указывает нам американский писатель, публицист, педагог-психолог, преподаватель **Дейл Карнеги** в своей книге «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»:

1. Знать имя человека. Обращение к человеку без имени — обращение формальное, а обращение по имени — обращение к личности.
2. Улыбаться.
3. Быть внимательным слушателем.
4. Не критиковать.
5. Если вы не правы, признайте это.
6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.
7. Придерживайтесь в беседе доброжелательного тона.
8. Искренне подчеркивайте значимость вашего собеседника.
9. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.
10. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.

Таким образом, общение — это, прежде всего, коммуникация и сделать ее эффективной непросто. Сегодня существуют целые школы общения, где в тренинговой форме слушателям прививаются навыки эффективного общения. Однако следует помнить, что никакой тренинг не сможет помочь, если к этому искусству человек не придет сам, проявляя желание и стремление в познании такой сложной, но очень важной и интересной деятельности, как общение.

III. ИНТЕРАКТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ

Главное в общении — это воздействие на партнера. В любом разговоре имеет значение статус партнеров: кто в данной ситуации ведущий, а кто ведомый. В деловом общении очень важно уметь распознать психологическую позицию партнера и занять такую, которая обеспечит конструктивное разрешение вопроса.

Американский психолог **Эрик Берн** заметил, что в общении человек ведет себя по-разному, как бы выполняет разные психологические роли — это роль Ребенка, Родителя и Взрослого, которые соответствуют его разным внутренним «Я», или эго-состояниям: «Я-ребенок» (Дитя) (естественный, бунтующий и приспособившийся); «Я-родитель» (Родитель-критик, Родитель-опекун) и «Я-взрослый».

Состояние «Я-ребенок», или Дитя, указывает на непосредственно эмоциональное состояние человека. Если в поведении человека наблюдаются генетически запрограммированные эмоциональные реакции типа удивление, восхищение, гнев, тоска, печаль и пр., то перед нами «Я-ребенок». Главными качествами личности «Я-ребенка» становятся изобретательность, любознательность, доверчивость, капризность, обидчивость, нескритичность к себе, хвастливость, самонадеянность и пр. Здесь активно работают установки, принятые по отношению к себе и другим: «Я хороший» или «Я плохой»; «Другие хорошие» или «Другие плохие» и т. д. «Я-ребенок» может быть естественным, бунтующим и приспособившимся. Однако позиция остается везде одна: добиться своего любой ценой. В процессе общения Дитя-позиция проявляется обычно в непосредственном отношении к миру, творческой увлеченности, наивности гения или в архаическом поведении упрямстве, злости, обидчивости, легкомыслии и т. д.

«Я-родитель» — это социально-нормативное состояние. Если в своем поведении человек идет путем нормативно-оценочного воздействия, то перед на-

ми «Я-родитель». Содержит социальные установки и стереотипы поведения, усвоенные преимущественно от родителей или других авторитетных лиц. Это может быть совокупность полезных, проверенных временем правил и руководств, а также набор предрассудков и предубеждений. В процессе общения Родитель-позиция обычно проявляется в критичном, оценочном поведении по отношению к другим, в менторских, отеческих высказываниях и замечаниях, в оказании покровительства, защиты, протекционизма. Родитель оценивает, дает советы, допекает указаниями и наставлениями, но и обнаруживает также готовность к бескорыстной помощи и защите.

«Я-взрослый» — реалистическое состояние. Такой человек в своем поведении идет путем знаний, умений и навыков. Будучи ориентирован на сбор и анализ информации, адаптивен, рассудочен, серьезен и зрел. Конкретные проявления зависят от ситуации, а не от принципов и настроения. Ведет себя адекватно ситуации.

Равновесие всех трех эго-состояний обеспечивает гибкость и успех в различных ситуациях общения. Однако в реальном взаимодействии чаще происходит преобладание одной из модальностей (эго-состояний), что влечет за собой проблемы взаимодействия, вызывая ситуации конфликта или неопределенности. Главное — суметь найти подход к собеседнику и умело повести его за собой.

В процессе взаимодействия человек прибегает к различным разновидностям общения, предпочитая ту или иную форму и вид.

5.5. Виды общения

Традиционно основными видами общения являются:

1. Ритуальное общение — приветствие, извинение, разговоры о погоде, политике и пр.
2. Манипулятивное общение — средство для достижения цели.
3. Гуманистическое общение — общение с позиции ненасилия.
4. Межличностное общение — общение на основе эмоциональной привлекательности и ценности другого человека.
5. Роловое общение — помогает людям создавать и поддерживать отношения, построенные на деловых, формальных контактах. Это общение обеспечивает коммуникацию в таких аспектах, как «руководитель — подчиненный», «покупатель — продавец», «учитель — ученик» и пр. В ролевом общении человек не свободен в выборе стратегии своего поведения. Однако в каждую роль человек привносит свою уникальность и неповторимость.
6. Деловое общение — это процесс взаимодействия и взаимосвязи, в котором происходит обмен деятельностью, информацией и опытом, предполагающим достижение определенного результата.

Главной особенностью делового общения является его регламентированность, т. е. подчиненность установленным правилам и ограничениям.

Деловое общение включает в себя следующие этапы:

1. Установление контакта (доброжелательность, открытость общения).

2. Ориентация на ситуацию (определить стратегию и тактику общения, развить интерес к решению вопроса).
3. Обсуждение проблемы (активность, эмоциональность, живость).
4. Принятие решения (*эффект контраста* — имея свою точку зрения, отличную от точки зрения партнера, мы психологически удаляемся от него; подчеркивая сходство наших позиций, мы сближаемся, в чем и проявляется действие *эффекта ассимиляции*).
5. Выход из контакта (роль последнего впечатления, сохранить хорошие отношения, приветливость с партнером по общению).

Особо следует отметить, что деловое общение подразумевает собой и деловой этикет, знание которого позволит добиться успеха, выстроить деловые отношения. Еще в 1709 г. Пётр I издал указ, согласно которому подлежал наказанию каждый, кто вел себя в «нарушение этикету».

Обязательными условиями современной этики делового общения являются приветствие; обращение к человеку по имени или имени и отчеству; использование психологических приемов поглаживания и присоединения; комплименты; деловой костюм (имидж); соблюдение правил поведения в деловом общении по типу «руководитель — подчиненный».

Таким образом, изучая общение как социально-психологический феномен, можно сказать о сложности и уникальности данного процесса. Сегодня человек пришел к пониманию необходимости общения на различных уровнях и пристройках. Умелое поведение человека в ситуации общения говорит о многом: об образованности человека, открытости и честности; на сколько человек разбирается в психологии человека и умеет правильно оценивать людей и их поступки.

Рекомендуемая литература

- Вечер Л. С.* Секреты делового общения. Минск, 1996. 368 с.
Кузин Ф. А. Культура делового общения. М., 1997. 240 с.
Леонтьев А. А. Психология общения. М. : Смысл, 1999. 368 с.
Маркова Е. В. Современная зарубежная пантомима. М. : Искусство, 1985. 212 с.
Мескон М., Альберт М. Основы менеджмента. М. : Дело, 1998. 485 с.
Панов Е. Н. Знаки. Символы. Языки. М. : Знание, 1983. 229 с.
Пиз А. Язык телодвижений. Н. Новгород, 1994. 268 с.
Савостьянов А. И. Техника речи в профессиональной подготовке учителя. М., 1999. 137 с.
Сиротина О. Б. Современная разговорная речь и ее особенности. М., 1983. 80 с.
Станкин М. И. Психология общения. М. ; Воронеж, 2000. 374 с.
Филиппов А. В. Психология и этика деловых отношений. М., 1996. 351 с.

Контрольное тестирование

1. Общение — это...
 - 1 сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией
 - 2 одна из основных сфер человеческой деятельности
 - 3 процесс между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также понимании партнерами друг друга
 - 4 сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга

2. Коммуникативное общение — это...

- 1 передача информации
- 2 взаимовосприятие
- 3 взаимодействие
- 4 непосредственная организация совместной деятельности

3. Перцептивная сторона общения — это...

- 1 обмен информацией
- 2 визуальное общение
- 3 восприятие партнера по общению
- 4 непосредственная организация совместной деятельности

4. Интерактивная сторона общения — это...

- 1 познание другого человека
- 2 взаимовосприятие
- 3 межличностное взаимодействие
- 4 обмен информацией

5. Выберите средство общения, относящееся к вербальной коммуникации.

- 1 Мимика
- 2 Визуальное общение
- 3 Устная речь
- 4 Пантомимика

6. Выберите средство общения, относящееся к невербальной коммуникации.

- 1 Монологическая речь
- 2 Пантомимика
- 3 Диалогическая речь
- 4 Письменная речь

7. Содержание общения — это...

- 1 информация, которая в индивидуальных контактах передается от одного живого существа другому
- 2 то, ради чего у человека появляется данный вид активности
- 3 современные способы кодирования, передачи и расшифровки информации, которая передается в процессе общения от одного человека другому
- 4 взаимодействие различного количества людей

8. Цель общения — это...

- 1 информация, которая в индивидуальных контактах передается от одного живого существа другому
- 2 то, ради чего у человека появляется данный вид активности
- 3 современные способы кодирования, передачи и расшифровки информации, которая передается в процессе общения от одного человека другому
- 4 взаимодействие различного количества людей

9. Средства общения — это...

- 1 информация, которая в индивидуальных контактах передается от одного живого существа другому
- 2 то, ради чего у человека появляется данный вид активности
- 3 современные способы кодирования, передачи и расшифровки информации, которая передается в процессе общения от одного человека другому
- 4 взаимодействие различного количества людей

10. По содержанию общение может быть разделено на...

- 1 материальное
- 2 когнитивное
- 3 мотивационное
- 4 все ответы верны

11. Психологическими компонентами общения являются...

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 когнитивный | 4 поведенческий |
| 2 эмоциональный | 5 все ответы верны |
| 3 нравственный | |

12. Тональность голоса педагога является средством ... коммуникации.

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 1 интерактивной | 3 невербальной |
| 2 экстралингвистической | 4 вербальной |

13. Выбрать утверждение, которое мешает общению.

- 1 Беседа, будьте вежливы
- 2 Беседа, сосредоточьте взгляд на говорящем человеке
- 3 Беседа, поддерживайте устойчивое внимание к говорящему человеку
- 4 Беседа, помните о личном отношении к говорящему

14. К познавательной функции общения относят...

- 1 активный поиск сведений, умение их добывать
- 2 умение воздействовать на людей
- 3 воспитание в подчиненных желаемых профессиональных и личностных аспектов
- 4 обмен эмоциями, передача психических состояний

15. Найдите неверный совет.

- 1 Слушай, не болтай
- 2 Слушай, не стесняйся высказывать свои категорические суждения
- 3 Слушай, что человек может сказать, а что не может
- 4 Слушай со вниманием

Глава 6. Психология малой группы

6.1. Понятие группы. Малая группа

Человек живет, развивается и действует не один, а в группе людей, поэтому проблема групп, в которые объединены люди в процессе своей жизнедеятельности, является одним из важнейших вопросов современной психологии. **Группа** — это некоторая совокупность людей, рассматриваемых с точки зрения их социальной, производственной, экономической, бытовой, профессиональной, возрастной и другой общности. Группой можно назвать объединение людей независимо от того, какого характера связи существуют между ее членами. Среди групп можно выделить большие и малые. Большие группы представлены государствами, партиями, социальными общностями и проч., выделяемыми по профессиональным, экономическим, возрастным, половым, культурным и др. признакам. Эти группы воздействуют на психологию и поведение личности опосредованно, т. е. через проводимую политику, идеологию, создаваемую культуру, средства массовой коммуникации и т. д. Для психологии отношений особый интерес представляет малая группа. Под малой группой понимается немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей соци-

альной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и процессов. *Условными*, или номинальными, называются малые группы, которые объединяют людей по некоторым признакам (национальной принадлежности, возрастной и профессиональной направленностью). В противоположность номинальным группам выделяются *реальные*. Они представляют собой действительно существующие объединения людей, полностью отвечающие определению малой группы. Реальная малая группа может быть естественной и лабораторной. *Естественными* называются такие группы, которые складываются сами по себе, независимо от желания экспериментатора. Они возникают и существуют исходя из потребностей людей, целей и задач деятельности. *Лабораторные* группы создаются экспериментатором с целью проведения какого-либо научного исследования, проверки выдвинутой гипотезы и существуют только в лабораторных условиях.

Рассмотрим классификацию малых групп (рис. 2).

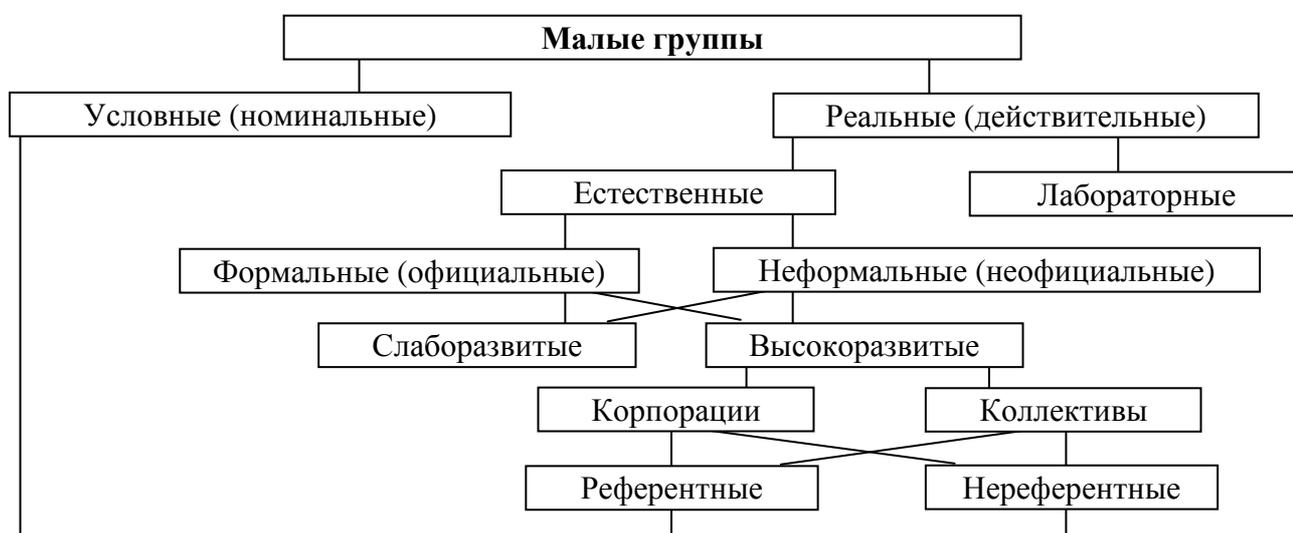


Рис. 2. Виды малых групп

Естественные малые группы делятся на два вида: на формальные (официальные) и неформальные (неофициальные). *Официальная группа* — это такая группа, которая состоит из людей, объединенных в одно общество на юридической основе. Всякая группа, имеющая официальную юридическую основу, имеет официального лидера — руководителя. В каждой официальной группе создается неофициальная группа. Эта группа не имеет юридической основы, не имеет официального лидера. Люди, объединяются на основе симпатий друг другу, общих интересов, деятельности. *Неофициальные группы*, существующие в официальных группах, могут приносить вред официальной группе, поскольку в каждой официальной группе есть свой официальный лидер, который может не согласовывать свои интересы с интересами лидера. Все естественные группы можно разделить на высокоразвитые и слаборазвитые. Слаборазвитые группы характеризуются тем, что в них нет достаточной психологической общности (сплоченности), налаженных деловых и личных взаимоотношений, сложившейся структуры взаимодействия, четкого распределения обязанностей, признан-

ных лидеров, эффективной совместной деятельности. Высокоразвитые, наоборот, имеют высокий уровень сплоченности и взаимодействия. Среди высоко-развитых групп существует два типа: корпорации и коллективы.

Наконец, малые группы могут быть референтными и нереферентными и антиреферентными. *Референтная (эталонная) группа* — это реально существующая или мысленная группа, взгляды, нормы и ценности которой являются образцом для личности, под влиянием таких образцов она формирует свои жизненные идеалы, сверяет с ними действия и поступки. *Нереферентная группа* — это такая малая группа, психология и поведение которой чужды для индивида и безразличны для него. *Антиреферентная группа* — это такая группа, которая вызывает у личности отрицательные психические состояния, вплоть до психологического надлома.

Группы состоят из людей, а общества — из групп. Индивиды, группы и общества — это три современные реальности, которые взаимосвязаны между собой. Целесообразность исследования групп очевидна, т. к. они являются удобной моделью изучения процессов внушаемости, конформности, срабатываемости, общения и т. д. за определенный промежуток времени.

Традиционно качественными характеристиками малой группы являются:

1) интегративность — мера единства, слитности, общности членов группы друг с другом (отсутствие интегративности — разобщенность, дезинтеграция);

2) микроклимат — определяет самочувствие каждой личности в группе, ее удовлетворенность группой, комфортность нахождения в ней;

3) референтность — степень принятия членами группы групповых эталонов;

4) лидерство — степень ведущего влияния тех или иных членов группы на группу в целом в направлении осуществления групповых задач;

5) интрагрупповая активность — мера активизации групповой составляющих ее личностей;

б) интергрупповая активность — степень влияния данной группы на другие группы.

В вопросах развития малой группы в направлении ее движения к коллективу особое место занимают следующие ее характеристики:

* направленность группы — социальная ценность принятых ею целей, мотивов деятельности, ценностных ориентаций и групповых норм;

* организованность — реальная способность группы к самоуправлению;

* эмоциональность — межличностные связи эмоционального характера, преобладающий эмоциональный настрой группы;

* интеллектуальная коммуникативность — характер межличностного восприятия и установления взаимопонимания, нахождения общего языка;

* волевая коммуникативность — способность группы противостоять трудностям и препятствиям, ее надежность в экстремальных ситуациях.

Всякая группа на пути своего развития обязательно проходит три этапа. В самом начале развития группы наблюдается, как правило, подъем, сопровождающийся повышенной активностью, приподнятым настроением, энтузиазмом, которые затем сменяются более или менее заметным спадом. Вслед за ним, если группе удается сохраниться как общности и сблечь приобретенные ранее

коллективистские качества, снова наблюдается подъем, который, однако, не достигает той высоты, на которой, с точки зрения общей психологической настроенности, коллектив находился в начале.

Путь движения разных малых групп в направлении коллектива индивидуален, и каждая из них проходит его по-своему, включая период кризиса. Этот кризис может наступить в разные периоды существования группы, быть более или менее глубоким, преодолевать с разной степенью успешности и в различные сроки. Но главное состоит в том, что практически в каждой малой группе имеются свои внутренние проблемы, которые не позволяют ей подняться до уровня развития идеального коллектива. Коллектив в своем развитии может двигаться вперед лишь тогда, когда он имеет систему целей. Поэтому формирование коллектива следует начинать с постановки и определения перспектив, целей, которые объединяли бы всех его членов. Реализуя стоящую перед ними цель, коллектив переходит в новое качественное состояние, приобретает возможность решать более сложные задачи и осуществлять более сложную программу своего развития. Сформулированный советским писателем, педагогом **Антоном Семёновичем Макаренко** «закон перспективных линий» по сути дела является утверждением того, что коллектив — система саморегулирующая. В развитии коллектива, согласно автору, можно выделить четыре основных этапа:

- на первом этапе происходит организованное оформление (создание формальных групп);
- на втором осуществляется подбор и расстановка организатором коллектива помощников и актива;
- на третьем организатор направляет действия актива, который, опираясь на других членов коллектива, является выразителем общественного мнения большинства и предъявляет требования в случае необходимости к меньшей части коллектива;
- четвертый этап — этап высшего уровня развития коллектива, где руководитель выступает в роли советчика, «дирижера».

Как видно из этой теории развития коллектива, руководителю, лидеру отводится большая организующая роль в коллективе. Наилучшей формой лидерства является такая, которая основана на кооперативных началах. Увидеть тенденции развития коллектива, характер взлетов и падений, их причины, определить, что является ведущим стимулом в тактике коллектива, помогают знания психологической структуры коллектива.

Важнейшими психологическими элементами в группе являются взаимоотношения «*по вертикали*» (между лидером и подчиненным) и «*по горизонтали*» (отношение рядовых членов группы между собой), а также взаимоотношения между отдельной личностью и всей группой в целом. Взаимоотношения «*по горизонтали*» в норме строятся на принципах коллективизма и товарищеской взаимопомощи, а взаимоотношения «*по вертикали*», кроме того, и на принципе субординации.

Давно замечено, что группа оказывает существенное влияние на психологию и поведение каждого индивида в отдельности. Часть изменений, порождаемых психологическим влиянием группы, исчезает, как только человек выходит из сферы воздействия группы, другие продолжают существовать, оставляя заметный след в личности и превращаясь при определенных условиях в личностные черты.

Можно рассматривать как положительное, так и отрицательное влияние группы на человека. Рассмотрим положительное влияние группы на формирование и развитие личности.

Постоянное общение индивида с более развитыми, чем он сам, личностями, обладающими ценными знаниями, умениями и навыками, обеспечивает ему возможность приобщения к соответствующим духовным ценностям. Почти у каждого человека *есть чему научиться у других людей*, и практически в каждой группе он встречается таких людей.

Если бы человеческий ребенок родился и вырос не в обществе, среди других людей, а в изоляции от них, он никогда психологически и поведенчески не превратился бы в человека. Об этом свидетельствуют многие описанные в научной и популярной литературе факты, когда в силу трагически сложившихся жизненных обстоятельств человеческие дети оказывались с малолетнего возраста лишенными возможности общаться с развитыми, *культурными людьми*, жили в физической или психологической изоляции от них, в сообществах животных. Почти во всех этих случаях были отмечены серьезные задержки как в психическом, так и в поведенческом развитии детей.

Только через прямое общение и личные контакты в группах одни *люди передают другим свой жизненный опыт*. Этот опыт включает практически все человеческое, что есть в современном человеке — от элементарных гигиенических навыков и пользования речью до нравственных ценностей и способностей к различным видам деятельности. Чем больше разнообразных групп, активным участником которых становится индивид в процессе его жизни, тем больше у него возможностей для развития, приобретения разнообразных ценных человеческих качеств. В особенности это касается высшей духовной культуры, которая передается от человека к человеку только в результате обучения и воспитания, через прямое межличностное групповое общение.

На психологию индивида группа влияет через систему складывающихся в ней отношений, в частности через отношения данного индивида с остальными участниками группы. Мы уже знаем о том, что при разных отношениях индивиды проявляют себя с различной, положительной или отрицательной, стороны, поэтому для обеспечения преимущественно положительного влияния группы на личность важно добиться того, чтобы межличностные отношения в ней были благоприятными.

Нигде, кроме группы, человек не в состоянии *усвоить речь и научиться пользоваться ею*. Ребенок научается разговаривать только благодаря тому, что все в семье, где он родился, говорят на родном языке. И не просто говорят, а постоянно, с первых дней рождения обращаются к нему на языке, требуют ответной реакции и всячески ее поощряют. Стимулирование языкового развития индивида со стороны группы происходит и дальше. Установлено, что между уровнем владения языком и участием индивида в деятельности различных групп существует прямая зависимость.

Важным фактором индивидуального психологического развития человека являются его *знания о самом себе*. Иначе как от других людей, в процессе непосредственного общения с ними, он эти знания получить не может. Группа и состав-

ляющие ее люди являются для индивида своеобразным зеркалом (вернее, разными зеркалами, каждое из которых по-своему отражает его), в котором выражается человеческое «Я». Точность и глубина отражения личности в группе прямо зависят от открытости, интенсивности и разносторонности общения данной личности с остальными членами группы. Для развития у себя тех или иных достоинств индивиду необходимы соответствующие стимулы, положительные подкрепления. Их основным источником также являются люди, окружающие его в группах.

В социальной психологии описаны явления *конформизма* (приспособления) и группового давления, которые лишают человека свободы самовыражения, заставляя подчиняться и вести себя как все. В этом, пожалуй, заключается негативное влияние группы на психологию человека. Внешний конформизм (уступчивость, приспособление) характеризуется внешним согласием с мнением группы или поведением, соответствующим групповым нормам, при котором внутренне индивид проявляет несогласие, но не демонстрирует его, чтобы не вступать в открытую конфронтацию с группой. С одной стороны, признание групповых установок и ценностей позволяет индивиду подчиниться в хорошем смысле слова, но, с другой стороны, не дает ему возможность проявить себя, заставляет его быть как все, лишает его индивидуальности. Однако если человек идет на открытую конфронтацию с группой, стараясь подчинить ее себе, то здесь речь идет о таком явлении, как *нонконформизм*. С одной стороны, иметь свою точку зрения и суметь донести ее до окружающих способен только сильный и уверенный в себе человек. Такая позиция говорит о самодостаточности личности. Но, с другой стороны, если человек не способен альтернативно мыслить, не прислушивается к мнению окружающих, а старается во что бы то ни стало отстаивать свою точку зрения, независимо от того, прав он или нет, он не научится жить с людьми, находить с ними общий язык и правильно общаться.

Таким образом, жить среди людей в гармонии и во взаимопонимании — это великое искусство. Уметь подчиняться и жить среди людей — это дело не простое и ему обязательно нужно учиться!

6.2. Взаимоотношения в малых группах

6.2.1. Конфликты

Любая социальная группа — это сложное социально-психологическое явление и пока существуют группы и люди, будут существовать и конфликты. Различие людей во взглядах, несовпадение восприятия и оценок тех или иных событий достаточно часто приводят к спорной конфликтной ситуации. **Конфликт** (от лат. «*столкновение*») — столкновение целей, интересов, позиций, мнений или взглядов, выраженное в обостренной жесткой форме. В зависимости от способа разрешения выделяют продуктивные и деструктивные конфликты. *Продуктивные конфликты* разворачиваются в конструктивной плоскости и способствуют решению проблемы. Типичный пример конструктивного конфликта на уровне тел — поединок, на уровне психики выяснение отношений,

на уровне интеллекта — дискуссия. В поединке стороны выясняют, кто сильнее или какая техника и тактика более эффективна. Во время выяснения отношений определяется, кто прав, кто виноват, во время дискуссии — кто умнее или чья картина мира ближе к истине и способствуют развитию личности, группы (логика). *Деструктивные конфликты* не решают проблемы, а только усложняют и разрушают отношения между людьми. Типичный пример деструктивного конфликта на уровне тел — драка, на уровне психики — скандал, на уровне интеллекта — спор. В драке каждый стремится разрушить тело соперника, в скандале — психическое состояние, в споре — картину мира.

Понятие «конфликт» тесно связано с такими понятиями, как «конфликтная ситуация», «конфликтная личность», «оппонент конфликта», «сильный оппонент», «слабый оппонент», «стресс», «аустресс», «дистресс», «тревожность», «инцидент» и т. д. Все это указывает на сложность и неоднозначность понятия конфликта в целом. Сегодня существует целая наука — *конфликтология* — это наука о закономерностях зарождения, возникновения, развития, разрешения и завершения конфликтов любого уровня. Конфликты в человеческих взаимоотношениях неизбежны. Поэтому надо уметь прогнозировать конфликты, видеть причины возникновения конфликта, уметь правильно вести себя в условиях конфликтной ситуации. Существуют различные виды конфликтов. Основаниями для них могут быть источник конфликта, содержание, значимость, тип решения, форма выражения, тип структуры взаимоотношений и т. д. Конфликты могут быть разными:

– *по направленности*: 1) «горизонтальные» — конфликты между равными с позиции власти и иерархии отношений; 2) «вертикальные» — конфликты в системе «руководитель — подчиненный»; 3) «смешанные» — представлены и вертикальные, и горизонтальные составляющие;

– *по значению для группы*: 1) конструктивные (созидательные, позитивные); 2) деструктивные (разрушительные, негативные);

– *по характеру причин возникновения*: 1) объективные; 2) субъективные;

– *по своему социально-психологическому эффекту*: 1) развивающие, утверждающие, активизирующие каждую из конфликтующих сторон; 2) способствующие самоутверждению или развитию одной из конфликтующей группы или личности;

– *по объему социального взаимодействия*: 1) внутриличностный; 2) межличностный; 3) между личностью и группой; 4) межгрупповой.

Более подробно остановимся на основных типах конфликта. Данная классификация является наиболее популярной в психологической литературе и затрагивает всю систему межличностных отношений.

1. Внутриличностный конфликт (или психический конфликт). Согласно З. Фрейду, конфликт выступает как постоянный элемент душевной жизни человека. Как отмечает автор, человек находится в ситуации конфликта с окружающим миром и с самим собой. Конфликты — это часть внутренней жизни индивида. Их возникновение естественно сопутствует его развитию. Руководясь принципом удовольствия, человек в силу внешних ограничений — нравственных и социальных норм вынужден зачастую отказываться от удовле-

творения своих желаний. Это и приводит к возникновению психического конфликта, который, с точки зрения психоанализа, может находить нормальное разрешение. Участие специалиста-психолога позволяет разобраться в своих переживаниях и выработать определенные стратегии в поведении.

2. Межличностный конфликт. Один из самых распространенных типов конфликтов. Причинами такого конфликта выступают:

1) информационные факторы (слухи, дезинформация, неточные факты, подозрение, недооценка и пр.);

2) ценностные факторы (система ценностей, верование, идеология, предубеждения, убеждение и пр.);

3) поведенческие факторы (нарушение обещаний, эгоизм, насильственное отношение к окружающим, неудобства, дискомфорт, страх и др.);

4) факторы отношений (добровольные или принудительные, независимые или зависимые, совместимость сторон в смысле ценностей и поведения, уровни доверия и авторитетности и др.);

5) структурные факторы (существование таких факторов, как численность, деньги, время, статус, роль, права, возраст, распределение ресурсов, доходы и пр.).

3. Конфликт между личностью и группой. Этот конфликт возникает, как правило, тогда, когда личность занимает позицию, отличающуюся от позиции группы. Людям приходится соблюдать нормы поведения, выработанные группой, чтобы быть принятыми ею и удовлетворить свои социальные потребности. В случае если ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями личности, может возникнуть конфликт. Конфликт может возникнуть и в том случае, если личность займет позицию, отличающуюся от позиции группы.

4. Межгрупповой конфликт. Это, как правило, конфликт между подразделениями организации, например, конфликт между линейным и штабным персоналом — между руководством и сотрудниками организации. Главная причина — это отсутствие эффективной обратной связи. Руководитель старается отгородиться от сотрудников, поступает так, как он считает это нужным, при этом пропуская такую информацию, которая полезна только для него самого, тем самым накапливается недовольство со стороны сотрудников.

Ежи Мелибрда, польский психолог, отмечает, что партнер, настроенный враждебно, начинает проявлять негативные намерения в отношении противоположной стороны, обнаруживает предвзятости в оценке другого. Вместе с тем каким бы острым не было столкновение, оно должно исключать оскорбления и грубости в отношении друг друга. Для того чтобы определить существо конфликта, его участники должны согласовать свои представления о сложившейся ситуации и выработать определенную стратегию поведения. Кроме того, при выборе подходящего стиля действия в конфликтной ситуации необходимо учитывать, к какому типу людей относится человек. Автор книги «Общение с трудными людьми» **Р. Брэмсон** выделяет следующие типы трудных людей, с которыми нам приходится сталкиваться:

– **Агрессист** — это человек, говорящий грубые и бесцеремонные, затрагивающие других колкости. Как правило, за его колкостью и враждебностью скрывается боязнь раскрытия его некомпетентности.

– **Жалобщик** — человек, обвиняющий других во всех грехах, но сам не способный к решению проблемы.

– **Разгневанный ребенок** — это такой тип, который стремится взять ситуацию под свой контроль, но по своей природе не способный это сделать. Поэтому может вспылить, чувствуя, что окружающие потеряли к нему уважение.

– **Максималист** — человек, желающий чего-либо без промедления, даже если в этом нет никакой необходимости.

– **Молчун** — все держит в себе, не говорит о своих бедах, но потом внезапно срывает зло на ком-либо.

– **Тайный мститель** — человек, причиняющий неприятности с помощью каких-то махинаций, считая, что кто-то поступил неправильно, а он восстанавливает несправедливость.

– **Ложный альтруист** — якобы делающий добро, но в глубине души сожалеющий об этом, что может проявиться в требованиях компенсации, расплаты за добро.

– **Хронический обвинитель** — всегда выискивающий ошибки у других, считая, что он всегда прав и, обвиняя других, можно решить проблему.

Разновидностей конфликта много и все они различаются по самым разным основаниям.

Открытый и скрытый конфликты. Первый вид конфликта развивается в форме открытого противоборства, конфронтации. *Открытый конфликт* — это борьба или часть борьбы на выживание. В этой борьбе бывает так, что все средства оказываются уместными. Средствами реализации открытого конфликта служат не только слова, но и действия. В отличие от этого *скрытый конфликт* — это тлеющий конфликт. Он основан не столько на конфликте действий и противодействий, сколько на несовместимости в одной системе взаимоотношений, несовместимости чувств, решений и ценностей.

Мотивационные конфликты — это конфликты потребностей и намерений, причем чаще всего психологических потребностей. Эти конфликты могут не иметь явно выраженной деловой или производственной основы. В них зримее присутствует взаимное тяготение людей друг к другу или взаимное отталкивание, принадлежность к определенному референтному кругу или сообществу, чувство престижа, собственного достоинства, статуса и т. п.

Конфликты коммуникации чаще всего возникают тогда, когда барьеры общения становятся непреодолимыми, ошибки не исправляются, а просчеты возводятся в принцип. Коммуникативный конфликт возникает при нарушении организации общения, отсутствии обратной связи, немотивированном контроле. Причиной коммуникативного конфликта может быть излишне жесткая позиция, отсутствие гибкости в тактике, отсутствие взаимопонимания. Чаще всего коммуникативный конфликт реализуется в споре и полемике.

Целевой конфликт развивается как противодействие субъектов, направленных на достижение некоторой цели, за пределами которой остается все остальное: корысть, интерес, возможная неприязнь к партнеру, конъюнктура и т. п. Главное в этом конфликте — победа. Достижение победы одной стороной в данном конфликте есть способ его разрешения.

Статусный конфликт, в отличие от целевого, есть перманентная борьба за приоритет. Это борьба не знает перерывов и безусловных результатов в виде победы. Она напоминает вечное перетягивание каната: стóбит одной стороне ослабить усилия, канат сразу начинает неуклонно переходить к другой стороне.

Индивидуальный и групповой конфликты различаются тем, что в них, соответственно, участвуют индивидуальные и групповые субъекты. Индивидуальные и групповые конфликты могут быть целевыми, статусными, открытыми, скрытыми, мотивационными.

Исключить конфликтные ситуации невозможно, поэтому главная задача — научиться их эффективно решать. Конструктивное разрешение конфликтной ситуации будет зависеть от следующих факторов: 1) адекватности восприятия конфликта; 2) открытости и эффективности общения в конфликте; 3) создания атмосферы доверия и сотрудничества; 4) определения сущности конфликта (для чего?).

Кроме того, необходимо помнить и соблюдать простые правила:

1. Не поступай по отношению к другим так, как ты не хотел бы, чтобы они поступали с тобой. Это правило известно в этике как «золотое правило высоконравственного поведения и общения». Оно вполне применимо и к конфликтной ситуации, когда высоконравственные взаимодействия людей, такие личностные качества, как совесть, долг, порядочность, честность играют большую роль во взаимоотношениях. Важно всегда, а особенно в конфликтной ситуации уметь сохранить в себе человека и видеть в конфликтующем с вами такого же человека.

2. Дайте людям ощутить свою значимость. Поэтому не заостряйте внимание на недостатках других, а найдите в них те качества, те поступки, которые хоть в какой-то степени характеризовали их с положительной стороны. Тем самым вы перекинете мостик от конфронтации к примирению. Признавая достоинства своих оппонентов, вы этим уже делаете шаг на встречу к примирению и разрешению конфликта.

3. Разрешая конфликт, четко определите свои цели. Поэтому, разрешая конфликт, стремитесь к конкретизации целей, которые вы для себя ставите в той или иной конфликтной ситуации.

4. Кто делает первый шаг к примирению, тот и выигрывает. При этом используйте прием доброго слова, который дает силы, а иногда разрешает конфликтную ситуацию.

5. Если возникает конфликт, то не поддавайтесь эмоциям и не спешите его формировать (конфликтуйте не спеша).

6. Анализируя конфликтную ситуацию, ищите причину и не «зацикливайтесь» на самом факте конфликта.

7. Мысленно проиграйте все «позитивные» и «негативные» стороны, моменты тех или иных вариантов развития конфликта.

8. Конфликт не стремитесь «замять», а доведите его до логического конца, если убеждены, что вы правы, что вас поймут и поддержат в коллективе, если не все, то наиболее прогрессивная часть коллектива.

9. Не конфликтуйте по пустякам!

6.2.2. Способы разрешения конфликтов

Стратегия выхода из конфликта представляет собой основную линию поведения оппонента во время решения конфликта. В психологии выделяют пять основных стратегий поведения (по К. Томасу): соперничество, компромисс, сотрудничество, избегание и приспособление.

Соперничество заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано в случаях: 1) явной конструктивности предлагаемого решения; 2) выгоды результата для всей группы, организации, а не для отдельного лица или микрогруппы; 3) важности результата борьбы для того, кто поддерживает эту стратегию.

Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий.

Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части требований, которые ранее выдвигались, готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить. Компромисс эффективен в случаях: 1) понимания оппонентом, что он и соперник имеют равные возможности; 2) наличия взаимоисключающих интересов; 3) удовлетворения временным решением; 4) угрозы потерять все.

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают различные мотивы: 1) осознание своей неправоты; 2) необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом; 3) сильная зависимость от него; 4) несерьезность проблемы.

Кроме того, к такому выходу из конфликта приводит значительный ущерб, который нанесен в процессе борьбы, угроза еще более серьезных негативных последствий, отсутствие шансов на иной результат, давление третьей стороны.

Уход от решения проблемы, или избегание, является попыткой выйти из конфликта при минимальных потерях. Отличается от аналогичной стратегии поведения во время конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Здесь речь идет не о решении, а об угасании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на длительный конфликт. Избегание применяется: 1) при отсутствии сил и времени для устранения противоречий; 2) стремлении выиграть время; 3) наличии трудностей в определении линии своего поведения; 4) нежелании решать проблему вообще.

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает стремление оппонентов к конструктивному обсуждению проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Наиболее эффективным является в ситуациях: 1) сильной взаимозависимости оппонентов; 2) склонности обоим игнорировать различия во власти; 3) важности решения для обеих сторон; 4) беспристрастности участников.

Современными формами взаимодействия в конфликте выступают:

– *конкуренция* — «чтобы я победил, ты должен проиграть». Конкуренция не должна вести к насилию. Здоровая конкуренция может стимулировать к активности и привести к творчеству;

– *сотрудничество* — это форма разрешения конфликта, при которой удовлетворение интересов важнее, чем решение вопроса. Сотрудничество подразумевает, что интересы одной стороны не будут удовлетворены, если не будут удовлетворены также и интересы другой стороны.

Следует помнить, что выбор стратегии поведения в конфликте зависит от различных факторов: от уровня психического развития, индивидуальных особенностей человека, степени нанесенного ему ущерба, статуса, продолжительности конфликта, серьезности решаемой проблемы и т. д. Вступая в противоборство, выбирая ту или иную стратегию поведения, мы берем на себя ответственность не только за решение проблемы, но и полностью отвечаем за состояние другого человека. Именно поэтому, выбирая сотрудничество, мы создаем атмосферу открытого диалога, равенства и понимания.

Рекомендуемая литература

- Бородкин Ф. М., Коряк Н. М.* Внимание: конфликт. Новосибирск, 1989. 190 с.
Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб. : Питер, 2001. 464 с.
Дмитриев А. В. Конфликтология : учеб. пособие. М. : Гардарики, 2000. 320 с.
Здравомыслов А. Г. Социология конфликта: Россия на путях преодоления кризиса : учеб. пособие для студ. вузов. М. : Аспект-Пресс, 1995. 317 с.
Левин К. Разрешение социальных конфликтов. СПб. : Речь, 2000. 408 с.
Мастенбрук У. Управление конфликтными ситуациями и развитие организации. М. : ИНФРА-М, 1996. 256 с.
Психология / под ред. А. А. Крылова. М. : ПРОСПЕКТ, 1998. 584 с.
Робер М.-А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. М. : Прогресс, 1988. 256 с.

Контрольное тестирование

1. Коллективы, функционирующие в обществе, бывают следующих видов...

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 1 трудовые коллективы | 3 преступные коллективы |
| 2 обособленные коллективы | 4 учебно-познавательные коллективы |

2. Коллектив — это...

1 группа людей, объединенная общей социально значимой целью, деятельностью, организацией этой деятельности, имеющая общие выборные органы и отличающаяся сплоченностью, общей ответственностью, взаимозависимостью, при безусловном равенстве всех членов в правах и обязанностях

- 2 группа учеников, собранная из разных классов
- 3 группа людей без выборных органов и социально значимых целей
- 4 объединение воспитанников, где каждый за себя

3. Конформизм — одна из моделей развития отношений между личностью и коллективом, когда...

- 1 коллектив отвергает личность
- 2 личность подчиняет себе коллектив

- 3 личность и коллектив находятся в оптимальных отношениях
4 личность подчиняется коллективу
4. Найдите признак, не относящийся к понятию «коллектив».
- 1 Общая столовая
 - 2 Общая совместная деятельность для достижения поставленной цели
 - 3 Общий выборный руководящий орган
 - 4 Общая социально значимая цель
5. Установите соответствия между понятиями и их характеристикам.
- А. Конформизм Б. Нонконформизм В. Самоопределение
- 1 Это подверженность человека групповому давлению, изменение своего поведения под влиянием других лиц
 - 2 Это избирательное отношение человека к любым влияниям собственной группы, которые принимаются или отвергаются в зависимости от того, соответствуют ли они убеждениям человека
 - 3 Это опровержение человеком мнения большинства как протест подчинения
6. Нонконформизм — модель развития отношений между личностью и коллективом, когда...
- 1 сосуществуют по принципу невмешательства
 - 2 личность и коллектив находятся в оптимальных отношениях
 - 3 личность подчиняет себе коллектив
 - 4 личность подчиняется коллективу
7. Основные признаки коллектива — это...
- 1 общность ценностных ориентаций
 - 2 традиции
 - 3 наличие общей цели и совместной деятельности
 - 4 разнообразие социальных ролей
8. Кто из отечественных педагогов предложил теорию развития детского коллектива?
- 1 Л. С. Выготский
 - 2 А. С. Макаренко
 - 3 П. П. Блонский
 - 4 В. А. Сухомлинский
9. Выберите пункт, который не является критерием оценки группы как коллектива.
- 1 Способность группы обеспечивать каждому ее члену возможность для полноценного гармоничного развития
 - 2 Соответствие группы социальным нормам
 - 3 Выполнение коллективом общественной функции
 - 4 Количество членов группы
10. Сколько этапов по мере продвижения к коллективу проходит группа?
- 1 Два
 - 2 Три
 - 3 Четыре
 - 4 Пять
11. Состояние напряжения, напряженность определяется таким понятием, как...
- 1 стресс
 - 2 дистресс
 - 3 аустресс
 - 4 агрессия

12. Сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования, объединяются понятием...

- | | |
|------------|----------|
| 1 предмет | 3 объект |
| 2 проблема | 4 фактор |

13. Процесс снижения накала борьбы и постепенная гармонизация взаимоотношений участников конфликта называется...

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 предупреждением конфликта | 3 профилактикой конфликта |
| 2 разрешением конфликта | 4 затуханием конфликта |

14. Действие, когда внутренняя напряженность, порожденная неудовлетворительным желанием, ищет внешней разрядки и находит точку ее приложения в другом человеке, — это...

- | | |
|-------------|------------|
| 1 регрессия | 3 апатия |
| 2 депрессия | 4 агрессия |

15. Участники конфликтной ситуации обозначаются понятием...

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 партнеры | 3 товарищи |
| 2 оппоненты | 4 компаньоны |

16. Негативная, раздражительная реакция на состояние напряжения определяется понятием...

- | | |
|------------|-------------|
| 1 аустресс | 3 депрессия |
| 2 апатия | 4 дистресс |

17. Конфликт, в основе которого лежит внутриличностная или межличностная конфликтность, называется...

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 конструктивным | 3 функциональным |
| 2 ролевым | 4 деструктивным |

18. Категория, обозначающая межличностное или межгрупповое противоборство, основанное на осознанном каждой из сторон противоречии, — это...

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 антипатия | 3 напряженность |
| 2 конкуренция | 4 конфликт |

19. Изменение своей позиции, перестройка поведения, сглаживание противоречий в ущерб своим интересам определяется понятием...

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 компромисс | 3 игнорирование |
| 2 приспособление | 4 сотрудничество |

20. Конфликт, в основе которого лежит деловая, профессиональная, служебная целесообразность, — это конфликт...

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 деструктивный | 3 конструктивный |
| 2 ролевой | 4 функциональный |

ЧАСТЬ II ПРАКТИКУМ

ГЛАВА 1. Психические свойства личности. Тесты

1.1. Опросник Айзенка (форма А)

Инструкция. Вашему вниманию предлагается личностный опросник Айзенка¹², который направлен на выявления двух основных свойств личности. На каждый вопрос вы должны ответить «да» или «нет» в зависимости от того, что больше соответствует вашим личным особенностям. Работайте быстро, не тратя много времени на обдумывание вопросов, т. к. наиболее интересна ваша реакция. Здесь не может быть хороших или плохих ответов. Это не испытание ваших способностей, а лишь выяснение особенностей вашего обычного способа поведения.

Текст опросника

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Вы часто нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут одобрить и утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещали что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свое обещание?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы все, что угодно на спор?
11. Возникает ли у вас чувство робости или смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичной (-ным) незнакомкой (-цем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии, да так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких вам?

¹² Методики психодиагностики к учебно-воспитательному процессу / сост. В. В. Гришин, П. В. Лушин. Сыктывкар : КГПИ, 1991. 25 с.

21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком милым и веселым?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится от того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете об этом прочитать в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или свидание?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Часть II. Практикум

11. По-моему, интереснее быть...

- a) инженером-строителем b) не уверен c) драматургом

12. Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди.

- a) верно b) не уверен c) неверно

13. Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают.

- a) да b) нечто среднее c) нет

14. По лицу человека всегда можно заметить, что он нечестный.

- a) да b) не уверен c) нет

15. Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен и каждый был бы обязан его использовать.

- a) согласен b) не уверен c) не согласен

16. Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом.

- a) согласен b) не уверен c) не согласен

17. Я говорю о своих чувствах...

- a) только если это необходимо b) нечто среднее
c) охотно, когда представится возможность

18. Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам.

- a) да b) нечто среднее c) нет

19. Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я...

- a) не испытываю чувства вины b) нечто среднее
c) все же чувствую себя немного виноватым

20. За деньги можно купить почти все.

- a) да b) не уверен c) нет

21. Моим решением руководит больше...

- a) сердце b) сердце и разум в равной степени c) разум

22. Большинство людей были бы больше счастливы, если бы они были ближе друг к другу и поступали так же, как все.

- a) да b) не уверен c) нет

23. Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона.

- a) верно b) не уверен c) неверно

24. При разговоре я предпочитаю...

- a) высказывать свои мысли так, как они приходят мне в голову b) нечто среднее
c) сначала сформулировать лучше свои мысли

Часть II. Практикум

93. Если знакомые плохо обращаются со мной и показывают свою неприязнь, то...
- а) меня это совершенно не трогает
б) нечто среднее
с) я расстраиваюсь
94. Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты.
- а) да
б) нечто среднее
с) нет
95. Я бы предпочел иметь работу...
- а) с постоянным окладом
б) нечто среднее
с) с большим окладом, который бы зависел от моей способности показать людям, чего я стою
96. Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения.
- а) в общении с людьми
б) нечто среднее
с) из литературы
97. Мне нравится принимать активное участие в общественной работе.
- а) да
б) нечто среднее
с) нет
98. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание будет уделено всем мелочам.
- а) верно
б) не уверен
с) неверно
99. Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают.
- а) да
б) нечто среднее
с) нет
100. Сон у меня всегда крепкий, я никогда не хожу и не разговариваю во сне.
- а) да
б) не уверен
с) нет
101. Для меня интереснее работа, при которой...
- а) нужно разговаривать с людьми
б) нечто среднее
с) нужно заниматься счетами и записями
102. «Размер» так относится к «длине», как «нечестный» к...
- а) «тюрьма»
б) «нарушение»
с) «кража»
103. «АБ» так относится к «ГВ», как «СР» относится к...
- а) «ПО»
б) «ОП»
с) «ТУ»
104. Когда люди ведут себя неразумно, то я...
- а) молчу
б) не уверен
с) высказываю свое презрение
105. Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку...
- а) могу сосредоточиться на музыке, не отвлекаться
б) нечто среднее
с) чувствую, что это портит мне удовольствие и раздражает
106. Меня лучше характеризовать как...
- а) вежливого и спокойного
б) нечто среднее
с) энергичного
107. В общественных мероприятиях я принимаю участие только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их.
- а) да
б) не уверен
с) нет

1.3. Методика МКИН¹³

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов — «да» или «нет». Если затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» подразумевает как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет». Отвечать на вопросы следует достаточно быстро, подолгу не задумываясь. Ответ, первым пришедший в голову, как правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен(на).
3. Склонен(на) к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен(на) к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен(на) проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен(на) планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив(а) в достижении целей, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен(а) к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.
20. Если я сам(а) выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

¹³ Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. С. 146—147.

1.4. Методика Дж. Роттера

Инструкция. Вам предлагается 10 парных утверждений. Необходимо из каждого парного утверждения выделить то, которое совпадает с вашим утверждением.

Текст опросника

№ п/п	Вариант «А»	Вариант «В»
1	Неудача чаще всего происходит от того, что не повезло в жизни.	Неудачи чаще всего происходят от того, что сами допускаем ошибки в жизни.
2	Если хорошо постараться, то всегда добьешься своего и получишь признание.	К сожалению, наши заслуги часто остаются непризнанными, как бы мы ни старались.
3	Отметки, которые нам ставят в школе, обычно соответствуют тому, что мы знаем и как мы себя ведем.	Отметки часто бывают несправедливыми и зависят от настроения учителя и его отношения к ученикам.
4	Как ни старайся, все равно некоторые люди не будут к тебе относиться хорошо.	Надо уметь ладить с людьми, и тогда они будут хорошо к тебе относиться.
5	Я верю в счастливый случай и всегда стараюсь не упустить его.	Лучше добиться скромного успеха, чем надеяться на счастливый случай и иметь возможность потерпеть неудачу.
6	Считаю, что люди, тщательно планирующие свои действия, добиваются хороших успехов.	Думаю, что тщательное планирование не всегда разумно, т. к. многое зависит от обстоятельств, возникающих в ходе дела, которые нельзя предвидеть заранее.
7	Есть люди, о которых можно смело сказать, что они во всем нехорошие.	Даже в очень плохом человеке можно найти что-то хорошее.
8	Многое из того, что со мной случается — и хорошее, и плохое — чаще всего зависит от меня самого. И если я захочу, что смогу изменить свое поведение в нужную (лучшую) сторону.	Часто случается, что мои поступки расходятся с моим желанием и моей волей и мне трудно бывает изменить свое поведение в лучшую сторону.
9	Привлекательность человека зависит от природных качеств в большей мере, чем от его работы над своими недостатками.	Привлекательным человек становится благодаря работе над самим собой.
10	Со всеми людьми можно ладить.	Есть люди, которых невозможно расположить к себе, как бы ни старались.

1.5. Методика Баса — Дарки (адаптация А. К. Осницкого)¹⁴

Инструкция. Прочитывая утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте на вопросы «да» или «нет». Бланк ответа прилагается.

¹⁴ Практическая психодиагностика. Методика и тесты / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : БАХРАХ, 1998. С. 174—180.

Текст опросника

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но и легко успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбивать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем, кажется, со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удерживаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет совесть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.

41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип — «никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнении.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

1.6. Методика диагностики самооценки Спилберга — Ханина¹⁵

Шкала СТ

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из проведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, т. к. правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала ЛТ

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из ниже приведенных предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, т. к. правильных и неправильных ответов нет.

¹⁵ Практическая психодиагностика. Методика и тесты / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : БАХРАХ, 1998. С. 59—63.

№ п/п	Суждение	Ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

1.7. Методика КОС

Тест-опросник позволяет выявить способности, нужные в работе в коллективе, среди людей, а также будет полезным преподавателю для выявления лидеров группы. Первые 20 вопросов позволяют обнаружить коммуникативные способности: стремится ли абитуриент или студент к общению, что он предпочитает — одиночество или круг друзей, быстро ли адаптируется в новом коллективе: как устанавливает контакты с незнакомыми людьми.

20 вопросов (с 20 по 40) позволяют изучить склонность к организаторской деятельности, самокритичность, общительность. Ответы испытуемые дают в форме «да» или «нет», обращая внимание на первые слова вопросов.

Текст опросника

1. Много ли у вас друзей, с которыми постоянно общаетесь?
2. Часто ли удается убедить большинство своих товарищей в правоте вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит обида, причиненная кем-то из товарищей?
4. Всегда ли вам тяжело ориентироваться в создавшейся трудной ситуации?
5. Стремитесь ли вы к установлению новых знакомств?

6. Нравится ли заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее проводить время с книгами или за каким-либо занятием, чем с людьми?
8. Если возникли препятствия в осуществлении каких-либо намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли устанавливать контакт с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли придумывать и организовывать со своими товарищами разные игры и развлечения?
11. Трудно ли вы вовлекаетесь в новые компании?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые надо было выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается установить контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли добиваться того, чтобы товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения своих обещаний и обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что обычно вы плохо ориентируетесь в незнакомой для себя обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых людей?
28. Верно ли, что редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляют особого труда внести оживление в малознакомую компанию?
30. Стремитесь ли ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
31. Принимаете ли участие в общественной работе в школе?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
33. Чувствуете ли себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?

34. Охотно ли приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы чувствуете себя достаточно спокойно и уверенно, когда приходится выступать перед аудиторией?
36. Часто ли опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с мало-знакомыми людьми?
39. Часто ли оказываетесь в центре внимания у товарищей?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

1.8. Методика Томаса

Инструкция. Предлагаемый вашему вниманию опросник Томаса состоит из двойных высказываний: А и Б. Внимательно прочитав каждое высказывание, выберите то, которое в большей степени соответствует тому, как вы обычно поступаете и действуете. На бланке ответов любым из предложенных значков (+, X, V) отметьте ваш ответ.

Текст опросника

- 1 А Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
 Б Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
- 2 А Я стараюсь найти компромиссное решение.
 Б Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого человека и моих собственных.
- 3 А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 Б Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- 4 А Я стараюсь найти компромиссное решение.
 Б Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интереса другого человека.
- 5 А Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
 Б Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 6 А Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
 Б Я стараюсь добиться своего.

- 7 А Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
- 8 А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- 9 А Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
Б Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
- 10 А Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- 11 А Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- 12 А Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 13 А Я предлагаю среднюю позицию.
Б Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14 А Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
- 15 А Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
Б Я стараюсь делать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16 А Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17 А Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18 А Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б 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 интересы и спорные вопросы.
Б Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20** А Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
- 21** А Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22** А Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б Я отстаиваю свои желания.
- 23** А Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
Б Иногда я представляю возможность другим взять не себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24** А Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б Я стараюсь убедить другого перейти к компромиссу.
- 25** А Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
Б Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- 26** А Я предлагаю среднюю позицию.
Б Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- 27** А Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- 28** А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
- 29** А Я предлагаю среднюю позицию.
Б Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- 30** А Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

1.9. Опросник Кейрси (определение психологического портрета и типа темперамента)

Инструкция. Вам предлагается опросник для изучения типичных способов поведения и личностных характеристик. Опросник состоит из 70 утверждений (вопросов), каждое из которых имеет два продолжения (ответа). Подчеркиваем, что все ответы равноценны, правильных или неправильных здесь быть не может. Ваша задача:

1) Прочсть каждое из утверждений вместе с двумя его возможными продолжениями.

2) Выбрать то продолжение, которое свойственно вам в большинстве жизненных ситуаций.

3) Вписать знак (+) в соответствующем квадрате регистрационного листа.

Просьба работать в темпе, не задумываясь подолгу над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Текст опросника

1. В компании (на вечеринке) вы...

- а) общаетесь со многими, включая и незнакомцев
- б) общаетесь с немногими вашими знакомыми

2. Вы человек скорее...

- а) реалистичный, чем склонный теоретизировать
- б) склонный теоретизировать, чем реалистичный

3. Как по-вашему, что хуже...

- а) «витать в облаках»
- б) придерживаться проторенной дорожки

4. Вы более подвержены влиянию...

- а) принципов, законов
- б) эмоций, чувств

5. Вы более склонны...

- а) убеждать
- б) затрагивать чувства

6. Вы предпочитаете работать...

- а) выполняя все точно в срок
- б) не связывая себя определенными сроками

7. Вы склонны делать выбор...

- а) довольно осторожно
- б) внезапно, импульсивно

8. В компании (на вечеринке) вы...

- а) остаетесь допоздна, не чувствуя усталости
- б) быстро утомляетесь и предпочитаете пораньше уйти

9. Вас больше привлекают...

- а) здравомыслящие люди
- б) люди с богатым воображением

10. Вам интереснее...

- а) то, что происходит в действительности
- б) те события, которые могут произойти

Часть II. Практикум

11. Оценивая поступки людей, вы больше учитываете...

- а) требования закона, чем обстоятельства б) обстоятельства, чем требования закона

12. Обращаясь к другим, вы склонны...

- а) соблюдать формальности, этикет б) проявлять свои личные, индивидуальные

13. Вы человек скорее...

- а) точный, пунктуальный б) неторопливый, медлительный

14. Вас больше беспокоит необходимость...

- а) оставлять дела незаконченными б) непременно доводить дела до конца

15. В кругу знакомых вы, как правило...

- а) в курсе происходящих там событий б) узнаете о новостях с опозданием

16. Повседневные дела вам нравится делать...

- а) общепринятым способом б) своим оригинальным способом

17. Предпочитаю таких писателей, которые...

- а) выражаются буквально, напрямую б) пользуются аналогиями, иносказаниями

18. Вас больше привлекает...

- а) стройность мысли б) гармония человеческих отношений

19. Вы чувствуете себя увереннее...

- а) в логических умозаключениях б) в практических оценках ситуаций

20. Вы предпочитаете, когда дела...

- а) решены и устроены б) не решены и пока не улажены

21. Как по-вашему, вы человек скорее...

- а) серьезный, определенный б) беззаботный, беспечный

22. При телефонных разговорах вы...

- а) заранее не продумываете все, что нужно сказать
б) мысленно «репетируете» то, что будет сказано

23. Как вы считаете, факты...

- а) важны сами по себе б) есть проявления общих закономерностей

24. Фантазеры, мечтатели обычно...

- а) раздражают вас б) довольно симпатичны вам

25. Вы чаще действуете как человек...

- а) хладнокровный б) вспыльчивый, горячий

26. Как по-вашему, хуже быть...

- а) несправедливым б) беспощадным

27. Обычно вы предпочитаете действовать...

- а) тщательно оценив все возможности б) полагаясь на волю случая

45. Вас больше интересуют...

- а) производство и сбыт продукции б) проектирование и исследования

46. Что Вы скорее сочтете за комплимент?

- а) «Вот очень логичный человек» б) «Вот тонко чувствующий человек»

47. Вы более цените в себе...

- а) невозмутимость б) увлеченность

48. Вы предпочитаете высказывать...

- а) окончательные и определенные утверждения
б) предварительные и неоднозначные утверждения

49. Вы лучше чувствуете себя...

- а) после принятия решения б) не ограничивая себя решениями

50. Общаясь с незнакомыми, вы...

- а) легко завязываете продолжительные беседы
б) не всегда находите общие темы для разговора

51. Вы больше доверяете...

- а) своему опыту б) своим предчувствиям

52. Вы чувствуете себя человеком...

- а) более практичным, чем изобретательным
б) более изобретательным, чем практичным

53. Кто заслуживает большего одобрения?

- а) рассудительный, здравомыслящий человек
б) человек глубоко переживающий

54. Вы более склонны...

- а) быть прямым и беспристрастным б) сочувствовать людям

55. Что, по-вашему, предпочтительней?

- а) удостовериться, что все подготовлено и улажено
б) предоставить событиям идти своим чередом

56. Отношения между людьми должны строиться...

- а) на предварительной взаимной договоренности
б) в зависимости от обстоятельств

57. Когда зазвонит телефон, вы...

- а) торопитесь подойти первым б) надеетесь, что подойдет кто-нибудь другой

58. Что вы цените в себе больше?

- а) развитое чувство реальности б) пылкое воображение

59. Вы больше придаете значения...

- а) тому, что сказано б) тому, как сказано

60. Что выглядит большим заблуждением?
а) излишняя пылкость, горячность б) чрезмерная объективность, беспристрастность
61. Вы в основном считаете себя...
а) трезвым и практичным б) сердечным и отзывчивым
62. Какие ситуации привлекают вас больше?
а) регламентированные и упорядоченные
б) неупорядоченные и нерегламентированные
63. Вы человек скорее...
а) педантичный, чем капризный б) капризный, чем педантичный
64. Вы чаще склонны...
а) быть открытым, доступным людям б) быть сдержанным, скрытным
65. В литературных произведениях вы предпочитаете...
а) буквальность, конкретность б) образность, переносный смысл
66. Что для вас труднее?
а) находить общий язык с другими б) использовать других в своих интересах
67. Чего бы вы себе больше пожелали?
а) ясности размышления б) умения сочувствовать
68. Что хуже?
а) быть неприхотливым б) быть излишне привередливым
69. Вы предпочитаете...
а) запланированные события б) незапланированные события
70. Вы склонны поступать скорее...
а) обдуманно, чем импульсивно б) импульсивно, чем обдуманно

ГЛАВА 2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕСТОВ

2.1. Интерпретация опросника Айзенка (форма А)

Опросник выявляет особенности поведения и чувств, существенные и устойчивые психические особенности личности для определения ведущего типа темперамента.

Результаты исследования обрабатываются с помощью специального ключа:

1. Экстраверсия	Ответ «да» на вопросы: 1, 3, 10, 14, 17, 22, 25, 28, 30, 33, 39, 44, 53, 56
2. Интроверсия	Ответ «да» на вопросы: 5, 8, 13, 15, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 37, 41, 46, 51
3. Нейротизм	Ответ «да» на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 20, 21, 38, 40, 45, 47, 49, 55
4. Лживость	6 — да, 12 — да, 18 — нет, 24 — да, 27 — нет, 35 — да, 36 — да, 42 — нет, 43 — да, 48 — нет, 50 — да, 52 — да, 54 — нет, 57 — да

В случае совпадения ответа испытуемого с ответом, указанным в ключе, он получает один балл по соответствующей шкале. Затем нужно просуммировать количество баллов по «да» и «нет» по каждой шкале.

Выводы:

1. Об экстравертированности испытуемого говорит показатель выше 12 баллов по шкале «экстраверсия — интроверсия».

2. Показатель ниже 12 баллов по этой шкале говорит об интровертированности испытуемого.

3. О нейротизме свидетельствует превышающий 12 баллов показатель по шкале «нейротизм».

Типичный экстраверт — человек, обращенный преимущественно к другим людям, внешним событиям, открытый для других, является более легким объектом понимания. Ему характерны общительность, постоянная тяга к людям. Любит вечеринки, компанию, вкусно поесть, любит оживление и суету вокруг себя. Веселый, живой, не терпит одиночества, нуждается в людях, часто бывает душой компании. Постоянно испытывает тягу к новым впечатлениям, легко заводится, если дело идет на «спор», может решиться на очень многое. Обычно не любит сам читать, до чего-то докапываться, учиться, но любит получать новую информацию от других людей. Жаждет возбуждения, рискует и любит рисковать, часто действует под влиянием минутного настроения. Импульсивен, не любит обдумывать свои дела загодя, а предпочитает действовать, обожает каверзные шутки, говорит и действует быстро, как правило, уверен в себе, любит перемены. Предпочитает движение и действие неподвижному размышлению, имеет тенденции к агрессивности, вспыльчивости, в значительной степени беспечен и беззаботен, считает, что все само собой уладится. В оценке чужих поступков снисходителен. Его эмоции и чувства не имеют строгого контроля, поэтому он далеко не всегда тот человек, на которого можно положиться.

Типичный интроверт — человек, обращенный к своему внутреннему миру, сосредоточенный на нем, закрытый для других людей, менее доступен со стороны для понимания. Обычно спокойный, сдержанный, застенчивый человек, постоянно анализирующий свои переживания. Он предпочитает общение с книгой встрече с людьми. Обычно сдержан, далек от людей, кроме близких. Не любит суеты вокруг себя, не любит вечеринки, не терпит шуток, риска и авантюризма. Он имеет тенденции планировать свои действия детально, загодя, не доверяя внезапным побуждениям. Он не любит возбуждения, серьезен, постоянно чем-то озабочен, любит порядок в жизни, системы в работе. Он держит свои чувства под строгим контролем, редко поступает агрессивно, не вспыльчив, на него можно положиться. Несколько пессимистичен, высоко ценит эстетические нормы.

Типичный невротик — человек, плохо управляющий своими отрицательными эмоциями, а поэтому страдающий сам и заставляющий страдать других. Он постоянно не уверен в себе, ему кажется, что он чем-то хуже других, что он неудачник, несчастный человек, вечно переживает, что сказал что-то не так, вечно нуждается в поддержке, одобрении или утешении. У него часто бывают резкие колебания настроения, спады и подъемы энергии, очень раним, обидчив, болезненно реагирует на критику, раздражителен. У него повышенное внима-

ние к своим состояниям, к физическому здоровью, ему чудятся болезни, считает себя нервным человеком, концентрирует свое внимание на внешних проявлениях нервности (сердцебиение, головная боль, изменение дыхания и т. д.), нередко страдает бессонницей. Неуверенность в себе, осознание своей неудачливости нередко способствует возникновению у невротика завистливости, ревности и других качеств, которых он обычно не признает, но которые бессознательно проявляются в его поступках, отношении к людям. В коллективе это тяжелый человек, к которому нужен чуткий, бережный подход.

2.2. Интерпретация методики Кеттелла

Опросник предназначен для измерения шестнадцати факторов личности и дает многогранную информацию о личностных чертах, которые называют конституционными факторами.

Описание первичных факторов

Индекс фактора	Отрицательный полюс: баллы 1—3 (4)	Положительный полюс: баллы 8—10 (7)
<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
A	Замкнутость	Открытость
	<ul style="list-style-type: none"> - конфликтность; - холодность; - обособленность, неразговорчивость; - сдержанность; - отгороженность, эгоистичность; - подозрительность; - осторожность. 	<ul style="list-style-type: none"> - легкость общения; - гибкость, приспособленность; - добросердечность; - открытость; - эмоциональность; - доверчивость; - беспечность; - общительность.
B	Низкий интеллект	Высокий интеллект
	<ul style="list-style-type: none"> - конкретность мышления; - затруднения в решении абстрактных задач; - низкий уровень интеллектуальных интересов; - сниженная оперативность мышления; - недостаточный уровень общей вербальной культуры. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитое абстрактное мышление; - оперативность, сообразительность, любознательность; - быстрая обучаемость; - достаточно высокий уровень общей культуры, особенно вербальной.
C	Эмоциональная неустойчивость	Эмоциональная стабильность поведения
	<ul style="list-style-type: none"> - переменчив, неустойчив в интересах; - легко расстраивается; - не доводит дело до конца; - не выдержан; - тревожный; - уклоняется от ответственности; - чрезмерно беспокоится о своем здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> - имеет постоянные интересы; - спокойный; - реалистичен в отношении жизни; - настойчив, упорен; - умеет держать себя в руках; - безмятежный; - не проявляет заботы о состоянии здоровья.

1	2	3
Е	Зависимость	Доминантность
	- подчиняющийся; - не уверенный в себе; - скромный;	- независимый; - самоуверенный; - хвастливый;
	- тактичный; - робкий, осторожный; - доброжелательный; - послушный.	- грубый, бесцеремонный; - смелый; - конфликтный; - своенравный.
Ф	Озабоченность	Беспечность
	- печальный; - избегающий общества; - не энергичный, не подвижный; - молчаливый; - беспокойный; - медлительный, осторожный; - подозрительный.	- жизнерадостный; - общительный; - энергичный; - разговорчивый; - спокойный; - живой, проворный; - доверчивый; - гибкий.
Г	Слабость «Сверх-Я»	Сила «Сверх-Я»
	- непостоянный, переменчивый; - недобросовестный; - легкомысленный; - потворствующий своим желаниям; - небрежный; - аморальный; - безответственный; - небрежный в обыденной жизни; - расхлябанный.	- стойкий, упорный; - совестливый; - обязательный; - дисциплинированный; - собранный; - высокоморальный; - ответственный; - внимательный к людям; - требовательный к порядку.
Н	Робость	Смелость
	- застенчивый; - сдержанный; - ограниченные интересы; - враждебный; - осторожный; - испытывает страх к жизни.	- общительный; - отзывчивый; - эмоциональные и артистические ин- тересы; - дружелюбный; - импульсивный; - беззаботный; - любит быть на виду.
И	Жесткость	Мягкость
	- эмоционально зрелый; - независимый; - реалист; - рационалист, подчиняющий чувства рассудку; - не фантазирует, практичен; - действует по логике; - суровый циник; - не обращает внимания на физические недомогания.	- нетерпеливый, требовательный; - зависимый; - сентиментальный; - эмоциональный, чувствительный; - наслаждается фантазиями; - действует по интуиции; - мягкий к себе и окружающим; - беспокоится о здоровье.

1	2	3
L	Доверчивость	Подозрительность
	<ul style="list-style-type: none"> - слишком доверчив; - не ревнивый; - бескорыстный; - легко забывает трудности; - покладистый; - терпимый, прощает, понимает; - уступчив; - чувство собственной незначительности. 	<ul style="list-style-type: none"> - недоверчивый; - ревнивый; - завистливый; - фиксирован на неудачах; - раздражительный; - тиран; - склонен к соперничеству; - повышенная самооценка, высокомерие.
M	Практичность	Мечтательность
	<ul style="list-style-type: none"> - занят решением практических вопросов; - занят устройством личных дел; - избегает всего необычного; - руководствуется объективной реальностью; - надежен в практических вопросах; - спокойный, твердый. 	<ul style="list-style-type: none"> - поглощен своими идеями; - интересуется абстрактными проблемами; - увлечен фантазиями; - непрактичный, легко отступает от реальности; - неуравновешен, легко приходит в восторг.
N	Простота	Хитрость
	<ul style="list-style-type: none"> - прямой, бестактный; - неконкретный ум; - эмоционально недисциплинированный; - естественный, непосредственный; - простые вкусы; - неопытен в анализе мотивировок; - доволен достигнутым; - обращается с людьми вольно, непочтительно. 	<ul style="list-style-type: none"> - изысканный, умеет себя вести; - точный ум; - эмоционально сдержанный; - искусственный, наигранный в поведении; - эстетически изощренный; - проницателен; - честолюбивый; - осторожный.
O	Спокойствие	Тревожность
	<ul style="list-style-type: none"> - веселый, жизнерадостный; - спокойный, самонадеянный; - безмятежный; - нечувствительный к замечаниям и упрекам; - бесстрашный; - беззаботный; - энергичный, активный; - расслабленный. 	<ul style="list-style-type: none"> - печальный, грустный; - беспокойный, озабоченный; - ранимый, впечатлительный; - обязательный, чувствительный к замечаниям и порицаниям; - боязливый; - погруженный в мрачные раздумья; - усталый, обеспокоенный здоровьем; - напряженный.
Q1	Консерватизм	Радикализм
	<ul style="list-style-type: none"> - консервативность; - устойчивость по отношению к традициям; - сомнение в отношении к новым идеям и принципам; - склонность к морализации и нравочуждениям; - сопротивление переменам; - узость интеллектуальных интересов; - ориентация на конкретную реальную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - свободомыслие; - экспериментаторство; - наличие интеллектуальных интересов, развитое аналитическое мышление; - восприимчивость к переменам, к новым идеям; - недоверие к авторитетам; - отказ принимать что-либо на веру; - направленность на аналитическую, теоретическую деятельность.

1	2	3
Q2	Конформность	Самодостаточность
	- зависимость от мнения и требований группы; - социабельность; - следование за общественным мнением; - стремление работать и принимать решения вместе с другими людьми, низкая самостоятельность; - ориентация на социальное одобрение.	- независимость, ориентация на собственные решения; - самостоятельность; - находчивость; - стремление иметь собственное мнение; - при крайних высоких оценках склонность к противопоставлению себя группе и желание в ней доминировать.
Q3	Импульсивность	Контроль желаний
	- низкая дисциплинированность; - потворство своим желаниям; - зависимость от настроения; - неумение контролировать свои эмоции и поведение.	- целенаправленность; - сильная воля; - умение контролировать свои эмоции и поведение.
Q4	Расслабленность	Напряженность
	- расслабленность; - вялость; - апатичность; - спокойствие; - низкая мотивация; - излишняя удовлетворенность; - невозмутимость.	- собранность; - энергичность; - напряженность; - готовность столкнуться с проблемами; - повышенная мотивация; - беспокойство, взвинченность, раздражительность.

Если полученные баллы находятся между полюсами (5—6 б.), значит, испытуемый может проявлять как качества отрицательного полюса, так и положительного.

2.3. Интерпретация методики МКИН

Ключ к опроснику: 1 балл получают ответы «да» на вопросы 1—3, 6, 8, 10—12, 14, 16, 18—20; ответы «нет» на вопросы 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Подсчитывается общее количество баллов. Если испытуемый набирает:

– от 1 до 7 баллов, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи);

– от 14 до 20 баллов, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех);

– от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс не выражен.

При этом 8—9 баллов — ближе к боязни неудачи, а 12—13 баллов — ближе к мотивации успеха.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих

силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние, близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

2.4. Интерпретация методики Роттера

Локус контроля — психологический фактор, характеризующий тот или иной тип личности. Представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля).

Людей с внешним локусом контроля, склонных объяснять последствия своих поступков влиянием обстоятельств, принято называть экстерналами, поскольку ответственность за свою деятельность они приписывают исключительно внешним условиям.

Противоположный тип — интерналы. Люди этого типа считают ответственными за результаты своей деятельности только самих себя. Даже если обстоятельства неблагоприятны, интернал не станет оправдывать себя за ошибки или неудачи.

Люди, обладающие внутренним локусом контроля, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении поставленной цели, уравновешены, доброжелательны и независимы. Склонность к внешнему локусу контроля, напротив, проявляется в неуверенности, неуравновешенности, тревожности, подозрительности, конформности и агрессивности.

Ключ, по которому рассчитывается процент экстернальности-интернальности

Экстернальность равна количеству ответов — 1А, 2В, 3В, 4А, 5А, 6В, 7А, 8В, 9А, 10В — за каждое совпадение ответа с ключом. Например, $10 \% \times 3 = 30 \%$.

Интернальность равна $100 \% - 30 \% = 70 \%$.

О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

2.5. Методика Басса — Дарки (адаптация А. К. Осницкого)

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ф. А.		К. А.		Раздражение		Негативизм	
1		2		3		4	
Да = 1	Нет = 1	Да = 1	Нет = 1	Да = 1	Нет = 1	Да = 1	Нет = 1
1	9	2	26	3	11	4	36
25	17	10	49	19	35	12	
33		18		27	69	20	
41		34		43		28	
48		42		50			
55		56		57			
62		63		64			
68				72			

Обида	Подозрительность		В. А.		Чувство вины	И. А.	И. В.
5	6		7		8	9	10
Да = 1	Да = 1	Нет = 1	Да = 1	Нет = 1	Да = 1	1 + 2 + 7	5 + 6
5	6	65	7	39	8	21 + 4 (норма от 17 до 25)	6,5—7 +3 (норма от 3,5—10)
13	14	70	15	66	16		
21	22		23	74	24		
29	30		31	75	32		
37	38		46		40		
44	45		53		47		
51	52		60		54		
58	59		71		61		
			73		67		

Описание форм агрессии

1. Физическая агрессия — использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия — агрессия, окольным путем, направленная на другое лицо.

2. Раздражение — готовность к проявлению негативных чувств, при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость)

3. Негативизм — оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

4. Обида — зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

5. Подозрительность — в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

6. Вербальная агрессия — выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятие, угрозы).

7. Чувство вины — выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а так же ощущаемые им угрызения совести.

2.6. Интерпретация методики Спилберга — Ханина

Методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности). Шкала самооценки состоит из двух частей, для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) — высказывания от 1 до 20 и личностной тревожности (ЛТ) — высказывания от 21 до 40.

Показатели СТ и ЛТ подсчитываются по следующим формулам:

$$СТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ — это сумма отмеченных цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ — сумма остальных отмеченных цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20;

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ — это сумма отмеченных цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ — это сумма остальных отмеченных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 баллов — низкая тревожность;

31—45 балла — умеренная тревожность;

46 и более — высокая тревожность.

2.7. Интерпретация методики КОС

Бланк ответов

Ф. И. О. _____

Факультет _____ Возраст ____ Группа _____ Дата _____

	Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет	
1			2			3			4			
5			6			7			8			
9			10			11			12			
13			14			15			16			
17			18			19			20			
21			22			23			24			
25			26			27			28			
29			30			31			32			
33			34			35			36			
37			38			39			40			
	КС₁			ОС₁				КС₂			ОС₂	
Ком = КС₁ + КС₂ =						Орг = ОС₁ + ОС₂ =						

Для получения количественных данных используются ключи идеальных ответов на вопросы, отражающих ярко выраженные коммуникативные и организаторские способности испытуемого.

Ключи

<u>Коммуникативные способности</u>				<u>Организаторские способности</u>			
1+	11–	21+	31–	2+	12–	22+	32–
3–	13+	23–	33+	4–	14+	24–	34+
5+	15–	25+	35–	6+	16–	26+	36–
7–	17+	27–	37+	8–	18+	28–	38+
9+	19–	29+	39–	10+	20–	30+	40–

Обработка результатов

При обработке ответы, которые даны испытуемым в соответствии с ключами, суммируются. Затем находится оценочный коэффициент коммуникативных и организаторских способностей. Оценочный коэффициент (**К**) коммуникативных или организаторских способностей выражается отношением количества совпадающих ответов с ключами по каждому разделу к числу идеальных ответов с ключами (20):

$$K = X : 20,$$

где **К** — оценочный коэффициент; **X** — количество совпадающих с ключом ответов.

Шкалы оценок

Коммуникативные способности			Организаторские способности		
К	оценка	уровень проявления коммуникативных способностей	К	оценка	уровень проявления организаторских способностей
0,10—0,45	1	Низкий	0,20—0,55	1	Низкий
0,46—0,55	2	Ниже среднего	0,55—0,65	2	Ниже среднего
0,56—0,65	3	Средний	0,66—0,70	3	Средний
0,66—0,75	4	Высокий	0,71—0,80	4	Высокий
0,76—1,00	5	Очень высокий	0,81—1,00	5	Очень высокий

Оценка и интерпретация результатов

Полученные по тесту показатели могут варьировать от 0 до 1. Показатели **К**, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских способностей, близкие же к 0 — о низком уровне. Оценочный коэффициент **К** — это первичная количественная характеристика испытуемого. Для качественной стандартизации результатов испытания применяются шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону количественных показателей **К** соответствует определенная оценка.

2.8. Интерпретация методики Томаса

Методика Томаса позволяет выявить ведущие стили поведения в конфликте. Наиболее часто встречаемые пять стилей: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.

КЛЮЧ (тест Томаса)									Стили	КЛЮЧ								
	А	Б		А	Б		А	Б		3А	6Б	8А	9Б	10А	13Б			
1	4	5	11	2	5	21	5	2	1	Соперничество	14Б	16Б	17А	22Б	25А	28А		
2	3	2	12	4	3	22	3	1										
3	1	5	13	3	1	23	2	4			2	Сотрудничество	2Б	5А	8Б	11А	14БА	19А
4	3	5	14	2	1	24	5	3	20А	21Б			23А	26Б	28Б	30Б		
5	2	4	15	5	4	25	1	5										
6	4	1	16	5	1	26	3	2	3	Компромисс	2А	4А	7Б	10Б	12Б	13А		
7	4	3	17	1	4	27	4	5			18Б	20Б	22А	24Б	26А	29А		
8	1	2	18	5	3	28	1	2										
9	4	1	19	2	4	29	3	4	4	Избегание	1А	5Б	6А	7А	9А	12А		
10	1	3	20	2	3	30	5	2			15Б	17Б	19Б	23Б	27А	29Б		
1. Соп.				Очень низкий			0	2										
2. Сот.				Низкий уровень			3	4	5	Приспособление	1Б	3Б	4Б	11Б	15А	16А		
3. Комп.				Средний уровень			5	7			18А	21А	24А	25Б	27Б	30А		
4. Изб.				Умеренно высокий			8	9										
5. Прис.				Очень высокий			10	12										

1. СОПЕРНИЧЕСТВО

Тактические действия:

- жестко контролирует действия противника и его источники информации;
- постоянно и преднамеренно подавляет противника всеми доступными средствами;
- использует обман, хитрость, пытаясь завладеть положением (все средства хороши);
- провоцирует противника на непродуманные шаги и ошибки.

Ресурс личности:

- властность, авторитарность;
- нетерпение к разногласиям и легкомыслию.

Качества личности:

- ориентировка на сохранение того, что есть;
- боязнь нововведений, неоднозначных решений;
- боязнь критики своего стиля поведения;
- использование своего положения с целью достижения власти;
- игнорирование коллективных мнений и оценок в принятии решений в критических ситуациях.

Цель применения. Данный стиль оправдан в том случае, если:

- требуются быстрые и решительные меры в случае непредвиденных и опасных (экстремальных) ситуаций и вы готовы взять на себя всю ответственность;

- решение необходимо принять быстро (времени на дискуссии нет) и вы имеете достаточно властных полномочий или обладаете устойчивым авторитетом в коллективе и уверены, что предлагаемое вами решение является верным;
- вы являетесь недостаточно признанным лидером в коллективе. Но вы уверены в успехе своих действий и убеждены, что это даст вам возможность завоевать сторонников;
- вы чувствуете, что у вас нет иного выбора и что вам нечего терять. Если вопрос не будет решен быстро и решительно, вы попадаете в профессиональный и жизненный тупик;
- если организация социально больна. Вы идете «ва-банк», ставите на здоровые силы, формируете новую команду, демонстрируя собственную гиперуверенность, энергетический потенциал, право на управление в стрессовой ситуации;
- вам надо «прокачать» человека на получение какой-либо информации. Как говорится в метком замечании Б. Шоу, люди только тогда сообщают нам интересные сведения, когда мы им противоречим.

Недостатки. Недостаток этого стиля заключается в том, что он в обычных условиях подавляет инициативу подчиненных, создает большую вероятность того, что будут учтены не все важные факторы принятия решения, поскольку представлена лишь одна (ваша) точка зрения. Некритическое применение этого стиля, оправданное на первых этапах развития группы, в дальнейшем тормозит ее развитие. При таком стиле общения ваши сослуживцы, подчиненные все больше стараются перекладывать на вас ответственность по всем мелким проблемам. В результате наслаждаясь собственной «крутостью», вы все более тонете в мелочах повседневности. Стиль этот неприемлем и в том случае, если вы пришли в новый коллектив.

2. СОТРУДНИЧЕСТВО

Тактические действия:

- собирает информацию о сути проблемы, о противоположной стороне;
- ведет подсчет своих ресурсов и ресурсы оппонента для выработки альтернативных предложений;
- обсуждает проблему открыто, не боится разногласий, старается определить конфликт;
- если противник предлагает что-то здоровое, разумное, то это принимается.

Ресурс личности:

- мастерство, мудрость и здравый смысл;
- предьявляет свои интересы, выражает свою позицию, открыто признает конфликт или противоречия.

Качества личности. Стиль сотрудничества — самый трудный стиль. Однако именно он позволяет вырабатывать наиболее продуктивные решения в сложных конфликтных ситуациях, удовлетворяющие обе стороны. Данный вид взаимодействия требует определенной культуры от обеих сторон. Они должны суметь объяснить свои желания, выразить свои претензии; затратить время и выслушать друг друга; с уважением отнестись к точке зрения другого.

Цель применения. Стиль наиболее продуктивен:

- при решении проблем очень важных для обеих сторон. Когда никто не хочет отстраниться и не стремится к конфронтации;
- вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью и готовы на равных искать решение проблемы;
- обе стороны стремятся достичь не временного, а долгосрочного решения.

Недостатки. В рамках данного стиля люди открыто обсуждают свои расхождения во взглядах, но не выпячивают разногласия, хотя и делают вида, что их не существует. Они ищут точки соприкосновения, согласия. И в итоге находят их.

Сложность в овладении данным стилем, внедрении его в ваши деловые отношения заключается в том, что часто мы попадаем в плен старых стереотипов и сотрудничество, согласие в коллективе понимаем как подчинение большинству (пытаемся решить проблему голосованием путем простого подъема рук).

3. КОМПРОМИСС

Тактические действия:

- торгуется, любит людей, которые умеют торговаться;
- использует обман, лесть для подчеркивания не очень выраженных качеств противника (манипуляции);
- ориентирован на равенство в дележе, действует по принципу «всем се-страм по серьгам».

Ресурс личности:

- чувство времени;
- умение держать паузу;
- выдержка и самоконтроль

Качества личности:

- застенчивость в общении с людьми;
- нетерпение к критике — принятие ее как атаки на себя лично;
- нерешительность в критических ситуациях, действует по принципу «авось обойдется»;
- неумение предотвратить хаос и беспредметность в беседе.

Цель применения. Стиль компромисса приемлем и необходим:

- в условиях, когда не удалось добиться решения через сотрудничество (лучше компромисс, чем ничего);
- когда две стороны обладают одинаковой властью, но имеют взаимоисключающие интересы и не стремятся к согласию;
- если проблема не имеет для вас слишком большого значения, и вы легко вносите коррективы в свою текущую деятельность и этим экономите силы для решения более важных задач;
- вы не уверены в своем успехе в случае конфронтации и идете на компромисс, предпочитая получить хоть что-то, чем потерять все;
- компромисс позволяет сохранять межличностные взаимоотношения, которыми вы дорожите.

Недостатки. Недостаток компромисса в том, что он не может быть основанием стратегических взаимоотношений, он наиболее приемлем в тактике.

4. ИЗБЕГАНИЕ

Тактические действия:

- отказывается вступать в диалог, применяя тактику демонстративного ухода;
- избегает применения силовых приемов;
- игнорирует всю информацию, исходящую от противника, не доверяет фактам и не собирает их;
- отрицает серьезность и остроту ситуации;
- систематически медлит в принятии решений, всегда опаздывает, т. к. боится делать ответный ход. Это ситуация упущенных возможностей.

Ресурс личности:

- чувство времени;
- умение держать паузу;
- выдержка и самоконтроль

Качества личности:

- застенчивость в общении с людьми;
- нетерпение к критике — принятие ее как атаки на себя лично;
- нерешительность в критических ситуациях, действует по принципу «авось обойдется»;
- неумение предотвратить хаос и беспредметность в беседе.

Цель применения. Этот стиль поведения, кажущийся неэффективным, проигрышным, тем не менее иногда оправдан. Например:

- затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы (и нервы) на ее решение;
- вы вынуждены по работе общаться со сложным человеком. У вас нет возможности не вступать в рабочий контакт. И вы до поры до времени многое просто пропускаете мимо ушей;
- у противной стороны сила (власть) несоизмеримо велика, и в любом конфликтном взаимодействии вы обречены на поражение (проигрыш слишком велик, а выигрыш маловероятен);
- у вас недостаточно информации для принятия решения, и вам необходимо выиграть время, чтобы разобраться в ситуации.

Недостатки. Недостатком данного стиля является то, что не вы владеете ситуацией, а ситуация владеет вами, события «несут» вас. И вы в определенных условиях можете попасть в зависимость от случая или от людей, которые его создают.

5. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

Тактические действия:

- «Душа — человек»;
- постоянное соглашательство с требованиями противника, т. е. максимальные уступки (если это тактика);
- постоянная демонстрация не притязания на победу или серьезное сопротивление (если человек говорит: «Мне ничего не надо», то окружающие иногда воспринимают это как: «Мне надо все!»);
- давление на совесть, духовные ценности и угроза испортить имидж;

- потакание противнику, лесть.

Ресурс личности:

- безо всяких усилий с нашей стороны дает нам ощущение тепла и мягкости;
- максимум во взаимоотношениях, часто за счет минимума в достижении личных целей

Качества личности. Если «душа — человек» — стиль жизни, то:

- отсутствует собственное мнение в сложных ситуациях;
- появляется желание всем угодить, никого не обидеть, чтобы не было раздоров столкновений;
- он идет на поводу у лидеров неформальных групп, его поведением часто манипулируют;
- он отвлекается при участии в беседе.

Цель применения. В реальной жизни порой необходим и данный стиль:

- исход дела, например, чрезвычайно важен для другого, достаточно близкого вам человека и не очень существенен для вас;
- когда чувствуете, что, уступая немного, вы мало что теряете, но оздоравливаете ситуацию в целом;
- вы хотите сохранить мир и добрые отношения с другим человеком. И это для вас важнее, чем стоять на своем (в семье, в референтной группе);
- человек, с которым вы соглашаетесь, является для вас абсолютным авторитетом;
- бывает и так, что простонет выхода: у вас мало власти и мало шансов не только победить, но даже высказать свое мнение.

Недостатки. Данный стиль не приемлем, если вы должны поступиться своим достоинством, своим авторитетом. Он является неподходящим и в ситуации, когда вы знаете, что другой человек не оценит сделанной вами уступки. Необходимо понимать и то, что стиль приспособления не может выступать постоянным способом поведения в конфликтных ситуациях. Он может закрепиться в чертах характера («вечно ведомый»), и вы можете попасть в положение человека без собственной позиции.

2.9. Интерпретация методике Кейрси

Е — экстраверсия I — интроверсия P — импульсивность S — здравомыслие
 F — чувствование N — интуиция J — рассудительность T — логичность

	Тип темперамента				
ДИОНИСИЙ	SP	ESFP	ISFP	ESTP	ISTP
ЭПИМЕТЕЙ	SJ	ESFJ	ISFJ	ESTJ	ISTJ
АПОЛЛОН	NF	ENFJ	INFJ	ENFP	INFP
ПРОМЕТЕЙ	NT	ENTJ	INTJ	ENTP	INTP

Совместимость темпераментов и психологических портретов

К противоположным парам темпераментов относятся: NF — NT; SP — SJ.

Противоположные психологические портреты (а всего их 16) формируются в пары следующим образом:

INTP — АРХИТЕКТОР ENTP — ИЗОБРЕТАТЕЛЬ INTJ — ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ENTJ — ФЕЛЬДМАРШАЛ	ПР	ESFJ — ТОРГОВЕЦ ISFJ — ХРАНИТЕЛЬ ТРАДИЦИЙ ESTJ — АДМИНИСТРАТОР ISTJ — ОПЕКУН	ЭП
INFP — РОМАНТИК ENFP — ЖУРНАЛИСТ INFJ — ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ ENFJ — ПЕДАГОГ	АП	ESFP — ТАМАДА ISFP — ХУДОЖНИК ESTP — АНТРЕПРЕНЕР ISTP — МАСТЕР	ДИ

Темперамент — это свойство, придающее неповторимое своеобразие всем проявлениям личности, позволяющее выделить индивидуальность и подчеркнуть самость, т. е. то, что отличает каждого человека от других. Темперамент представляет собой некий универсальный регулятор, подстраивающий и приспособливающий свойства воспринимающего организма согласно свойствам поступающей информации, изменяющий и придающий личностную окраску всему многообразию внешних воздействий.

Четыре типа темперамента

1	Экстраверсия	2	Интроверсия
E	<p>Экстраверты в общении с людьми черпают энергию, всегда готовы продолжить общение или поддержать беседу.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Общительность, социализированность ➤ Общение, взаимодействие ➤ Широта (взглядов, интересов) ➤ Излучение энергии ➤ Интерес ко внешним событиям 	I	<p>Интроверту после определенного периода интенсивного общения с окружающими необходимо уединиться, обработать полученную информацию, «подзарядить батарею».</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Замкнутость, чувство своей территории ➤ Концентрация, собранность ➤ Глубина, основательность ➤ Сохранение энергии ➤ Интерес по поводу внутренних реакций
3	Здравомыслие	4	Интуиция
S	<p>«Здравомыслящие» люди (доверяющие здравому смыслу) желают фактов, верят фактам и помнят факты. Они доверяют опыту и во всем опираются на опыт (как на личный, так и на глобальный опыт человечества — историю). Такие люди могут быть описаны как твердо стоящие на земле, живущие ощущением реальности. Опыт окружающих, здравый смысл являются критериями для принятия решений. Им чуждо фантазерство</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Опыт ➤ Прошлое ➤ Реалист ➤ Практичность ➤ Здравый смысл 	N	<p>В принятии решений опираются на внутренний голос, собственную интуицию, вне зависимости от того, как поступают в подобных ситуациях окружающие</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Предчувствия ➤ Будущее ➤ Умозрительный ➤ Изобретательность ➤ Просчет вариантов возможных событий

5	Логичность	6	Чувствование
Т	В обработке информации и принятии решений считают оправданным логичный, объективный подход, имеющий свои четкие законы и правила ➤ Целесообразность, благоразумие ➤ Законы ➤ Твердость ➤ Справедливость ➤ Анализ	Ф	Ф-люди руководствуются этическими категориями в большей степени, чем категориями логическими. Присущи субъективизм, гуманность ➤ Социальные ценности, оценки общества ➤ Оправдывающие обстоятельства ➤ Умение убедить (переубедить) ➤ Гуманность ➤ Симпатия
7	Рассудительность	8	Импульсивность
Ж	Люди со стойким Ж-предпочтением стремятся, как можно раньше принять определенное решение и затем действовать уже в рамках конкретного плана, последовательно прорабатывая промежуточные этапы на пути достижения перспективной цели ➤ Принять решение ➤ Фиксированность решений ➤ Планирование наперед ➤ Все в срок ➤ Намечать промежуточные цели в пути	Р	Р-люди стараются сохранить как можно больше возможных вариантов действий в зависимости от обстоятельств. Им свойственно стремление собрать максимум информации до того момента, когда нужно будет принимать решение. Их действия часто бывают достаточно импульсивными ➤ Собрать больше данных ➤ Мобильность, подвижность, изменчивость ➤ Приспособление к течению событий ➤ К чему ограничивать себя сроками ➤ Поживем — увидим

Совокупность ценностных ориентаций
представителей различных групп темперамента

SJ — ЭПИМЕТЕЙ	SP — ДИОНИСИЙ
Чувство долга , стремление занять достойное место в определенной социальной структуре	Свобода, спонтанность реакций; стремление следовать собственным импульсам
NT — ПРОМЕТЕЙ	NF — АПОЛЛОН
Дух научного поиска, стремление к власти над законами природы	Стремление к тому, чтобы быть самим собой , иметь ценность в собственных глазах

Определение психологического портрета и типа темперамента

ЭПИМЕТЕЙ			
ESFJ	Торговец	ISFJ	Хранитель традиций
<ul style="list-style-type: none"> • Открытый • Практичный • Житейская мудрость • Компанейский • Гостеприимный • Общительный • Ответственный • Интересы клиента превыше всего 		<ul style="list-style-type: none"> • Спокойный • Интересы организации, традиции, ответственный • Связь времен, все по плану • Заботливый • Выполнять поручения спокойнее, чем руководить • Хозяин в своем доме 	

ESTJ	Администратор	ISTJ	Опекун
<ul style="list-style-type: none"> • Лидер, ответственный • Долг, иерархия • Порядок, практичный • Открытый • Все по плану, без глупостей и лишних выдумок • Исполнительный • Целевая натура 		<ul style="list-style-type: none"> • Долг, человек слова • Ответственный • Спокойный, твердый, • Надежный • Логичный • Малоэмоциональный • Семьянин • Основательность и детальность 	
ДИОНИСИЙ			
ESFP	Тамада	ISFP	Художник
<ul style="list-style-type: none"> • Оптимизм и теплота • Избегают одиночества, идут по жизни смеясь • Жизнь сплошные приключения • Игнорируют все мрачное • Щедрость, поддаются соблазнам • Старший друг для своего ребенка • Умение работать с людьми • Богатство языка, бизнес, торговля • Наука — дело не для них 		<ul style="list-style-type: none"> • Свойства личности проявляются в искусстве (Бетховен, Рембрандт) • Эпикурейский образ жизни • Острота ощущения текущей минуты • Высочайшая чувствительность к оттенкам и полутонам, их не интересуют тонкости устной и письменной речи • Танцы, рисование — вот их области • Свобода, оптимистичность, непокорность, уход от всякого рода ограничений 	
ESTP	Антрепренер	ISTP	Мастер
<ul style="list-style-type: none"> • Энергия, игра, неистощимый • Искушенный в общении с людьми • Остроумие, прагматизм • Работа в условиях риска и на грани катастрофы • Поиск острых ощущений • Выгода во взаимоотношениях • Погоня за Госпожой Удачей • Риск 		<ul style="list-style-type: none"> • Не признают субординации • Бесстрашие, жажда действий, пилотирование, серфинг • Умение обращаться с инструментами: скальпель, долото или штурвал авиалайнера • Братские взаимоотношения • Часто бросают школу и не стремятся получить высшее образование 	
АПОЛЛОН			
ENFJ	Педагог	INFJ	Предсказатель
<ul style="list-style-type: none"> • Лидер, общительный • Внимательный к чувствам других людей • Образцовый родитель • Нетерпеливый по отношению к рутине и монотонной деятельности • Умение распределить роли в группе 		<ul style="list-style-type: none"> • Радость друзей — радость и для предсказателя • Проницательность и прозорливость • Успешное самообразование • Ранимость, не любит споров и конфликтов • Богатое воображение, поэтичность, любовь к метафорам • Гармония человеческих отношений • Врач, писатель, психолог 	
ENFP	Журналист	INFP	Романтик
<ul style="list-style-type: none"> • Умение влиять на окружающих, видит людей насквозь, экстравагантность • Отрыв от реальности в поиске гармонии, подмечает все необычное • Чувствительность, отрицание сухой логики, творчество, богатая фантазия • Энтузиазм, оптимизм • Торговец, политик, драматург, практический психолог • Щедрость, иногда до безрассудства 		<ul style="list-style-type: none"> • Спокойный, чувство собственного достоинства, идеалист • Борьба со злом за идеалы добра и справедливости (Жанна д'Арк) • Лирический символизм • Способности в изучении языков • Крайне уживчивые и покладистые супруги • Писатель, психолог, архитектор, кто угодно, только не бизнесмен 	

ПРОМЕТЕЙ			
ENTJ	Фельдмаршал	INTJ	Исследователь
<ul style="list-style-type: none"> • Руководитель • Ориентация на цель, логичный • Эффективность в работе — превыше всего • Хранитель домашнего очага • Интеллигент • Требовательный родитель • Неутомимый • Карьера иногда важнее, чем семейное благополучие 		<ul style="list-style-type: none"> • Самоуверенный, интересы в будущем • Авторитеты не имеют значения • Теоретик, логик, • Жизнь — игра на гигантской шахматной доске • Высокие руководящие должности • Отсутствие эмоциональности • Высокие способности к обучению • Независимость, интуиция • Возможные трудности в мире эмоций и чувств 	
ENTP	Изобретатель	INTP	Архитектор
<ul style="list-style-type: none"> • Применяет интуицию на практике (в изобретениях) • Энтузиаст, хороший педагог, юмор • Новатор — важна воплощенная идея, а не идея сама по себе • Очаровательный собеседник, интуитивный в общении • Девиз — «Понимать людей» • Нетерпение к банальным, рутинным операциям 		<ul style="list-style-type: none"> • Ценитель мыслей и речи • Мгновенная оценка ситуации • Логичность, интеллектуал • Познание законов природы • Несколько высокомерный • Неистощимый фонтан новых идей • Чуткий и умный родитель • Сложный внутренний мир, полный ассоциаций • Философ, математик 	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важных направлений развития России на современном этапе является формирование гражданского общества как общества социально активных людей, способных конструктивно взаимодействовать с другими силами общества во имя общих целей, интересов и ценностей. Для понимания и осмысления новых целей и задач образования, возможностей непрерывного образования преподавателям и студентам необходимо в сотрудничестве подходить к решению поставленных задач. Студент все больше становится субъектом учебной деятельности, что требует от него не только уровня профессиональной подготовки, но и знания в области психологии человека для умения осуществлять психологическое руководство своей профессиональной деятельностью и стремления к повышению ценности самообразования и самообразованности. Предлагаемые в учебном пособии материалы помогут всем участникам образовательного процесса — и студентам, и преподавателям — лучше познать себя, друг друга и сориентироваться в меняющемся образовательном пространстве.

Данное учебное пособие можно рассматривать как реализацию принципа гуманитаризации образования, без которого формирование личности современного специалиста просто невозможно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Березанская, Н. Б. Психология [Электронный ресурс] : учебник / Н. Б. Березанская, В. В. Нуркова ; Университетская библиотека онлайн (ЭБС). — Москва : Юрайт, 2012. — 575 с. — Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&p11_id=3697.

Гуревич, П. С. Психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / П. С. Гуревич ; Университетская библиотека онлайн (ЭБС). — Москва : Юрайт, 2012. — 608 с. — Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&p11_id=3693.

Макарова, И. В. Общая психология [Электронный ресурс] : крат. курс лекций / И. В. Макарова ; Университетская библиотека онлайн (ЭБС). — Москва : Юрайт, 2011. — 182 с. — Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&p11_id=3675.

ПЕРСОНАЛИИ

АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ Ксения Александровна (р. 1922), доктор психологических наук, профессор, академик РАО. Реализовала предложенный С. Л. Рубинштейном метод субъективного подхода в определении психологии человека, который изложила в своей монографии «О субъективной психической деятельности» (1973). Ее труд «Стратегия жизни» является научным доказательством того, каким надо быть и как надо жить, чтобы добиться успеха.

АВГУСТИН (354—430), великий мыслитель. В центре его учения находится идея о духовной активности личности, воля которой управляет как телесными, так и психическими процессами (ощущением, памятью, мышлением и др.). Физиологический субстрат этих процессов (органы чувств и мозг) используется личностью в качестве орудия познания. Согласно Августину, все истинное знание изначально заложено в душе, которая живет и движется в Боге. Оно не приобретается, а извлекается из нее благодаря направленности воли на реализацию внутренней потенции человека.

АДЛЕР Альфред (1870—1937), австрийский психолог, представитель аналитического направления в психологии. Создал научную школу «индивидуальной психологии». Согласно Адлеру, основными движущими силами развития личности выступают универсальное стремление к превосходству, успеху, совершенству и чувство общности, выражающее готовность сотрудничать с другими людьми для достижения общих целей. С недоразвитием чувства общности связываются разные формы психопатологии и социальных отклонений. Внес вклад в разработку проблемы жизненного стиля, в теорию сновидений, в исследования неврозов; изучал вопросы взаимоотношений разновозрастных детей в семье, влияние различных стилей воспитания на формирование личности ребенка и др.

АЙЗЕНК Ганс Юрген (р. 1916), английский психолог (родился в Германии), психолог-диагност, профессор Лондонского университета, руководитель психологической лаборатории института психиатрии (Лондон). Один из основателей клинико-психологического направления исследований в Великобритании. Известен многочисленными работами в области исследования расстройств личности, структуры, факторов развития. Г. Айзенком внесен значительный вклад в разработку психодиагностических методов лечения неврозов и других расстройств личности, проблемы исследования интеллекта. Является автором оригинальной модели личности, двухфакторной теории о социальных установках личности, трехфакторной теории памяти.

АНАНЬЕВ Борис Герасимович (1907—1972), видный психолог, действительный член АПН СССР. Следуя традициям В. М. Бехтерева, выступил с идеей создания единой концепции человекознания как комплексной дисциплины, синтезирующей достижения широкого круга наук о человеке. Ананьев выделял иерархические соподчиненные уровни организации человека: индивид, личность, индивидуальность. Считал, что индивидуальность складывается на основе взаимосвязи особенностей человека как личности и как субъекта деятельности, которые обусловлены природными свойствами человека как индивида.

АНЦЫФЕРОВА Людмила Ивановна (р. 1924), отечественный психолог. Один из ведущих специалистов в области методологии, теории и истории психологической науки, особое внимание ею уделялось принципу развития. Разрабатывала проблемы теории мышления как отражательной аналитико-синтетической деятельности.

АРИСТОТЕЛЬ (384—322 до н. э.), древнегреческий философ, создатель психологической системы. Принципы и главные понятия этой системы изложены в трактате «О душе». Мысли, высказанные им по вопросам воспитания, целью которого считал формирование деятельной, волевой, самостоятельной личности, актуальны и в наше время. Аристотель создал первую возрастную периодизацию, указав на особенности каждого возраста, определив цели, содержание и методы воспитания в каждый возрастной период. Выдвинул требование: в воспитании следовать за природой (принцип природосообразности). Выступал против равного с мужчинами образования для женщин.

БЕРН Эрик (1902—1970), американский психолог и психиатр. Разработал «трансактный анализ» — оригинальное направление, как в теоретической психологии, так и в практической психотерапии. Развивая идеи психоанализа, сосредоточил внимание на межличностных отношениях, лежащих в основе типов человеческих «трансакций» (три состояния эго-состояния: «взрослый», «родитель», «ребенок»). В каждый данный момент взаимоотношения с другими людьми индивид находится в одном из этих состояний.

БЕХТЕРЕВ Владимир Михайлович (1857—1927), выдающийся русский физиолог, невропатолог, психиатр, психолог. Основал первую в России экспериментальную психологическую лабораторию, а затем Психоневрологический институт — первый в мире центр по комплексному изучению человека. Опираясь на выдвинутую И. М. Сеченовым рефлекторную теорию-концепцию психической деятельности, разработал естественную теорию поведения.

БИНЕ Альфред (1857—1911), французский психолог, основатель экспериментальной психологии во Франции и первой в этой стране психологической лаборатории. Один из основоположников учения о тестах. В числе разработанных им проблем: патология сознания и личности, методы экспериментирования, безобразное мышление, высшие познавательные функции, внушение, гипнотизм, музыкальная и шахматная память, эмоции и чувства у детей, решение задач, графология, школьная психология и дефектология, психология искусства, индивидуальная психология, психология малых групп, умственное утомление. Один из первых начал изучать поведение высших психических процессов в естественных условиях.

БЛОНСКИЙ Павел Петрович (1884—1941), известный российский психолог и педагог. Рассматривал психологию как науку о поведении живых существ. Ему принадлежит ряд исследований по педологии, возрастной психологии. Выступал за комплексный подход к изучению ребенка, анализировал познавательные и волевые процессы в их связи с конкретной деятельностью ребенка в условиях обучения. Написал свыше 200 работ по философии, психологии и педагогике. Наиболее популярные сегодня: «Трудовая школа», «Педагогика», «Задачи и методы народной школы», «Очерки детской сексуальности» и др. Значительную роль в формировании личности отводил умственному труду, эстетическому, нравственному и атеистическому воспитанию.

БОДАЛЁВ Алексей Александрович (р. 1928), академик РАО, действительный член АПСН, профессор, доктор психологических наук. В трудах по психологии общения раскрывает общие, возрастные и индивидуальные, профессиональные и другие особенности межличностного восприятия и познания, рассматривает роль общения в воспитании, разрабатывает комплексный подход к восприятию личности.

БОЖОВИЧ Лидия Ильинична (1908—1981), известный отечественный психолог. Основная область исследований — педагогическая и детская психология. Изучала познавательные интересы школьников, осуществляла дифференцированный подход к выявлению мотивов учебной деятельности и их связи со сферой социальных мотивов. Занималась анализом личностных конфликтов детей, конкретно аффектом неадекватности, т. е. анализом устойчивых отрицательных эмоциональных состояний, возникающих в связи с неуспехом в деятельности и характеризующихся либо игнорированием самого факта неуспеха, либо нежеланием признать себя виновным.

БРУШЛИНСКИЙ Андрей Владимирович (р. 1933), доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАН, академик РАО, действительный член АПСН, член Европейского центра по координации исследований в социальных науках. Ведет исследования в области онтологических гносеологических оснований психологии (в соотношении с логикой, математикой, информатикой, физиологией, социологией), психологии субъекта, личности и мышления, психологии развития, педагогической психологии. Открыл новый вид инсайта — немотивированный инсайт, выявил подчиненность диалога мышлению в ходе совместного решения задачи, проанализировал психологические аспекты нового политического мышления. Разработал антитоталитарную теорию умственного развития на основе нетрадиционной трактовки обратной связи и других механизмов саморегуляции, теорию проблемного обучения и гипотезу о пренатальном возникновении психики.

БЮЛЕР Шарлота (1893—1974), австро-американский психолог. В 20—30-е гг. в созданной ею Венской школе возрастной психологии проводила исследования по широкому кругу вопросов детской психологии. Изучала периодизацию, социальное поведение, уровень психического развития ребенка, для диагностики которого ввела — вместо «коэффициент интеллекта» — понятие «коэффициента развития». В созданной на основе этих исследований периодизации жизненного пути личности главным мотивом признавалась потребность личности в самоосуществлении. В человеческой жизни она выделяла четыре основных тенденции: удовлетворение жизненных потребностей, адаптивное самоограничение (адаптация к условиям среды), творческая экспансия, установление внутренней гармонии Я (стремление к внутреннему порядку). На основе реализации потребности к самоопределению ею были выделены фазы жизни: первая фаза (до 16—20 лет), когда еще нет самоопределения, характеризуется низким уровнем самосознания, во вторую фазу (до 25—30), когда самоопределение имеет диффузный характер, происходят пробы в различных областях трудовой деятельности и поисках спутника жизни, в третью фазу, когда происходит спецификация самоопределения в конкретных жизненных целях, находится призвание или постоянное дело, четвертая фаза, когда самоопределение прекращается, характеризуется биологическим спадом, в пятую фазу (после 65—70) остается лишь жизнь воспоминаний.

ВАЛЛОН Анри (1879—1962), французский психолог, общественный деятель. Специалист по детской и генетической психологии, работал также в области патопсихологии и прикладной психологии; основал во Франции первую лабораторию детской психологии (1927) и первый в этой области журнал «Анфанс» («Enfance») (1948). На основе трудов Валлона о генезисе и стадийном развитии детского сознания в норме и патологии, о характере, эмоциях и пр. возникла психологическая школа, носящая его имя.

ВАХТЕРОВ Василий Порфирьевич (1853—1924), известный российский педагог, ученый, методист начальной школы, деятель народного образования. Внес значительный вклад в педагогическую теорию и практику. Формирование ребенка зависит от внутреннего стремления к развитию и от влияния окружающей среды. Задача педагога — способствовать благоприятному сочетанию этих условий, изучать индивидуальные особенности ребенка. Научный принцип выдвигал как определяющий при решении вопросов содержания школьного образования, методов обучения и воспитания. Обосновал самостоятельность педагогики как науки, своеобразие методов педагогического исследования. Выступал за обновление и расширение содержания обучения в народной школе, за активные методы, способствующие развитию самостоятельности, мышления ребенка. Широко известен как автор книг для первоначального обучения. Изданный им в конце XIX в. «Русский букварь» выдержал более 120 изданий. Большое распространение получила и его хрестоматия «Мир в рассказах для детей».

ВЕКСЛЕР Дэвид (1896—1981), американский психолог и психиатр, профессор клинической психологии Университета Медицинского колледжа (Нью-Йорк), главный психолог госпиталя Белвью (Нью-Йорк). Автор многих известных методик исследования интеллекта. Первым объединил в батарее тесты вербального и практического интеллекта. Выдвинул концепцию неинтеллектуальных факторов. Предложил один из вариантов «детектора лжи». Основные работы посвящены проблемам теории интеллекта, динамики возрастных изменений интеллекта и памяти у взрослых.

ВОЛЬФ Христиан (1679—1754), немецкий философ. Впервые ввел в философию раздел «психология». Целью своей философии ставил достижение всеобщего блаженства людей, для чего считал необходимым выяснение первой основы существования всех творений. Психологию делил на эмпирическую и рациональную. Одна рассматривает связь души с телом («Psychologia empirica», 1732), вторая занимается только бессмертной душой («Psychologia rationalis», 1734). Считал соединение души с телом необъяснимым чудом, а все психические явления сводил к особым способностям души.

ВУДНТ Вильгельм (1832—1920), немецкий психолог, философ и языковед. Выдвинул план разработки физиологической психологии как особой науки, использующей метод лабораторного эксперимента для расчленения сознания на элементы и выяснения закономерной связи между ними. Созданная Вундтом в 1879 г. первая в мире психологическая

лаборатория стала международным центром экспериментальной психологии, в ней изучались ощущения, время реакции на различные раздражители, ассоциации, внимание, простейшие чувства человека.

ВЫГОТСКИЙ Лев Семёнович (1896—1934), выдающийся отечественный психолог. Разработал учение о развитии психических функций в процессе опосредованного общением освоения индивидом ценностей культуры. Культурные знания, прежде всего знаки языка, служат своего рода орудиями, оперируя которыми субъект воздействует на другого, формирует собственный внутренний мир, основными единицами которого являются значения (обобщения, когнитивные компоненты сознания) и смысл (аффективно-мотивационные компоненты). Психические функции, данные природой («натуральные»), преобразуются в функции высшего уровня развития («культурные»).

ГАЛЬПЕРИН Пётр Яковлевич (1902—1988), известный российский психолог, автор концепции поэтапного формирования умственных действий. Трактовал психические процессы как особый вид ориентировочной деятельности, выявив в связи с этим особенности освоения ребенком общественного опыта. Исследования Гальпериным внимания и «языкового сознания» были направлены на изучение проблемы соотношения обучения, умственного развития и творческого мышления.

ГАЛЬТОН (Голтон) Френсис (1822—1911), английский психолог, антрополог. Первым разработал на основе экспериментальных и математических методов учение о существовании индивидуально-психологических различий между людьми — дифференциальную психологию. Находясь под влиянием одного из принципов эволюционной теории Дарвина, Гальтон объяснил эти различия преимущественно наследственными факторами. Постановка вопроса о роли этих факторов в развитии личности являлась новаторской, однако преувеличение их значения привело к односторонним выводам, игнорирующим социальную сущность человека.

ГЕРБАРТ Иоганн Фридрих (1776—1841), немецкий философ, психолог, педагог. Один из основателей научной педагогики. Педагогику понимал как науку об искусстве воспитания, умеющего укреплять и отстаивать существующий строй. Цель воспитания — формирование добродетельного человека, умеющего приспособиться к существующим отношениям, уважающего установленный правопорядок. Цель воспитания достигается развитием многосторонности интересов и создания на этой базе цельного нравственного характера, руководимого пятью нравственными идеями: внутренней свободы, совершенства, благорасположения, права, справедливости. Задачи нравственного воспитания: 1) удерживать воспитанника; 2) определять воспитанника; 3) устанавливая четкие правила поведения; 4) не давать основания для того, чтобы воспитанник усомнился в истине; 5) волновать душу ребенка одобрением и порицанием. И. Ф. Гербарт ввел в педагогику понятие «воспитывающее обучение». Излагая свои мысли о воспитывающем обучении, автор пытался развести логику обучения с логикой воспитания, исходя из того, что преподавание должно вестись в двух направлениях: «ввысь», открывая воспитаннику «самое прекрасное и достойное», и в противоположном направлении, анализируя действительность с ее «недостатками и нуждами», чтобы подготовить воспитанника к встрече с ними.

ГИППОКРАТ (460—877 гг. до н. э.), древнегреческий врач и мыслитель. Разработал систему естественнонаучных взглядов на организм и его функции (в том числе психические), его устройство и зависимость от факторов нашей среды, образа жизни индивида, условий его существования. С именем Гиппократ и его школы связывают учение о четырех типах темперамента, объяснявшие индивидуальные различия между людьми несколькими типами «смешения» основных гуморальных компонентов — «соков» организма (кровь, слизь, желтая желчь и черная желчь).

ГРОФ Станислав (р. 1931), чешско-американский психолог. Организовал Международную трансперсональную ассоциацию и был ее первым президентом. Разработал холотропную терапию (голономическую интеграцию) — нефармакологический метод психотерапии и самоисследования в измененных состояниях сознания. Внес существенный вклад в развитие трансперсонального движения и в подготовку трансперсональных психологов и психотерапевтов.

<p>ДАВЫДОВ Василий Васильевич (1930—1998), отечественный психолог. Дал логико-психологическое обоснование теории развивающего обучения. В соответствии с его идеей, что в действии человека всегда наличествует сознание другого человека, развитие ребенка рассматривается им как происходящее в контексте двух типов отношений: ребенок — предмет — взрослый (в этом случае отношение ребенок — взрослый опосредствовано предметом) и ребенок — взрослый — предмет (в этом случае отношение ребенок — предмет опосредствовано взрослым).</p>
<p>ДЕМОКРИТ (ок. 460 — ок. 370/360 до н. э.) — древнегреческий философ, создатель законченной системы атомистического материализма. Душу трактовал как совокупность наиболее подвижных атомов огня, которые могут вызывать движения в теле и рассеиваются после его смерти. Процессы восприятия, по его мнению, обусловлены попаданием в душу отделяющихся от внешних предметов истечений в виде потоков атомов, которые субъективно предстают как образы этих предметов. В качестве цели человеческой жизни рассматривал достижение спокойного расположения духа, который не возмущается страстями.</p>
<p>ДОДОНОВ Николай Фёдорович (1890—1981), доктор психологических наук, профессор. Научные интересы Додонова связаны были с проблемой эмоциональной регуляции поведения и деятельности человека.</p>
<p>ДЮРКГЕЙМ Эмиль (1858—1917), французский социолог. Оказал влияние на развитие психологических исследований отношений между индивидом и обществом. Выделил в качестве основного объяснительного принципа человеческого поведения понятие вырабатываемых обществом «коллективных представлений» как особых фактах социальной жизни, которые определяют видение мира отдельной личностью.</p>
<p>ЖАНЕ Пьер (1859—1947), французский психолог и психиатр. Разрабатывал проблемы патопсихологии и психиатрии (неврозы, психастении, психастенический характер, психические автоматизмы). Психику понимал как систему психических функций личности, которая образуется в результате филогенетического и онтогенетического развития.</p>
<p>ЗАНКОВ Леонид Владимирович (1901—1977), советский психолог. Специалист в области дефектологии, памяти, запоминания, педагогической психологии. Ученик Л. С. Выготского. Проводил экспериментальные исследования развития аномальных детей, в которых выявлялись условия эффективного их обучения. Рассматривал проблему факторов обучения и развития учащихся, в частности взаимодействия слова и наглядности в обучении. Автор развивающей системы обучения Занкова.</p>
<p>ЗЕЙГАРНИК Блюма Вульфовна (1900—1988), отечественный психолог, доктор психологических наук, профессор. Работая в школе К. Левина, выявила, зависимость продуктивности запоминания от динамики потребностей субъекта («завершенности» действий), получившую известность в психологии как «эффект З».</p>
<p>ЗЕНЬКОВСКИЙ Василий Васильевич (1881—1962), православный педагог, психолог, философ. Основные работы: «Принцип индивидуальности в психологии и педагогике», «Социальное воспитание, его задачи и пути», «О педагогическом интеллектуализме», «Психология детства», «Педагогика и психология», «Проблемы воспитания в свете христианской антропологии», «Русская педагогика XX века» и др. Отстаивал ценность человеческой личности, призывал связывать воспитание с содержанием жизни ребенка, с тем, что составляет и определяет смысл его жизни. Построил собственную возрастную периодизацию, основанную на том, что каждый период связан с различной установкой в душе ребенка.</p>
<p>ИБН СИНА (Авиценна) (980—1037), таджикский врач и психолог. Создал естественнонаучное учение о душе, в котором, обобщив достижения арабоязычной науки, объяснил характер зависимости психических процессов от устройства и деятельности мозга. Особое внимание уделял связи в онтогенезе между развитием психики и возрастным изменением организма.</p>
<p>ИЗАРД Кэрролл (р. 1923), доктор философии Сиракузского Университета в Нью-Йорке, профессор психологии Делаверского Университета. Основным направлением его научной деятельности является проблема эмоций в развитии человеческих отношений (эмоциональное, умственное и социальное развитие).</p>

<p>КЕТТЕЛЛ Джеймс Каттиан (1860—1944), американский психолог. Провел классическое исследование объема внимания, обнаружив феномен антиципации при тахистоскопическом предъявлении объекта. Выступил зачинателем и одним из лидеров тестологического движения, разработав систему тестов, направленных на изучение широкого круга психических функций (сенсорных, моторных, интеллектуальных и др.).</p>
<p>КОН Игорь Семёнович (1928—2011), доктор философских наук, профессор, академик РАО. Один из первых в отечественной психологии занимался вопросами личности, этапами ее формирования. И. С. Кон — автор более чем 60 книг и 300 статей (его работы переведены на множество иностранных языков), он также является основателем ряда новых направлений в российском обществоведении.</p>
<p>КОФФКА Курт (1886—1941), немецко-американский психолог, один из основателей гештальтпсихологии. Научные интересы: психология развития, философия психологии и теоретическая психология, общая психология.</p>
<p>КРУТЕЦКИЙ Вадим Андреевич (1917—1989), отечественный психолог. Доктор психологических наук, профессор. Специалист в области возрастной и педагогической психологии. Занимался проблемами способностей в различных видах деятельности школьников. Популяризатор психологических знаний.</p>
<p>КУДРЯВЦЕВ Товий Васильевич (1928—1987), отечественный психолог. Доктор психологических наук, профессор. Специалист в области технического мышления, технического творчества, проблемного обучения. Разрабатывал теорию профессионального становления личности.</p>
<p>КУЗЬМИН Евгений Сергеевич (1928—1987), доктор психологических наук, профессор. Научный и организованный вклад Кузьмина в отечественную психологию трудно переоценить. По его инициативе создается в ЛГУ первая в стране лаборатория социальной психологии.</p>
<p>КУЗЬМИНА Нина Васильевна (р. 1923), доктор психологических наук, профессор, академик РАО. Является признанным специалистом в области педагогической психологии, теории и истории педагогики.</p>
<p>ЛАЗУРСКИЙ Александр Фёдорович (1874—1917), известный русский врач и психолог. Придерживался естественнонаучной ориентации, разработал «характерологию» — психологическую концепцию индивидуальных различий, рассматривавшихся в тесной связи с деятельностью нервных центров. В психической реальности выделил две сферы: эндопсихику как прирожденную основу личности, включающую темперамент, характер и ряд других психофизиологических особенностей; экзопсихику, понимаемую как систему отношений личности к окружающему миру. На этой основе построил систему классификации личностей. Лазурский одним из первых начал проводить исследования личности в естественных условиях деятельности испытуемого.</p>
<p>ЛАНГЕ Николай Николаевич (1858—1921), русский психолог, один из основателей экспериментальной психологии в России. Сформулировал концепцию стадийности (фазовости) процесса восприятия, предполагающую смену фаз восприятия от более общего характера к более частному, дифференцированному. Им была разработана моторная теория внимания, согласно которой движение рассматривалось как условие, не только сопровождающее, но и улучшающее восприятие. Двигательный компонент, считал он, присутствует в процессах мышления наряду с такими составляющими, как память. Исходя из этого, полагал, что воля — это импульс, предшествующий любому сознательному движению. Этот импульс не осознается человеком, осознается лишь само движение в виде сопровождающей его суммы «обратных» ощущений.</p>
<p>ЛЕВИН Курт (1890—1947), германо-американский психолог. Был близок к гештальтпсихологии. Используя физическое понятие «поле» и принципы описания, принятые в топологии, разработал концепцию динамической системы поведения, которая находится под напряжением, когда нарушается равновесие между индивидом и средой. Согласно учению Левина о мотивации, мотивами являются объекты — различные районы «жизненного пространства», в которых индивид испытывает потребность, или квазипотребность —</p>

намерение. Левин отвергал представление о том, что потребность является биологически предопределенной константой, а энергия и динамика мотива замкнуты в пределах индивида. Левин разработал экспериментальные методики изучения мотивации, в частности уровня притязаний, запоминания законченных и незаконченных действий и др.

ЛЕЙБНИЦ Готфрид (1646—1716), немецкий философ. Опираясь на открытое им дифференциальное и интегральное исчисление, представил психический мир в виде бесконечной градации нечленимых, замкнутых в себе нематериальных ценностей — монад. Отвергнув установленное Декартом равенство психики и сознания, Лейбниц ввел понятие о бессознательной психике, полагая, что в сознании субъекта непрерывно идет скрытая от него работа психических сил в виде особой динамики неосознаваемых восприятий («малых перцепций»).

ЛЕОНГАРД Карл (1904—1988), немецкий психолог, невролог, психиатр, профессор клиники Шарите, Университет Гумбольдта (Берлин). Им разработана концепция акцентуирования личностей.

ЛЕОНТЬЕВ Алексей Николаевич (1903—1979), выдающийся отечественный психолог. Разрабатывая в 20-х гг. совместно с Л. С. Выгодским и А. Р. Лурией культурно-историческую теорию, провел цикл экспериментальных исследований, раскрывающих механизм формирования высших психических функций (произвольное внимание и память) как процесс «вращения», интериоризации внешних форм орудийно-опосредованных действий во внутренние психические процессы. Опираясь на идеи культурно-исторической теории, выдвинул и детально разработал общепсихологическую концепцию деятельности, являющуюся одним из влиятельных теоретических направлений в отечественной и мировой психологии. Содержание этой концепции связано с проведенным Леонтьевым анализом развития психики в филогенезе, раскрывающим механизм происхождения сознания и его роли в регуляции деятельности человека.

ЛОКК Джон (1632—1704), британский педагог и философ, представитель эмпиризма и либерализма. Разработал систему воспитания джентльмена, построенную на прагматизме и рационализме. Воспитание джентльмена включает: физическое воспитание — способствует развитию здорового тела, выработки мужества и настойчивости; умственное воспитание должно подчиняться развитию характера, формированию образованного делового человека; религиозное воспитание необходимо направлять не на приучения детей к обрядам, а на формирование любви и почтения к Богу как высшему существу; нравственное воспитание — воспитать способность отказываться себе в удовольствиях, идти наперекор своим склонностям и неуклонно следовать советам разума; трудовое воспитание — заключается в овладении ремеслом (столярным, токарным). Труд предотвращает возможность вредной праздности. Основной дидактический принцип — в обучении должен опираться на интерес и любознательность детей. Главным воспитательным средством являются пример и среда. Устойчивые положительные привычки воспитываются ласковыми словами и кроткими внушениями. Физические наказания применяются только в исключительных случаях дерзкого и систематического неповиновения. Развитие воли происходит через умение переносить трудности, чему способствуют физические упражнения и закаливание. Развивал положение о происхождении всего психологического содержания из индивидуального опыта. В соответствии с этим выдвинул тезис о том, что душа является «чистой доской», письмена на которой пишутся опытом.

ЛОМОВ Борис Фёдорович (1927—1989), отечественный психолог. Проводил с позиций комплексного подхода разработку общетеоретических проблем психологии, занимался исследованиями в области инженерной психологии и психологии познавательных процессов.

ЛОРЕНЦ Конрад (1903—1989), австрийский биолог и философ, один из основателей этологии. Разработал учение об инстинктах животных и их развитии в филогенезе. В своей «эволюционной теории знания» рассматривал эволюцию когнитивных функций по аналогии с некими рабочими гипотезами, проверяемыми посредством проб и ошибок. Проводил аналогию между поведением животных и человека. Трактовал агрессивность как биологически обусловленный фактор адаптации.

МАКАРЕНКО Антон Семёнович (1888—1939), известный российский педагог. В связи с разработкой педагогической проблематики затрагивал в своих трудах ряд вопросов психологии, внося вклад в педагогическую и социальную психологию. Макаренко была разработана концепция формирования личности в коллективе, взаимосвязь членов которого рассматривалась им как отношения «ответственной зависимости». Исследовал мотивационную сферу личности, механизмы формирования ее общественно ценных качеств, основную роль отводя формированию потребностей коллективиста: «Нравственно оправданная потребность — это есть потребность коллективиста, т. е. человека, связанного со своим коллективом единой целью движения, единством борьбы, живым и несомненным ощущением своего долга перед обществом». Основные работы: «Педагогическая поэма», «Флаги над башнями», «Книга для родителей», «Методика организации воспитательного процесса» и др.

МАКДУГАЛЛ Вильям (1871—1938), англо-американский психолог. Автор «гормической» концепции, согласно которой инстинктивное стремление к цели изначально заложено в природе живого.

МАСЛОУ Абрахам Харольд (1908—1970), американский психолог. Выдвинул концепцию целостного подхода к человеку и анализа его высших сущностных проявлений — любви, творчества, духовных ценностей и др. Согласно Маслоу, эти особенности, существуя в виде врожденных потенций, актуализируются под влиянием социальных условий. Создал иерархическую модель мотивации, в соответствии с которой утверждал, что высшие потребности могут направлять поведение индивида лишь в той мере, в какой удовлетворены его более низшие потребности. Порядок при этом таков: 1) физиологические потребности; 2) потребность в безопасности; 3) потребность в любви и привязанности; 4) потребность в признании и оценке; 5) потребность в самоактуализации — реализации потенций, способностей и талантов человека. Самоактуализация как способность может присутствовать у большинства людей, но лишь у небольшого меньшинства она является в какой-то степени свершившейся. Такие люди — самоактуализирующиеся личности, являясь примером нормального развития, максимально полно воплощают человеческую сущность.

МЕРЛИН Вольф Соломонович (1892—1982), видный отечественный психолог, доктор психологических наук, профессор. Занимался проблемами дифференциальной психологии и психофизиологии. Выдвинул принцип «много-многозначной зависимости» психических явлений от физиологических, который позволил раскрыть сложный, опосредованный характер взаимоотношений между различными уровнями организации индивидуальных особенностей личности — нейродинамическими, психодинамическими и личностными. Исследования в этой области привели к созданию концепции темперамента человека.

МОРЕНО Якоб (Джекоб) Леви (1892—1974), американский психиатр, социальный психолог. Изучая с позиций, близких гештальтпсихологии и психоанализу процессы в малой группе, отражающих неформальную микроструктуру общества, показал, что психологическое благополучие личности определяется ее местом в системе межличностных отношений, определяющей эмоциональными связями, взаимными симпатиями и антипатиями, притяжениями и отталкиваниями, разработал метод социометрии. Получение в результате использования этого метода формализованной структуры межличностных отношений имеет не только диагностическое значение, но и служит также основой для коррекционной работы, способствуя разрешению личностных конфликтов путем целенаправленного изменения положения личности в системе межперсональных отношений. Как диагностическое, так и коррекционное значение имеют также разработанные Морено методы социогаммы в современной групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге.

МЭЙ Ролло (1909—1994), известный американский экзистенциальный психолог. В своих произведениях подвергает тщательному рассмотрению основные проблемы человеческой экзистенции: добро и зло, свобода, ответственность и судьба, творчества, вина и тревога, любовь и насилие. Наиболее известная работа Мэя «Любовь и воля» стала американским национальным бестселлером и получила в 1970 г. премию Ральфа Уолдо Эмерсона за эрудицию в области наук о человеке.

<p>МЮНСТЕНБЕРГ Гуго (1863—1916), немецко-американский психолог, представитель практической психологии (психотехники). Изучал вопросы руководства предприятиями, профотбора, профориентации, производственного обучения, приспособления техники к психологическим возможностям человека и другие факторы повышения производительности труда рабочих и доходов предпринимателей.</p>
<p>МЯСИЦЕВ Владимир Николаевич (1892—1973), видный отечественный психолог. Разрабатывал концепцию отношений личности, восходящую своими корнями к воззрениям А. Ф. Лазурского и являющуюся конкретно-научным воплощением понимания сущности человека. Ядро личности, по Мясицеву, составляет система ее отношений к внешнему миру и самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности, являясь одной из форм этого отражения. Данная теория составляла основу исследований Мясищева в области медицинской психологии.</p>
<p>НЕБЫЛИЦИН Владимир Дмитриевич (1930—1972), известный российский психолог. Экспериментально обосновал гипотезу Б. М. Теплова об обратной зависимости между силой нервной системы и чувствительностью, внедрил факторный анализ и электроэнцефалографические методы в исследовании физиологических основ индивидуально-психологических различий. Это позволило выделить такое свойство нервной системы, как динамичность нервных процессов. Раскрыл роль типологических свойств нервной системы в индивидуально-психологическом своеобразии деятельности (производственной, учебной и др.); предложил оригинальную трактовку темперамента.</p>
<p>НОЙМАНН Эрих (1905—1960), израильский психолог. Один из самых одаренных учеников Карла Юнга. Вклад Эриха Нойманна в психологию развития и психологию сознания и творчества огромен. Нойманн был сторонником теоретического и философского подхода к анализу, тогда как в Англии и Соединенных Штатах практиковался более клинический подход. Одним из его наиболее ценных вкладов в психологию была эмпирическая концепция «центроверсии», синтеза экстра- и интроверсии. Однако, он более известен теорией развития феминного, теории, изложенной в многочисленных публикациях, в частности, в книге «Великая Мать». Его работы также проливают свет на то, как мифология посредством истории обнажает аспекты развития сознания, которые повторяются в индивидуальном сознании и обществе в целом.</p>
<p>НЮТТЕН Жозеф (1909—1988), бельгийский психолог. Разработал теорию формирования, строения и функционирования человеческой мотивации в целостной структуре поведения, понимания в качестве базовой единицы анализа неразрывную функциональную связь: индивид — среда. Нюттен явился также автором теории и метода исследования «временной перспективы личности».</p>
<p>ОБУХОВА Людмила Филипповна (р. 1938), известный отечественный психолог, доктор психологических наук, профессор МГУ и МГППУ, действительный член РАЕН, лауреат премии Президента РФ, руководитель международной магистерской программы «Психология развития», член редколлегии журнала «Вестник Московского университета. Серия "Психология"», член редколлегии журнала «Психологическая наука и образование», член редколлегии журнала «Культурно-историческая психология», член ISCAR.</p>
<p>ОЛПОРТ Гордон Уиллард (1897—1967), американский психолог. Инициатор разработки системного подхода к изучению личности. Согласно теории Олпорта, личность представляет собой развивающуюся и открытую систему, ядро которой составляет человеческое «Я». Особенностью этой системы является стремление личности к реализации своего жизненного потенциала и самоактуализации. Олпорт полагал, что системный подход в психологии позволит преодолеть ограниченность как механического воззрения на человека, свойственного бихевиоризму и кибернетике, так и теорий, объясняющих специфику поведения личности скрытыми в глубинах ее внутреннего мира бестелесными актами. Считал, что личность в своих проявлениях в большей степени следует социальным, чем биологическим мотивам, и на этом основании подверг экспериментальному изучению иерархию культурных ценностей, на которые ориентируются различные типы людей. Вы-</p>

<p>двинул положение о том, что мотивы, возникающие на биологической почве, в дальнейшем могут стать не зависимыми от нее и функционировать самостоятельно (принцип функциональной анатомии).</p>
<p>ПАВЛОВ Иван Петрович (1849—1936), великий русский ученый-физиолог. Учение Павлова о высшей нервной деятельности сложилось под влиянием материалистических традиций русской философии и развивало идеи И. М. Сеченова. Руководящим для Павлова являлось представление о рефлекторной саморегуляции работы организма, имеющей эволюционно-биологический (адаптивный) смысл. Центральную роль в саморегуляции выполняет нервная система.</p>
<p>ПЕРЛС Фредерик (1893—1970), американско-немецкий психолог. Перлс работал с Куртом Голдштейном в Институте военных мозговых травм. Позже он отмечал, что именно там у него сформировалось мнение о том, что человеческий организм нужно рассматривать не как конгломерат отдельных самостоятельно функционирующих частей, а как единое целое.</p>
<p>ПИАЖЕ Жан (1896—1980), швейцарский психолог. Выдвинул концепцию стадийного развития психики. В первых работах детально проанализировал качественную специфику детского мышления. Используя метод клинической беседы, выдвинул, опираясь на суждения ребенка, положение о том, что главной отличительной характеристикой его познавательной деятельности является эгоцентризм, в силу которого он смешивает субъективное и объективное, переносит свои внутренние побуждения на реальные связи вещей. В мышлении ребенка обнаруживаются и такие необходимые особенности, как магия (словам и жестам придается сила воздействия на внешние предметы), анимизм (эти предметы наделяются сознанием и волей), артифицилизм (явления окружающего мира считаются изготовленными людьми для своих целей). Эти свойства мышления отражаются в эгоцентрической речи ребенка, выражающей «логику чувств» и не выполняющую коммуникативной функции. В дальнейшем Пиаже пересмотрел этот взгляд, разработав особую логическую систему, позволяющую описать развитие психики ребенка как трансформацию совершаемых им действий (операций).</p>
<p>ПЛАТОН (427—347 до н. э.), античный греческий философ-идеалист. Разработал систему идеального государства, в котором выделял три сословия: философов, которые должны управлять государством; воинов, которые должны охранять правопорядок; земледельцев и ремесленников, занятых производительным трудом. Выделение этих трех сословий, по Платону, должно происходить в процессе воспитания, осуществляемого государством. Платона считают одним из первых основателей теории дошкольного воспитания. Соединяя черты афинского и спартанского воспитания, он предлагал начинать общественное воспитание детей с трех лет. Считая, что внутренним основанием воспитания маленьких детей являются эмоции, предлагал все преподавать «играючи», а не насильно.</p>
<p>ПРОТАГОРА из Абдеры (ок. 490 — ок. 420 гг. до н. э.), древнегреческий философ, виднейший софист старшего поколения, изрекший в своих сочинениях: «Человек — мера всех вещей». Все сочинения его начинались такими словами. Под человеком здесь понимался индивид, и тем самым провозглашалась относительно любого значения, любых ценностей, законов и обычаев. В преподавании большое внимание уделял правильности употребления слов. Все понятия выводил через определения.</p>
<p>РОДЖЕРС Карл Ренсом (1902—1987), американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии. Фундаментальным компонентом структуры личности считал Я-концепцию, формирующуюся в процессе взаимодействия субъекта с окружающей (прежде всего социальной) средой и являющуюся интегральным механизмом саморегуляции его поведения.</p>
<p>РОРШАХ Герман (1884—1922), швейцарский психиатр. Изобрел названный его именем тест, ставший одним из главных средств психодиагностического изучения личности, ее структуры и неосознаваемой мотивации.</p>
<p>РОТТЕР Юлиан Бернард (р. 1916), американский психолог. Специализируется в области методов психологической диагностики личности. Автор распространенной методики «Локус контроля».</p>

РУБИНШТЕЙН Сергей Леонидович (1889—1960), выдающийся отечественный психолог и философ. Разработал деятельностный подход в философии, психологии и педагогике: человек и его психика формируются и проявляются в изначально практической деятельности и поэтому должны изучаться через их проявления в основных видах деятельности (в труде, познании, учении, игре и т. д.). Основными особенностями деятельности Рубинштейн считал: социальность, т. е. деятельность, осуществляется только субъектом (человечеством, группой людей, личностью); деятельность как взаимодействие субъекта с объектом является содержательной, предметной, а не чисто символической и фиктивной; деятельность всегда творческая и самостоятельная. Деятельность определяется своим объектом не прямо, а лишь опосредованно через ее внутренние, специфические закономерности (через цели, мотивы и т. д.). Это частное проявление разработанного Рубинштейном всеобщего типа детерминизма: внешние причины действуют только через внутренние условия того, на кого или на что эти внешние воздействия оказываются.

САЛЛИВАН Гарри Стэк (1982—1949), американский психолог и психиатр, представитель неопрейдизма. Подобно другим последователям этого направления произвел социологическую модификацию классического психоанализа, выдвинув «межличностную теорию психотерапии», согласно которой главной детерминантой психического развития выступают межличностные отношения (как реальные, так и воображаемые), в которых личность формируется и проявляется. Отвергая фрейдовское представление о либидо как доминирующем энергетическом источнике поведения человека, Салливан рассматривал в качестве первого и важнейшего компонента личности систему динамизмов — особых «образцов энергии», проявляющихся в межличностных отношениях и обеспечивающих удовлетворение потребностей. Несоответствие потребностей способам их удовлетворения, а также «беспокойства» личности по поводу своей безопасности, передающейся ребенку от матери и развивающееся в неблагоприятных межличностных ситуациях, вызывают, по мнению Салливана, многочисленные личностные «напряжения», конфликты. Основным механизмом защиты от них выступает «система самости» — особая инстанция личности, предписывающая и запрещающая определенные образцы поведения, в зависимости от конкретных межличностных ситуаций. Второй компонент личности составляет система персонификаций — образов себя и окружающих, которые, раз возникнув, продолжают стереотипно определять отношение к себе и другим. Третий компонент личности — когнитивные процессы: прототаксис — бессвязное течение идей, свойственное ребенку; паратаксис — фиксация причинных связей лишь между связанными во времени событиями; синтаксис — оперирование символами, значение которых разделяется определенной социальной группой. На этой основе Салливан выделил ряд стадий онтогенетического развития личности, связанных с изменением сложившихся межличностных отношений.

СЕЛЬЕ Ганс (1907—1982), канадский биолог и врач. Разработал учение о стрессе, основанное на понятии общего (генерального) адаптационного синдрома — совокупности нейрогуморальных реакций, обеспечивающих мобилизацию психофизиологических ресурсов организма для адаптации в трудных условиях. При экспериментальных и клинических исследованиях поведения человека в экстремальных ситуациях учение Селье дало основание для выработки и развития понятия «психологический стресс».

СЕЧЕНОВ Иван Михайлович (1829—1905), великий русский физиолог и психолог. Разработал естественнонаучную теорию психической регуляции поведения. Опираясь на свои открытия в области физиологии нервной системы (прежде всего на открытие «центрального торможения» — тормозного влияния нервных центров), выдвинул положение о том, что все акты сознательной и бессознательной психической жизни по своей структуре рефлекторны. При этом рефлекс трактовался им не как механический ответ нервного центра на внешний стимул, а как согласование движения с выполняющим сигнальную роль чувствованием.

СКИННЕР Беррес Фредерик (р. 1904), американский психолог, представитель современного бихевиоризма. Выступил против необихевиоризма, считая, что психология должна ограничиваться описанием внешне наблюдаемых закономерных связей между стимулами, реакциями и подкреплением этих реакций. Выдвинул концепцию «оперантного» (от «опера-

ция») научения, согласно которой организм приобретает новые реакции благодаря тому, что сам подкрепляет их, и только после этого внешний стимул вызывает реакции.

СОКРАТ (ок. 470—399 до н. э.), древнегреческий философ жил в Афинах. Важнейшая заслуга С. в истории науки состояла в том, что он сделал диалог основным методом нахождения истины. Себя считал не учителем мудрости, а всего лишь человеком, способным побуждать и пробуждать в других стремление к истине. Сократовский призыв «Познай себя» для сегодня актуален и лежит в основе личностного становления.

СОРОКА-РОСИНСКИЙ Виктор Николаевич (1882—1960), русский и советский психолог и педагог-гуманист. Основные работы: «Психология в России», «Психология и самовоспитание», «Детский дом» и др. Внес большой вклад в теорию и практику воспитания трудных детей. Решительно выступал против понимания таких детей как морально или психически дефективных. В работе с ними важнейшее значение придавал личности педагога, его примеру. Предложил классификацию учителей на основе ценностных ориентаций: теоретисты, реалисты, утилитаристы, артисты, интуитивисты. Считал, что к учителю тоже нужен индивидуальный подход.

СПЕНСЕР Герберт (1820—1903), английский философ и психолог. Соединяя принципы ассоционизма с эволюционной теорией, выдвинул теорию и концепцию, согласно которой это процесс, развивающийся по общим законам биологической эволюции от неопределенной несвязной гомогенности к определенной связной гетерогенности. Оно выполняет функцию приспособления организма к среде. В соответствии с этим факты сознания рассматривались Спенсером под углом зрения их корреляции не с нервной деятельностью, а с внешними по отношению к организму связями. Основными элементами сознания он считал чувствования, разновидностью которых являются эмоции и ощущения, преобразующиеся путем усложнения в психические продукты высшего порядка.

СПИНОЗА Бенедикт (Барух) (1632—1677), нидерландский философ. Согласно Спинозе, человек — целостное, природное существо, у которого душа и тело как атрибуты единой субстанции не разделены и определяются одним и теми же материальными причинами (богом, идентичным природе). По его мнению, порядок и связь идей те же, что порядок и связь вещей. Воля, как и остальные психические процессы, строжайшим образом детерминированы, а иллюзия ее свободы возникает из-за незнания причин человеческих действий. Свободными эти действия являются тогда, когда они совершаются на основе знания необходимости, причем, чем активнее человек, тем в большей степени он свободен. В природе человека заложено стремление к самосохранению. Оно выражено в особом духовно-телесном акте — влечении, которое совместно с двумя первичными эмоциями — радостью и печалью — лежит в основе всего многообразия мотивов и чувств человека. Радость увеличивает способность тела к действию, печаль ограничивает ее. Спиноза полагал, что объективно-психологический подход дает возможность рассматривать чувства с такой же точностью, как рассматриваются линии и поверхности геометрии. Низшим видом знания является сенсорно-ассоциативный (чувственный опыт), более высоким — рациональное знание, высшим — интуитивное.

СПИРМЕН Чарльз (1863—1945), английский психолог. Разработал цикл статистических методов с целью измерения структуры интеллекта. Изучая корреляции между результатами выполнения различных заданий и используя факторный анализ, предложил двухфакторную теорию интеллекта, согласно которой выделялись: общий (генеральный) фактор, образующий основание любых успешных умственных действий и ряд специальных факторов, нужных для решения задач в отдельных областях.

ТАРД Габриэль (1843—1904), французский социолог, криминалист, один из основателей нового психологического направления — исследование личности и общества через конфликты, приспособление и подражание, с помощью которых индивид осваивает нормы, ценности и нововведения.

ТЕПЛОВ Борис Михайлович (1896—1965), выдающийся отечественный психолог. В ранний период творчества провел цикл исследований в области психологии восприятия.

В дальнейшем занимался проблемами психологии индивидуальных различий. Разработал психологическую концепцию способностей и продемонстрировал способы их эмпирического анализа в конкретных видах человеческой деятельности. Используя концепцию И. П. Павлова о типах высшей нервной деятельности, создал исследовательскую программу по изучению физиологических основ индивидуально-психологических различий человека, которая способствовала созданию нового междисциплинарного направления — дифференциальной психофизиологии.

ТОЛМЕН Эдуард Чейс (1886—1959), американский психолог, теоретик необихевиоризма. Разработал систему, соединявшую идеи бихевиоризма, гештальтпсихологии и фрейдизма. В противовес «строгому» бихевиоризму Дж. Уотсона доказывал, что поведение, как животных, так и человека, построено не из единиц типа «стимул — реакция», а из целостных актов, которые включают мотив и цель, различие свойств вещей и их структурных отношений, построение и проверку гипотез и т. д. Все эти внутренние моменты объединялись Толменом как образования физические, а не психологические. Исследования Толмена внесли много нового в трактовку «классическим» бихевиоризмом процесса обучения.

ТОРНДАЙК Эдуард Ли (1874—1949), американский психолог и педагог. Первая работа Торндайка «Ум животных» явилась важной вехой на пути внедрения объективного метода в исследование процесса изучения. Помещая в «проблемные» ящики — экспериментальные устройства различной степени сложности — подопытных животных (кошек, собак, низших обезьян), Торндайк фиксировал характер их двигательных реакций, направленных на то, чтобы выйти из ящика и получить подкрепление рефлекса. Ход опытов и его результаты изображались графически в виде кривых, на которых отмечались повторные пробы и затраченное время. Характер кривой (названной им «кривой научения») дал Торндайку основание утверждать, что животное действует методом «проб и ошибок и случайного успеха». Весь процесс научения трактовался как простое установление связи между ситуациями и движениями. Торндайк внес существенный вклад в разработку проблемы навыков, сформулировал ряд законов научения («закон упражнения», «закон эффекта», «закон готовности» и др.), носящих по его мнению, универсальный характер. Он отрицал качественное различие между навыками животных и человека. С механически-биологизаторских позиций Торндайк разрабатывал проблемы поведенческой психологии. Ему принадлежит серия работ по психологии обучения арифметике, алгебре, языку и чтению.

УЗНАДЗЕ Дмитрий Николаевич (1886—1950), выдающийся грузинский психолог. Основатель теории установки как общепсихологической концепции, раскрывающей закономерности развития и функционирования психики в процессе целенаправленной активности субъекта. Предпосылкой его теории был философско-психологический анализ трудов В. Соловьева, А. Бергсона, Г. Лейбница. Трактует психологию как науку целостной духовной личности, мотивы и поступки которой могут носить неосознаваемый характер.

УМАНСКИЙ Лев Ильич (1921—1983), доктор психологических наук, один из зачинателей психологических исследований по проблемам психологии организаторской деятельности групп и коллективов.

УОТСОН Джон Бродес (1878—1958), американский психолог, основоположник бихевиоризма. Выступая против взглядов на психологию как науку о непосредственно переживаемых субъективных явлениях, предложил программу построения новой психологии, предметом которой считал поведение, а не сознание. Предпосылкой этого подхода явилось ложное положение о том, что сознание не может быть изучено объективно, т. к. оно якобы открыто только для «внутреннего зрения» (интроспекции).

УХТОМСКИЙ Алексей Алексеевич (1875—1942), российский и советский физиолог, создатель учения о доминанте; академик АН СССР. Главным открытием Ухтомского принято считать разработанный им принцип доминанты — теорию, способную объяснить некоторые фундаментальные аспекты поведения и психических процессов человека. Принцип доминанты описан им в работе «Доминанта как рабочий принцип нервных центров». Под «доминантой» Ухтомский и его последователи понимали «более или менее устойчивый очаг повышенной возбудимости центров, чем бы он ни был вызван, причем

вновь приходящие в центры возбуждения сигналы служат усилению (подтверждению) возбуждения в очаге, тогда как в прочей центральной нервной системе широко разлиты явления торможения». Учение о доминанте переросло рамки физиологии и стало целым направлением в русской философской антропологии, оно также используется в психологически ориентированном литературоведении.

ФРАНКЛ Виктор Эмиль (р. 1905), австралийский психиатр и психолог. Автор концепции логотерапии, согласно которой движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. Человек не задает этот вопрос, а отвечает на него своими реальными поступками. Роль смысла выполняют ценности — смысловые универсалии, обобщающие опыт человечества. Франкл описывает три класса ценностей, позволяющих сделать жизнь человека осмысленной: ценности творчества (в первую очередь труд); ценности переживания (в первую очередь любовь) и ценности отношения (сознательно выбираемая позиция в критических жизненных обстоятельствах, которые возможно изменить). Осуществляя смысл, человек осуществляет тем самым себя, самоактуализация — это лишь побочный продукт осуществления смысла.

ФРЕЙД Зигмунд (1856—1939), австралийский психолог, создатель психоанализа. Начав свои исследования как физиолог и врач-невропатолог, пришел к выводу, что источником многих заболеваний являются неосознаваемые большими комплексы, которые будучи вытесненными из сознания, вызывают патологические симптомы (расстройства движения, восприятий, памяти, эмоциональной сферы и др.). На этом основании решающую роль в организации поведения придавал бессознательному ядру психической жизни, образуемому мощным влечением, прежде всего сексуальными (либидо). Выдвинул основные положения психоанализа и концепции личности и техники лечения нервно-психических расстройств. Применяя гипноз, используя методику расшифровки свободных ассоциаций, сновидений и трансфера, пришел к выводу, что избавление от некогда пережитых в детстве травм путем их осознания дает положительный лечебный эффект.

ФРОММ Эрих (1900—1980), немецко-американский психолог, один из представителей неофрейдизма. Основную проблему человеческого существования усматривал в экзистенциальном противоречии, которое состоит в нарушении естественной, гармоничной связи человека с природой и на этой основе с другими людьми и с самим собой.

ХОЛЛ Гренвилл Стэнли (1846—1924), американский психолог, один из основоположников педологии, сторонник экспериментальной педагогики.

ХОРНИ Карен (1885—1952), американский психолог. Разделяя основные положения психоанализа о решающей роли бессознательного, об антогонизме природного и социального, Хорни акцентировала значение воздействия окружающей среды на формирование личности. Основу мотивации человека она усматривала в чувстве беспокойства — «коренной тревоге», которая возникает у ребенка из-за «изолированности и беспомощности в потенциально враждебном мире». Это чувство заставляет человека стремиться к безопасности, в нем заключена потребность к самореализации.

ЭББИНГАУЗ Герман (1850—1909), немецкий психолог. Под впечатлением психофизики Фехнера реализовывал идею о количественном и экспериментальном изучении не только простейших психических процессов (ощущений), но и памяти. Вывел «кривую забывания», показывающую, что небольшой процент забытого материала падает на период, следующий непосредственно за заучиванием. Эта кривая приобрела значение образца, по типу которого строились в дальнейшем кривые выработки навыка, решения проблемы и т. д.

ЭЛЬКОНИН Даниил Борисович (1904—1984), доктор психологических наук, профессор, выдающийся отечественный психолог, специалист в области детской психологии, автор теории периодизации психического развития.

ЭРИКСОН Эрик (1902—1993), американский психолог, представитель эго-психологии. В противоположность тезису психоанализа об антагонизме личности и общества подчеркивал биосоциальную природу и адаптивный характер поведения личности, центральным, интегрированным качеством которой выступает психосоциальная идентичность.

ЮНГ Карл Густав (1875—1961), швейцарский психиатр, психолог, основатель аналитической психологии. Будучи последователем З. Фрейда, разработал одну из методик ассоциативного эксперимента, ввел понятие «комплексы». В дальнейшем Юнг отошел от фрейдизма, выдвинул положение о том, что помимо индивидуального подсознательного существует также коллективное бессознательное. Юнг утверждал, что фундамент духовной жизни составляет наследуемый опыт предшествующих поколений, который образован совокупностью архетипов. Анализ сновидений и психических расстройств в учении Юнга тесно взаимосвязан с изучением основных компонентов культуры, мифов, религий, фольклора.

ЯСПЕРС Карл (1893—1969), немецкий философ, психолог и психиатр, один из главных представителей экзистенциализма. В педагогике главное направление его исследование занимает образование. Ясперс ставит вопрос о смысле и роли образования. Образование, как считает Ясперс, происходит на стыке напряжения между прошлым, настоящим и будущим, и ни одному из этих временных горизонтов не должно быть отдано одностороннего предпочтения. Он подчеркивал исключительно важную роль начальной школы, закладывающей нравственные, интеллектуальные и политические основы образования всего населения. Решающее значение придается содержанию образования, которое должно основываться на великих традициях человеческого разума.

ТЕЗАУРУС

А

Абсолютный порог чувствительности — величина стимула, при которой начинает возникать ощущение.

Абстракция — мысленное выделение какого-либо признака или свойства предмета, явления для его более детального изучения.

Абулия — полное или частичное отсутствие побуждений к деятельности, падение активности, потеря интереса ко всему.

Автоматизация движений — процесс формирования двигательных навыков путем упражнений.

Авторитарность (властность, директивность) — характеристика человека как личности, его склонности использовать недемократические методы воздействия на людей.

Агрессивность — это внутреннее качество, заданное человеку самой природой; это сила, позволяющая человеку видеть и исследовать мир.

Агрессия — практические действия, посредством которых агрессор (человек) намеренно причиняет ущерб своей жертве.

Адаптация — эффективное взаимодействие организма со средой.

Аддикция — пагубная привычка, зависимость от психоактивного вещества или от какого-либо рода особой деятельности.

Адекватное — соответствующее, верное, точное.

Аккомодация — приспособление глаз к четкому видению удаленных предметов благодаря изменению преломляющей способности хрусталика.

Акмеология — это комплексная отрасль психологической науки, предметом изучения которой являются условия достижения взрослым человеком высокого уровня продуктивности в профессиональной деятельности.

Активизация человеческого фактора — усиление творческой активности работников, их стремление к высокопроизводительному труду, к общеобразовательному и профессиональному самоопределению и самосовершенствованию.

Активность — предполагает такое поведение, которое дает некий видимый результат расходованию энергии.

Акцентуация личности — чрезмерная (сверх обычного уровня) выраженность тех или иных черт характера.

Альтруизм (от лат. *alter* — другой) — это система ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственной оценки являются интересы другого человека

Амбивалентность — одновременное возникновение несовместимых друг с другом чувств, представлений, желаний, намерений.

Анализатор — анатомио-физиологическая система, обеспечивающая восприятие, анализ и синтез раздражителей, действующих на человека.

Аналитическая работа — работа, связанная с изучением, преобразованием и осмыслением разнообразной информации с целью глубокого и целостного понимания поведения изучаемого объекта и среды его функционирования.

Анамнез — совокупность сведений о человеке, полученных различными методами с целью организации с ним эффективной работы.

Андрогиния — понятие, введенное американским психологом С. Бемом для обозначения людей, успешно сочетающих в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские психологические качества.

Анима — женская часть души, связанная с настроениями. При этом одна из этих душ обращена вовне, другая — вовнутрь. Возможны ситуации, когда в психической организации женщины доминирующей является мужская душа, что выражается в ее особо жестких и хладнокровных суждениях, в чрезмерной принципиальности (см. *анимус*).

Анима и анимус — представляют собой архетипические образы, в которых запечатлен многовековой опыт предков (по преимуществу в аспекте пола).

Анимус — это мужская часть души, связанная с категорическими мнениями.

Анкета — опросный лист для получения ответов на заранее составленную систему вопросов.

Аномалия — отклонения разной степени от нормы.

Антиципация — способность организма предвосхищать события, приспосабливаться к ожидаемым раздражителям и ситуациям; представление человеком результатов своего действия еще до его осуществления.

Апперцепция — зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего содержания психической деятельности человека и его индивидуальных особенностей.

Архетип — элементы коллективного бессознательного. Связь образов (бога, матери, вождя и пр.), переходящих из поколения в поколение.

Ассертивное поведение — это наиболее конструктивный способ межличностного взаимодействия, позволяющий противостоять манипуляции и агрессии.

Ассертивность (от англ. *assert* — означает «утверждать, отстаивать или подтверждать упорно, показательно, уверенно») — это внутренняя сила, позволяющая человеку видеть и исследовать мир.

Астеник — тип строения тела человека, отличающийся слаборазвитым скелетом (узкие плечи, узкая грудная клетка), слаборазвитыми мышцами и слабым жировым покрытием.

Атлетик — тип строения тела человека, отличающийся сильно развитым скелетом (широкие плечи, мощная грудная клетка), сильно развитой мышечной системой.

Аттракция (от лат. *привлекать, притягивать*) — возникновение симпатии, установка на другого человека как на привлекательного. Является важным показателем профессиональной педагогической пригодности.

Аустресс — стресс, оказывающий положительное воздействие на поведение и деятельность человека.

Аутоагрессия — разновидность агрессивного поведения, когда враждебные действия направлены человеком на самого себя. Проявляется в склонности к самоуничтожению, самоубийству.

Аффект — быстро возникающее очень интенсивное и кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека стимулом.

Аффилиационные мотивы — мотивы, направляющие поведение для удовлетворения аффилиационных потребностей (семейные отношения, дружба, «принадлежность»).

Аффилиация — потребность человека в установлении и сохранении эмоционально-положительных: дружеских, товарищеских, приятельских, партнерских отношений с людьми.

Б

Базальная тревога — термин Карен Хорни, обозначающий переживание ребенком чувства беспомощности и изоляции.

Барьер общения — психологические трудности, возникающие в процессе общения, служащие причиной конфликтов или препятствующие взаимопониманию и взаимодействию.

Барьер психологический — внутреннее препятствие, мешающее человеку думать и правильно вести себя среди людей. Часто возникает в сфере деловых и личных взаимоотношений и мешает установлению вполне открытых и доверительных отношений между людьми.

Безопасность труда — состояние условий труда, при котором исключено воздействие на работающих опасных и вредных производственных факторов.

Безусловное принятие — это такие взаимоотношения, когда человек уверен в позитивном отношении другого человека независимо от его прошлых и настоящих поступков и решений.

Беседа — один из основных методов психологической науки, предусматривающий прямое или косвенное устное получение от изучаемого сведений путем речевого общения с ним о его деятельности, в которых объективизируются свойственные ему психические явления.

Бессознательное — структурный компонент психики. Это актуально неосознаваемые действия и психические явления.

Бихевиоризм — ведущее направление американской психологии первой половины XX века, сводящее психические явления к сумме простых реакций организма на стимулы внешней среды и отрицающее роль сознания как предмета психологического исследования.

Благодушие — беспечное и беззаботное эмоциональное состояние с оттенком «полного удовлетворения», без стремления к деятельности.

Большая диффузная группа — многочисленная, но нечетко определенная по составу, высокодинамичная и низкоинтегрированная совокупность людей, лишь локально и опосредствованно связанных друг с другом.

Буферная память — форма кратковременной памяти. Хранение информации в ней обеспечивается за счет цикличности процесса обработки информации (повторение запоминаемой информации, сканирование).

В

Ведущая деятельность — это деятельность, при реализации которой происходит возникновение и формирование основных психологических новообразований человека на той или иной ступени его развития, и закладываются основы для перехода к новой ведущей деятельности.

Вербальный — термин, применяемый в психологии для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования с ним.

Вероятностное прогнозирование — предвосхищение будущего, основанное на вероятностной структуре прошлого опыта и информации о наличной ситуации.

Взаимовлияние действий — взаимная зависимость друг от друга различных действий.

Взаимодействие — процесс непосредственного или опосредованного воздействия субъектов труда друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и взаимосвязь.

Взгляды — знания о каком-либо явлении, предмете, целом мире в единстве с выраженным отношением личности к этим явлениям, предметам.

Влечение — субъективная представленность элементов мотивационно-потребностной сферы.

Влияние — процесс и результат изменения одним человеком поведения, установок, намерений, представлений, оценок другого человека в ходе взаимодействия с ним.

Внимание — осуществление отбора нужной информации, обеспечение избирательных программ действий и сохранение постоянного контроля за их протеканием.

Внушаемость — повышенная податливость по отношению к побуждениям, которые спровоцированы другими людьми, некритичная готовность подчиниться, склонность заражаться чужими настроениями и перенимать привычки. Проявляется при общении, чтении книг, восприятии рекламы и др.

Возраст — качественно специфическая ступень онтогенетического развития.

Возрастная психология — область психологии, изучающая особенности людей разного возраста, их психологическое развитие при переходе из одного возраста в другой.

Волевое усилие — сознательно совершаемое усилие, являющееся толчком (импульсом) к выбору цели, к концентрации внимания на объекте, исполнению принятого решения, к началу или остановке движения и т. д.

Воля — способность человека достигать поставленных им целей в условиях преодоления препятствий.

Воображение — психический процесс создание образов таких предметов и явлений, которые никогда не воспринимались человеком раньше.

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

Восприятие времени — отражение в сознании человека объективной деятельности, скорости и последовательности явления действительности, дающее ему возможность ориентироваться в окружающей среде.

Восприятие движения — отражение человеком объективных характеристик перемещения объекта.

Восприятие пространства — отражение в сознании человека объективно существующего пространства, формы, величины и взаимного расположения объектов, их удаленности и направления, в котором он находится.

Воспроизведение — один из процессов памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее материала.

Воспроизведение — повторение исследования для проверки надежности результатов.

Враждебная агрессия — это форма агрессивного поведения, своей целью имеет нанесение ущерба объекту агрессии.

Враждебность — негативная установка к другому человеку или группе людей, которая находит свое выражение в крайне неблагоприятной оценке своего объекта — жертвы.

Вторая сигнальная система — ориентирована на словесные сигналы, на основе которых возможно образование временных нервных связей.

Выбор профессии — сознательное определение человеком области деятельности, которой он намеревается овладеть и длительно заниматься.

Высшая нервная деятельность — нейрофизиологические процессы, протекающие в коре головного мозга и лежащие в основе психической деятельности человека.

Вытеснение — один из механизмов психологической защиты. Заключается в активном мотивированном устранении чего-либо из сознания. Обычно проявляется в виде мотивированного забывания или игнорирования.

Г

Галлюцинация — расстройство восприятия, при котором человек видит, слышит, ощущает то, что в реальной действительности не существует, т. е. это восприятие без объекта.

Гармония — личность и коллектив находятся в оптимальных отношениях.

Гениальность — высшая степень творческой одаренности.

Геиштальт — целое, структура, система.

Геиштальтпсихология — одно из направлений в психологии, использующее для объяснения сложных психических явлений принцип целостности.

Гигиена труда — область гигиены, изучающая влияние на здоровье человека трудовых процессов и внешних факторов производственной среды (физических, химических, биологических, информационных) и разрабатывающая пути профилактики профессиональных заболеваний.

Гиподинамия — состояние пониженной двигательной активности человека, сопровождающееся малыми мышечными усилиями.

Гипокинезия — состояние пониженной двигательной активности человека, характеризующееся недостатком движений, низким уровнем затрат на мышечную работу, локальным характером мышечных действий, длительной фиксированностью вынужденной рабочей позы, однообразием движений, упрощением и обеднением координационной двигательной деятельности.

Гипотеза — элемент познавательного процесса.

Глубинная психология — ряд направлений в психологии и психиатрии. Основана на естественнонаучной методологии. Ее сущность определяется положением о нетождественности личности и сознания (рационального познания).

Гомфотерные группы (от греч. «гомфо») — сколачивать, сбивать.

Госпитализм — нарушение психического развития. Глубокая психическая и физическая отсталость, обусловленная «дефицитом» общения со взрослым в первый год жизни ребенка.

Готовность к действию — состояние мобилизации всех психофизиологических систем организма, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий.

Готовность памяти — важнейший элемент общей продуктивности памяти, легкость воспроизведения сведений, необходимых в каждом конкретном случае.

Группа — ограниченная в размерах общность людей, выделяемая из социального целого на основе определенных признаков (характера выполнения деятельности, социальной или классовой принадлежности, структуры, композиции, уровня развития и пр.).

Групповая деятельность — совместная деятельность группы людей, происходящая в условиях их общения друг с другом (например, непосредственно или опосредованно).

Групповая идентификация — социально-психологический феномен. Проявляется как отождествление себя с обобщенным образом члена какой-либо социальной группы или общности. За счет этого происходит принятие, часто некритическое, целей и ценностей данной группы.

Групповая оценка личности — способ получения характеристики человека через взаимные оценки членов группы.

Групповое давление — процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнения и поведение индивида.

Гуманистическая психология — отрасль современной психологии, в которой человек рассматривается как высшее духовное существо, ставящее перед собой реальную цель.

Д

Девиянтное поведение — отклонение от нормы, связанное с совершением поступка или внеинституциональным поведением.

Дедуция — процесс логического вывода на основании перехода от общих положений к частным.

Деадаптация — процесс, который приводит к нарушению взаимодействия со средой.

Действие — соотносимый с целью структурный компонент деятельности и единица анализа любого вида деятельности.

Делинквентное поведение — противонормное сознательно осуществляемое поведение, целью которого является уничтожение, изменение, замена норм, принятых данным социальным институтом.

Деперсонализация — изменение самосознания, для которого характерно ощущение потери своего «Я» и мучительное переживание по поводу отсутствия эмоциональной вовлеченности в отношениях к близким, работе и пр.

Депривация — сенсорная недостаточность или недогрузка систем анализаторов, наблюдаемая у человека в условиях изоляции или при нарушении работы основных органов чувств.

Деструкция — нарушение, разрушение нормальной структуры чего-либо.

Детство — этап онтогенетического развития индивида от рождения и до появления возможности включения во взрослую жизнь. По мере интенсификации производства и повышения культурного уровня происходит постепенное сдвигание верхних возрастных границ. В детстве обычно выделяют следующие периоды: младенчество, раннее детство, дошкольный возраст и младший школьный возраст.

Дефицит времени — фактическая нехватка времени для полноценного завершения какого-либо процесса, операции человеком, группой людей, машиной.

Деятельность — сознательная активность человека в достижении поставленной цели.

Деятельность в особых условиях — специфический вид деятельности человека, осуществляемый в усложненных, отличных от обычных, условиях.

Диада — два участника процесса общения.

Дивергентное мышление (от лат. *divergere* — расходиться) — метод творческого мышления, применяемый обычно для решения проблем и задач. Заключается в поиске множества решений одной и той же проблемы

Динамическая психология — направление психологии. В ней делается акцент на развитии психических процессов, в противоположность пониманию их лишь в статике. Основным является вопрос движущих сил психического развития.

Динамический стереотип — относительно устойчивая система условно-рефлекторных связей, образующихся при многократном повторении одних и тех же воздействий внешней среды на органы чувств.

Дистресс — стресс, оказывающий отрицательное воздействие на деятельность.

Дифференциальная психология — наука о психологических различиях между людьми и группами людей.

Дифференциальный порог ощущений — характеризуется минимальным различием между двумя раздражителями, воспринимающимися как различные или на которые может быть сформированы две различные реакции. Принято количественно выражать дифференциальный порог в виде отношения разницы между величиной постоянного раздражителя, служащего эталоном, и переменного, который в зависимости от величины воспринимается как равный или отличный от эталона, к величине постоянного раздражителя. Это отношение константно в достаточно широком диапазоне раздражителя, привычном для испытуемого.

Доверие — это сознание собственной силы в отношении к истинности своего знания или в правоте своего дела.

Долговременная память — один из видов памяти, отличительной особенностью которой является практически неограниченное время хранения материала и неограниченный объем удерживаемой информации.

Доминанта — временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе.

Дооперациональное мышление — стадия развития интеллекта ребенка от 2 до 7 лет, выделенная в концепции Ж. Пиаже.

Достоинство — ценностное отношение личности к самой себе и отношение к ней других людей. Достоинство является формой проявления самосознания и самоконтроля, на которых строится требовательность человека к самому себе.

Дошкольный возраст — этап психического развития от 3 до 6—7 лет.

Дуализм — философское учение, в котором постулируется действительное начало и материального, и духовного. По Декарту, есть две субстанции — материя, основным свойством которой является протяжение, и дух, основанный на мышлении. При решении антропологической проблемы он выдвинул гипотезу взаимодействия этих субстанций, в котором в качестве посредника между телом и душой рассматривалась шишковидная железа мозга.

Е

Едва заметное различие — минимальное различие между физическими значениями стимулов, которое вызывает ощущения различия.

Единство сознания и деятельности — принцип психики, согласно которому сознание и деятельность не противоположны друг другу, но и не тождественны, а образуют неразрывное единство.

Естественный эксперимент — особый вид психологического эксперимента, соединяющий в себе положительные черты объективного наблюдения (естественность) и метод лабораторного эксперимента (целенаправленное воздействие на человека).

Ж

Желание — мотивационное состояние, при котором потребности соотнесены с конкретным предметом их удовлетворения.

Жест (от лат. *gestus* — движение тела) — некоторое действие или движение человеческого тела или его части, имеющее определенное значение или смысл, т. е. являющееся знаком или символом.

Жизнедеятельность — внутренняя и внешняя активность личности в конкретных условиях.

Жизненная позиция — внутренняя установка, обусловленная мировоззренческими, моральными и психологическими качествами личности и отражающая ее субъективное отношение к обществу.

Жизненный путь — процесс развития человека в качестве субъекта собственной жизни, в ходе которого осуществляется регуляция жизненного процесса и формирование устойчивой и пластичной структуры личности.

З

Забывание — процесс памяти, характеризующийся постепенным уменьшением возможности припоминания и воспроизведения заученного материала.

Задатки — врожденные особенности, лежащие в основе развития способностей.

Задача — данная в определенных условиях цель деятельности, которая должна быть достигнута.

Задача педагогическая — осмысление сложившейся педагогической ситуации и принятие на это основе решений и плана необходимых действий.

Замещение — механизм психологической защиты, имеющий две различные формы проявления: защита путем замещения объекта и защита путем замещения потребности.

Запоминание — активный процесс памяти, посредством которого происходит селективный отбор поступающей информации для последующего воспроизведения и включение ее в уже существующую систему ассоциативных связей.

Застенчивость — черта характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседника.

Заторможенность — замедленность психических процессов и реакций человека по сравнению с нормальным уровнем их функционирования.

Защитные механизмы — понятие, обозначающее совокупность приемов, с помощью которых человек как личность оберегает себя от психологических травм.

Знак — компонент деятельности человека, средство его сознательной ориентации в объектах внешнего мира и управления собственным поведением и поведением других людей.

Знание — отражение субъектом объективной действительности в форме понятий, представлений и законов науки.

Зона ближайшего развития — теоретический конструкт, призванный объяснить возможности человеческого учения. Характеризует процесс подтягивания психического развития за обучением. Эта зона определяется содержанием таких задач, которые ребенок может решить лишь с помощью взрослого, но после приобретения опыта совместной деятельности он становится способным к самостоятельному решению аналогичных задач.

Зона комфорта — оптимальное для организма человека сочетание температуры, влажности, скорости движения воздуха, воздействия лучистой энергии и других факторов.

Зоопсихология — раздел сравнительной психологии. Посвящена изучению проявлений и закономерностей эволюции психики животных, предпосылкам появления человеческого сознания.

Зрелость — это конечный результат процесса развития личности. Быть зрелым — это значит иметь активную жизненную позицию, цельную жизненную философию, адекватность восприятия мира, стремиться к самопознанию и выстраивать отношения с другими людьми с позиции сотрудничества.

Зрительная адаптация — приспособление глаза к различным условиям освещения (к дневному свету, сумеречному свету и темноте). Адаптация к свету, которая зависит от его интенсивности и яркости, происходит в течение 50—60 с, к темноте — 30—45 мин, когда световая чувствительность повышается в 8—10 тыс. раз.

Зрительная работоспособность — характеристика зрительной системы, измеряемая скоростью и точностью зрительной работы в заданный интервал времени.

И

Игра — активность организма, направленная на условное моделирование той или иной развернутой деятельности.

Ид — совокупность бессознательных побуждений.

Идеальное — субъективное отражение реального мира. Это понятие конкретизируется, как правило, негативно, определяясь как противоположное материальному.

Идентификация — мысленный процесс уподобления себя партнеру по общению с целью познать и понять его мысли и представления.

Идентификация личности — установление эмоциональной связи индивида с другими людьми, прежде всего с его родителями, на основе чего происходит уподобление, чаще всего неосознанное, этим другим, которые становятся «значимыми другими». Ориентация на другого человека как на образец приводит к социальному научению. За счет идентификации у маленького ребенка происходит формирование поведенческих стереотипов, образующих черты личности, определение ценностных ориентаций и полоролевой идентичности.

Идентификация личности с профессией — процесс адаптации личности к требованиям конкретной деятельности.

Измененное состояние сознания — качественный сдвиг в характере психологического функционирования.

Иллюзия — расстройство восприятия, при котором реальные явления или предметы воспринимаются человеком в измененном, ошибочном виде.

Имидж — целенаправленно формируемый образ (какого-либо лица, явления, предмета), призванный оказать эмоционально-психологическое воздействие на кого-либо в целях популяризации, рекламы и т. п.

Импульсивность — склонность действовать без достаточного сознательного контроля, под влиянием внешних обстоятельств или в силу эмоциональных переживаний.

Индивид — человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*.

Индивидуализация обучения — организация учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учащихся; позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ученика.

Индивидуальная психология — направление глубинной психологии. Основной задачей ставится исследование целостности личности без членения ее на сознательное и бессознательное.

Индивидуальность — неповторимость, уникальность свойств человека; конкретный человек с неповторимой, присущей только ему совокупностью природных и социально-обусловленных качеств, формирующихся в процессе развития и всего жизненного пути человека.

Индукция — процесс логического вывода на основании перехода от частных положений к общим.

Инертность — низкая подвижность протекания процессов в нервной системе.

Инженерная психология — отрасль науки, изучающая психологические особенности труда человека при взаимодействии его с техническими средствами в процессе производственной и управленческой деятельности.

Инсайт — внезапное понимание, «схватывание» отношений и структуры проблемной ситуации, нахождение решения задачи, моментальное научение.

Интеллект — способность к мышлению.

Интеллектуализация — механизм психологической защиты; рациональное оправдание человеком собственных неудач, потерь и промахов.

Интерес — субъективная представленность элементов мотивационно-потребностной сферы.

Интерииоризация — переход извне внутрь; психологическое понятие, означающее формирование умственных действий и внутреннего плана сознания через усвоение индивидом внешних действий с предметами и социальных форм общения.

Интроверсия — ориентация на внутренний мир, на собственные переживания.

Интроспекция — метод познания психических явлений путем самонаблюдения.

Интуиция — способность быстро находить пути к верному решению, ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, предвидеть ход событий без предварительного анализа и сложных логических рассуждений.

Инфантилизм — незрелость в развитии, сохранение в физическом облике или поведении черт, присущих предшествующим возрастным этапам.

Информационная модель (в эргономике) — организованная по определенным правилам совокупность информации об объекте управления, о самом техническом устройстве и внешней среде.

Иррациональное — нелогичное, непонятное и необъяснимое на разумной основе, противоречащее здравому смыслу.

Искусственный интеллект — это наука и разработка интеллектуальных машин и систем, особенно интеллектуальных компьютерных программ, направленных на то, чтобы понять человеческий интеллект.

К

Карьера — продвижение в какой-либо сфере деятельности; достижение известности, славы, выгоды; обозначение рода занятий, профессии.

Качества личности — совокупность всех социально и биологически обусловленных компонентов личности, предопределяющих ее устойчивое поведение в социальной и природной среде.

Качество жизни — характеристика положения человека в различных социальных системах, выражающая степень его социальной свободы (или несвободы) возможности (или препятствия) для личностного развития, содержания культурных и духовных ценностей, предоставленных в его распоряжение, уровень его материального благосостояния, физического и психического здоровья.

Кибернетика — наука об управлении, связи и переработке информации.

Кинесика — совокупность зрительной информации в общении (телодвижения, жесты, мимика, позы, взгляд, манера одеваться, причешиваться).

Классификация ощущений — различение ощущений в зависимости от того, механизмом какого анализатора они осуществляются.

Классическое обусловливание — выработка условных рефлексов.

Когнитивная психология — направление в психологии, возникшее в США в противовес бихевиоризму. Каждый человек воспринимает внешний мир, других людей и себя сквозь призму созданной им познавательной системы — «персональных конструкторов».

Когнитивная сфера — сфера психологии человека, связанная с его познавательными процессами и сознанием, включающая в себя знания человека о мире и о самом себе.

Когнитивное развитие — процесс развития мышления, памяти и овладения знаниями, умениями и навыками.

Когниция — любое знание, мнение или убеждение, касающееся среды, себя или собственного поведения.

Коллектив — относительно компактная социальная группа, объединяющая людей, занятых решением конкретной общественной задачи.

Коммуникативные возможности — возможности осуществления персоналом производственных контактов.

Коммуникация — различные формы сообщения и связи в технике, кибернетике, психологии.

Компетентность — совокупность компетенций; наличие знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в заданной предметной области.

Комплекс неполноценности — совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой. Комплекс неполноценности возникает вследствие разнообразных причин, таких, как дискриминация, душевные травмы, свои собствен-

ные ошибки и неудачи т. д. Комплекс неполноценности существенно влияет на самочувствие и поведение человека.

Комплекс Эдипа — теоретическое понятие классического психоанализа. Служит для объяснения формирования социальной, или моральной инстанции субъекта (Супер-Эго, Сверх-Я). В соответствии с этим происходит приписывание сыну сексуального влечения к собственной матери и связанной с ним агрессии по отношению к отцу, место которого он стремится занять.

Комплекс Электры — теоретическое понятие классического психоанализа, выступающее женским аналогом эдипова комплекса. Чрезмерная привязанность дочери к своему отцу и враждебность по отношению к матери. В основе этого отношения усматриваются эротические импульсы.

Комфортность — состояние уюта, удобства и удовлетворения, обеспеченное совокупностью положительных психологических и физиологических ощущений человека в процессе его трудовой деятельности.

Конвергентное мышление (от лат. *converger* — сходиться) — форма мышления. Основано на стратегии точного использования предварительно усвоенных алгоритмов решения определенной задачи, т. е. когда дана инструкция по последовательности и содержанию элементарных операций по решению этой задачи.

Конгруэнтность — степень совпадения жестов с речевыми высказываниями.

Константность восприятия — восприятие объектов как относительно постоянных по форме, размеру, цвету и т. д.

Конструктивная агрессивность — это сознательная активность человека в направлении достижения поставленных целей.

Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия, выраженное в обостренной форме.

Конформизм — подобный; податливость личности реальному или воображаемому давлению группы. Конформизм проявляется в изменении поведения и установок в соответствии с ранее не разделяемой позицией большинства.

Конформность — тенденция людей изменять свое поведение таким образом, чтобы это соответствовало поведению и требованию других людей.

Концентрация — это удержание внимания на каком-либо объекте.

Концентрация нервных процессов — способность нервных процессов ограничивать сферу своего распространения исходным очагом возникновения.

Кратковременная память — один из видов памяти, характеризующийся, во-первых, немедленным запоминанием, запоминанием после одного и очень кратковременного предъявления информации и, во-вторых, немедленным воспроизведением и очень кратким (до 30 секунд) сохранением.

Креативная способность личности — многоуровневое образование творчески активной личности, способной к продуктивному изменению себя.

Креативность — интегрированное качество психики человека, которое обеспечивает продуктивные преобразования в деятельности личности, позволяя удовлетворять потребность в исследовательской активности.

Кризис — резкий крутой перелом в чем-либо, тяжелое переходное состояние; острое затруднение с чем-либо; тяжелое положение.

Кругозор — объем интересов, знаний человека.

Л

Лабильность — одно из свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов.

Латентный период — промежуток времени от начала действия раздражителя до возникновения ответной реакции.

Либи́до — половое влечение. Его уровень связан со стадией полового созревания, работой диэнцефального отдела мозга и желез внутренней секреции, наследственностью и индивидуальным опытом.

Лидер — глава, руководитель политической партии, общественной организации и др.; лицо, пользующееся большим авторитетом, влиянием в какой-либо группе.

Лидерство — феномен воздействия или влияния индивида на мнения, оценки, отношения и поведение группы в целом или отдельных ее членов.

Личностно-деятельностный подход — подход, при котором педагог организует индивидуальную деятельность каждого ребенка с учетом его личностных особенностей.

Личностный смысл — индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как «значение для меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные нормы, роли, ценности и идеалы.

Личность — относительно устойчивая система поведения индивида, построенная, прежде всего, на основе включенности в социальный контекст.

Локус контроля — представление о том, откуда осуществляется управление ситуацией. Внутренний локус контроля означает, что человек видит источник контроля в себе самом, что он в значительной степени способен определять события своей жизни или, по крайней мере, влиять на них. Внешний локус контроля означает, что человек видит причины происходящего вне себя и поэтому считает, что никак не сможет повлиять на ситуацию в целом.

Лонгитюдное исследование — длительное и систематическое исследование одних и тех же испытуемых, позволяющее определить диапазон возрастной и индивидуальной изменчивости фаз жизненного цикла человека.

Любознательность — склонность к приобретению новых знаний, пытливость ума.

М

Малая группа — немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и процессов.

Маргиналы (от лат. *находящийся на краю*) — личности, занимающие промежуточное положение между разными социальными институтами, группами, слоями, потерявшие признаки принадлежности к конкретному из них.

Меланхолик — человек легкоранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, повышенно впечатлителен, эмоционально легкораним.

Метод — способ деятельности направленный на достижение определенной цели.

Механизмы психологической защиты — понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления.

Мечта — элемент воображения. Характеризуется локализацией в достаточно отдаленном будущем и объединяет в себе представления о жизни высокого качества. Часто выступает сильным фактором творческого поиска.

Мировоззрение — целостное представление о природе, обществе, человеке, находящее выражение в системе ценностей и идеалов личности, социальной группы, общества.

Младенческий возраст — период жизни ребенка между его рождением и достижением годовалого возраста.

Младший школьный возраст — период жизни ребенка от 6—7 до 10 лет, когда он проходит обучение в начальных классах (1—4 классы) современной школе.

Мнемотехника — система специальных приемов, служащих для облегчения процесса запоминания.

Модель специалиста — построение обобщенного образа специалиста по конкретной профессии, включающего: 1) профессиограмму; 2) профессионально-должностные требова-

ния; 3) квалификационный профиль (требования по разрядам и категориям); 4) психограмму (которую обычно составляют психологи).

Модуль профессии — типовой элемент профессии, присущий ряду профессий и выделяемый на основе общности требований к человеку.

Мониторинг — систематическое наблюдение и оценка состояния различного рода процессов, явлений, событий, мнений.

Мотив — побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности.

Мотив достижения успеха — потребность добиваться успехов в различных видах деятельности.

Мотивация — совокупность потребностей и мотивов, побуждающих человека к активной деятельности в определенном направлении.

Мужество творить — сила, необходимая человеку для достижения поставленной цели, для преодоления сомнений и страха в деятельности.

Мышление — процесс познания, связанный с открытием нового знания, решением задач и творческим преобразованием действительности.

Мышление наглядно-действенное — совокупность способов и процесс решения практических задач в условиях зрительного наблюдения за ситуацией и выполнения действий с представленными в ней предметами.

Мышление наглядно-образное — совокупность способов и процесс образного решения задач, предполагающих зрительное представление ситуации и оперирование образами составляющих ее предметов без выполнения реальных практических действий с ними.

Мышление словесно-логическое — мышление человека, в котором основным средством решения задач являются логические рассуждения, а материалом — понятия и словесные абстракции.

Мышление творческое — один из видов мышления, характеризующийся созданием субъективно нового продукта и новообразованиями в самой познавательной деятельности по его созданию.

Н

Наблюдательность — способность человека, проявляющаяся в умении подмечать существенные, характерные, в том числе и малозаметные свойства предметов и явлений.

Наблюдение — один из довольно распространенных видов деятельности оператора, заключающийся в активном целенаправленном восприятии и изучении окружающей обстановки (производственного процесса).

Навык — умение, доведенное до определенной степени совершенства.

Наглядно-образное преобразование — действие, включающее различного рода манипуляции с образами-представлениями, активно выполняемые в сфере сознания.

Намерение — сознательное желание, решимость, готовность что-либо сделать.

Направленность — система устойчивых предпочтений и мотивов личности, задающая главные тенденции поведения личности.

Напряженность психическая — психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий.

Нарушение внимания — характеризуется неадекватными изменениями направленности, избирательности деятельности и координации отдельных действий. Может проявляться в сужении объема внимания, в его неустойчивости (отвлекаемость на побочные раздражители).

Наследственность — эволюционный опыт предыдущих поколений живых организмов, запечатленный в генетическом аппарате.

Настойчивость — способность преодолевать внешние и внутренние препятствия при достижении поставленной задачи.

Настроение — целостная форма жизнеощущения человека, общий «строй» («тон»), состояние его переживаний, «расположение духа».

Научение — процесс и результат приобретения индивидуального опыта.

Невроз, или **невротическое расстройство** — состояние эмоционального неблагополучия, проявляющееся многообразными психоэмоциональными, соматическими и поведенческими симптомами.

Негативизм — немотивированное поведение субъекта, проявляющееся в действиях, намеренно противоположных требованиям и ожиданиям других индивидов или групп.

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — одно из наиболее популярных и новейших направлений прикладной психологии, представляющее по своей сути модель психологических процессов и поведения человека.

Нейротизм — свойства личности, связанные с высокой раздражительностью и возбудимостью.

Неофрейдизм (от греч. *neos* — новый) — направление в современной, преимущественно американской, психологии и философии, развившееся в конце 1930-х годов из ортодоксального фрейдизма.

Непроизвольная память — вид памяти, характеризующийся тем, что человек запоминает и воспроизводит, не ставя перед собой специальной цели что-либо запомнить или припомнить.

Непроизвольное запоминание — происходит без намеренного использования специальных средств для лучшего сохранения материала в памяти. В силу того, что различные процессы памяти обслуживают актуально осуществляющуюся деятельность, полнота, точность и прочность непроизвольного запоминания зависят от ее целей и мотивов.

Нервная система — совокупность нервных образований человека и животных, объединяющая деятельность всех органов и обеспечивающая функционирование организма как единого целого.

Новорожденность — возрастной период от рождения до достижения 4—6-недельного возраста.

Нонконформизм — несогласие, непринятие норм, ценностей, целей, доминирующих в конкретной группе или в конкретном обществе.

Нравственность — это внутренняя установка индивида действовать согласно своей совести и свободной воле.

О

Образ жизни — понятие, применяемое в социальных науках для характеристики условий и особенностей повседневной жизни людей в том или ином обществе. Определяется существенными чертами и особенностями определенной общественно-экономической формации.

Образное мышление — один из основных видов мышления, выделяемый наряду с наглядно-действенным и словесно-логическим мышлением.

Общение — процесс взаимодействия людей на уровне вербальной и невербальной коммуникации.

Объем внимания — одно из индивидуальных качеств внимания, определяемое максимальным количеством объектов, которое человек может воспринять одновременно в связи с выполнением какой-либо задачи.

Объем памяти — одна из индивидуальных характеристик памяти, определяемая количеством запоминаемого материала.

Одаренность — индивидуальное сочетание способностей, от которых зависит успешность выполнения деятельности.

Олигофрения — врожденное или рано приобретенное недоразвитие психической деятельности, которое по степени выраженности дефекта делится на дебильность, имбецильность и идиотию.

Оно — теоретический конструкт концепции личности З. Фрейда. Аспекты личности, содержание которых является бессознательным и врожденным, закрепленным в конституции человека. Характеризуется чувственностью, алогичностью, свободой от социальных запретов и ограничений.

Онтогенез (онтогенезис) — индивидуальное развитие отдельного организма (в т. ч. человека) от зарождения до смерти. Онтогенез рассматривают в единстве и взаимообусловленности с филогенезом — историческим развитием.

Оперантное обусловливание — научение, в ходе которого приобретение нового опыта и реализация его в поведении приводят к достижению определенной цели.

Оперативная память — процессы запоминания, сохранения и воспроизведения информации, которая поступает и перерабатывается по ходу выполнения и необходима только для достижения цели данного конкретного действия.

Оперативное мышление — деятельность по решению практических задач в быстротеменяющихся условиях, которая осуществляется на основе моделирования человеком состояний объектов трудовой деятельности и приводит к формированию в конкретной ситуации схем (плана) действий по управлению реальными объектами и процессами.

Операционная напряженность — разновидность напряженности оператора, являющаяся результатом сложности выполняемой работы (большая информационная нагрузка, трудности различения сигналов, сложность зрительно-двигательной координации и т. п.).

Операция — единица деятельности; способ выполнения действия, определяемый условиями наличной (внешней или мысленной) ситуации.

Опрос — сбор первичной информации путем постановки стандартизированной системы вопросов.

Оптантизм — выбирающий, делающий самостоятельный и сознательный выбор; осознанная подготовка к «жизни», к труду, планирование, проектирование профессионального жизненного пути.

Оптимизм — представление о том, что в мире господствует положительное начало, добро.

Организационная культура — интегральная характеристика организации (ее ценностей, образцов поведения, способов оценки результатов деятельности).

Организация труда — процесс упорядочения труда, налаживания, приведения в определенную систему для более эффективного достижения конкретных целей трудовых процессов.

Ориентировочный рефлекс — сложная реакция организма на новый раздражитель, направленная на мобилизацию систем организма для выработки соответствующего действия в новой ситуации.

Осмысленность восприятия — свойство восприятия, тесно связанное с мышлением, понимаем сущности предметов.

Острота зрения — показатель зрения человека, характеризующий способность различать мелкие детали или минимальные расстояния между двумя точками.

Ответственность — осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью субъекта с точки зрения выполнения им принятых норм и правил.

Отношения — целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности.

Охрана труда — система законодательных актов и соответствующих им социально-экономических, технических, гигиенических и организационных мероприятий, обеспечивающих безопасность, сохранение здоровья и работоспособность человека в процессе труда.

Ошибка — это результат действия, совершенного неточно или неправильно, вопреки плану, но самое главное, что результат, который получен, не соответствует намеченным или заданным целям.

Ощущение — процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений.

II

Память — способность живой системы фиксировать факт взаимодействия со средой, сохранять результат этого взаимодействия в форме опыта и использовать его в поведении.

Парадигма — исходная концептуальная схема, модель постановки проблем и их решения, господствующих в течение определенного исторического периода в научном сообществе.

Первая сигнальная система — система условно рефлекторных связей, формирующихся в коре головного мозга животных и человека при воздействии на рецепторы раздражений, исходящих из внешней и внутренней среды.

Перцепция — сложный процесс приема и преобразования информации, обеспечивающий отражение объективной реальности и ориентировку в окружающем мире.

Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11—12 до 16—17 лет).

Позитивная открытость — это есть проявление доброты, искренности и доброжелательности по отношению к людям.

Позиция личности — устойчивая система отношений человека к различным проявлениям окружающей действительности, людям и самому себе.

Познание — это процесс, обусловленный развитием общественной истории и практики, отражения и воспроизведения действительности в мышлении человека, результатом которого является новые знания о мире.

Политехническое воспитание — предусматривает ознакомление учащихся в теории и на практике с основными научными принципами современного производства и особенностями общественных и производственных отношений, эффективное трудовое воспитание, формирование трудовых умений и навыков, профессиональную ориентацию учащихся; способствует сознательному выбору трудового пути, создает основу, фундамент последующей профессиональной подготовки.

Половая идентичность — осознание индивидом своей половой принадлежности, переживание им своей маскулинности или фемининности, готовность играть определенную половую роль.

Понятие — символическое отображение существенных свойств предметов окружающего мира, выделенных в результате аналитической работы.

Потребность — состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.

Предмет педагогики — развитие и формирование человеческой личности в условиях ее обучения, образования, воспитания.

Предметность восприятия — отнесение сведений, полученных из внешнего мира, к объектам этого мира. Является врожденным качеством.

Преподавание — деятельность учителя и учебная деятельность учеников предстающих в единстве, при передаче последним — социального опыта в форме содержания образования.

Прием обучения — часть метода, обеспечивающая решение конкретной задачи.

Принцип единства сознания и деятельности — один из основных принципов деятельностного подхода в психологии, сформулированный С. Л. Рубинштейном в 30-е гг. В его контексте деятельность и сознание рассматриваются не как две формы проявления чего-то единого, различающиеся по средствам эмпирического анализа, а как две инстанции, образующие нерасторжимое единство.

Принятие решения — волевой акт формирования последовательности действий, ведущих к достижению цели на основе преобразования исходной информации в ситуации неопределенности.

Проблемная ситуация — ситуация, в которой возникают задачи, связанные с интеллектуальной деятельностью.

Проекция — форма психологической защиты. Ее работа обеспечивает эмоциональное разрешение за счет бессознательного приписывания субъектом его собственных мыслей, переживаний, вытесненных мотивов и черт характера другим людям.

Произвольное запоминание — запоминание какого-либо материала, когда оно становится в качестве цели.

Проксемика — особая область психологии, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения.

Профессиография — комплексный метод изучения и описания содержательных и структурных характеристик профессий.

Профессионал — специалист в определенной области трудовой деятельности.

Профессионализация — формирование специфических видов трудовой активности человека.

Профессиональная деформация личности — гипертрофированное развитие профессиональных особенностей личности.

Профессиональная ориентация — система мероприятий по ознакомлению с миром профессий и содействию в выборе профессии.

Профессиональная рефлексия — форма теоретической и практической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов.

Профессионально важные качества — любые качества субъекта, включенные в процесс деятельности и обеспечивающие эффективность ее выполнения по параметрам производительности, качества труда и надежности.

Психика (от греч. *душевный*) — системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Психические свойства — индивидуально-психологические особенности, определяющие постоянные способы взаимодействия человека с миром.

Психическое состояние — внутренняя целостная характеристика индивидуальной психики, относительно неизменная во времени.

Психоанализ — психологическое направление, основанное З. Фрейдом в конце XIX в.

Психодиагностика — наука о распознавании и измерении психологических особенностей человека.

Психологическая готовность — психическое состояние, которое характеризуется мобилизацией ресурсов субъекта труда на выполнение конкретной деятельности.

Психологическая система деятельности — совокупность психических свойств, качеств субъекта труда, организованная для выполнения функций конкретной деятельности.

Психологический климат — качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

Психологический стресс — состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения.

Психологическое значение цвета — влияние цвета на психику человека и протекание у него психических процессов.

Психология (от греч. «*псюхе*» — душа, «*логос*» — учение, наука) — наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Психология труда — отрасль психологии, изучающая закономерности формирования и проявления психической деятельности человека (процессы, состояния, особенности личности) в процессе труда.

Психология трудовой деятельности — отрасль психологической науки, изучающая условия, пути и методы научно обоснованного решения практических задач в области функционирования человека как субъекта труда.

Психология управления — отрасль психологии, изучающая психологические закономерности управленческой деятельности.

Р

Работа — применение человеком своего труда, осуществление какой-либо деятельности.

Работоспособность — возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени с необходимым уровнем эффективности и качества.

Развитие — внутренний процесс последовательного качественного и количественного изменения физических и духовных сил человека.

Развитие личности — процесс закономерного изменения личности в результате ее социализации.

Раздражимость — способность живых организмов реагировать на внешние воздействия изменениями.

Ранний возраст — стадия психического развития ребенка от 1 года до 3 лет.

Рационализация — один из защитных механизмов, выражающийся в поиске разумных и логичных объяснений человеком своих поступков и действий, рассчитанный на их моральное оправдание.

Реакция — действие, состояние, процесс, возникающие в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление.

Регрессия — форма психологической защиты. Характеризуется тем, что при ее реализации происходит возврат к более примитивным формам поведения и мышления, которые были свойственны более ранней стадии онтогенетического развития.

Режим труда и отдыха — чередование периодов работы и перерывов, устанавливаемое на основе анализа работоспособности с целью обеспечения высокой производительности труда и сохранения здоровья работников.

Результат деятельности — это то, что получает человек в итоге деятельности.

Релаксация — процесс установления термодинамического равновесия (полного или частичного) в физической системе, состоящей из большого числа частиц; (физиол.) расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до полного обездвижения.

Ретроспекция — обращение к прошлому, обзор прошедших событий.

Референтная группа — реальная или условная социальная общность, цели, мнения и ценности которой в большей или меньшей мере разделяет индивид. Обычно у каждого индивида имеется значительное количество референтных групп, в т. ч. и трудовой коллектив.

Референтная личность — человек, чьи личностные свойства, суждения и поступки являются особенно значимыми для окружающих, образцом для подражания.

Рефлекс — опосредованная нервной системой закономерная ответная реакция организма на раздражитель.

Рефлексия — размышление, самонаблюдение, самопознание; (филос.) форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов.

Рецептор — периферическая специализированная часть анализатора, посредством которой определенный вид энергии трансформируется в процесс нервного возбуждения.

Решение — формирование мыслительных операций, снижающих исходную неопределенность проблемной ситуации.

Решительность — готовность от решения перейти к практическим действиям, твердое намерение совершить определенный поступок.

Ригидность — заторможенность, замедленность мышления и реакций человека.

С

Самоактуализация — стремление человека к личностному самосовершенствованию.

Самовоспитание — сознательная целенаправленная деятельность человека направленная на совершенствование положительных, и устроение отрицательных качеств личности.

Самоконтроль — совокупность свойств саморегуляции, связанных с осознанием личностью себя, своего поведения.

Самообладание — способность человека сохранять спокойствие, действовать разумно и взвешено в сложных жизненных ситуациях.

Самообразование — систематическая познавательная деятельность, направленная на удовлетворение потребности в знаниях, возникших у человека.

Самоопределение личности — выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, профессии и условий жизни.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самопрезентация — акт самовыражения личности.

Саморегуляция — процесс управления собственными психологическими и физиологическими состояниями и поступками.

Самосознание — осознание человеком себя, своих особенностей.

Самоуважение — чувство собственного достоинства.

Самоутверждение — достижение субъективной удовлетворенности результатом и (или) процессом самореализации.

Самочувствие — система субъективных ощущений, свидетельствующих о той или иной степени физиологической и психологической комфортности.

Самоэффективность — убежденность в своей способности эффективно решать поставленную перед собой задачу.

Сангвиник — тип темперамента человека, характеризующийся уравновешенностью, энергичностью, спокойствием, работоспособностью и уверенностью в себе.

Семья — малая социальная группа, члены которой связаны брачными или родственными узами, общностью быта, взаимной моральной и материальной ответственностью.

Сензитивность — характерологическая особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим событиям; обычно проявляется повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций.

Сенсорная адаптация — приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств адаптирующего раздражителя; может проявляться также в разнообразных субъективных эффектах.

Сенсорная память — гипотетическая подсистема памяти, обеспечивающая удержание в течение очень короткого времени (не более 1 секунды) продуктов сенсорной обработки информации, которая поступила в органы чувств.

Сила человека — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Симпатия — устойчивое положительное эмоциональное восприятие человека человеком, одобрительное отношение человека к другим людям, их группам или социальным явлениям, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, стремлении помочь, оказать внимание и т. д.

Система образования — совокупность взаимодействующих преемственных образовательных программ и государственных образовательных стандартов различного уровня и направленности; сети реализующих их образовательных учреждений, различных по организационно-правовым формам, типам, видам; система органов управления образованием и подведомственных им учреждений, предприятий и организаций.

Система педагогическая — совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания организованного, целенаправленного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами.

Слуховая память — одна из разновидностей образной памяти, связанная с запечатлением, сохранением, воспроизведением слуховых образов.

Смысл труда — внутреннее содержание, значение труда и отношение к нему, постигаемое разумом.

Содержание труда — определяется непосредственной технической вооруженностью и зависит от распределения трудовых функций в технологическом процессе. Оно играет определяющую роль в осуществлении всех основных социальных процессов в производстве.

Сознание — высший уровень восприятия и осмысления человеком действительности, ее представление в понятиях и виде обобщенных образов.

Сосредоточенность — концентрация внимания человека на чем-либо.

Социализация — процесс усвоения и активного воспроизведения человеком социального опыта, овладение навыками практической и теоретической деятельности, преобразование реально существующих отношений в качества личности

Социальная адаптация — процесс эффективного взаимодействия человека с социальной средой.

Социальная установка — устойчивое отношение человека к кому-либо или к чему-либо, включающее мысли, эмоции и действия в отношении данного объекта.

Социальность — это забвение собственных интересов во имя группы, альтруистическая направленность, благородство, уступчивость, забота о других.

Сплоченность группы — один из процессов групповой динамики, характеризующий степень приверженности к группе ее членов.

Способ деятельности — конкретный путь достижения цели деятельности.

Способности — психическое свойство, проявляющееся в успешности освоения и реализации деятельности.

Статус личности — понятие, обозначающее положение человека в системе межличностных отношений и меру его психологического влияния на членов группы.

Стиль (жизни и т. п.) — характерный вид, разновидность чего-либо, выражающаяся, например, в совокупности использования приемов поведения, работы, деятельности

Страсть — очень стойкое аффективное стремление к определенному объекту, потребность в котором доминирует над всеми остальными потребностями и придает соответствующую направленность всей жизнедеятельности человека.

Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий

Сублимация — направление энергии инстинкта на выполнение видов деятельности, не связанных с прямым удовлетворением потребности.

Субъект — это активно действующий, познающий и преобразующий, обладающий сознанием и волей индивид или социальная группа.

Субъектность личности — внутренняя активность личности в направлении достижения сознательно поставленной цели.

Суггестия, суггестивное состояние — то же, что внушение: психологическое воздействие на личность, приводящее либо к появлению у человека помимо его воли и сознания определенного состояния, чувства, отношения, либо к совершению человеком поступка, непосредственно не следующего из принимаемых им норм и принципов деятельности.

Т

Талант — высокий уровень развития способностей человека, обеспечивающий достижение больших успехов в той или иной деятельности.

Творческое воображение — вид воображения, в ходе которого человек самостоятельно создает новые образы и идеи, представляющие ценность для других людей или общества и которые воплощаются в конкретные оригинальные продукты деятельности.

Творчество — деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей.

Темперамент — свойство индивида, проявляющееся в особенностях динамических характеристик психической деятельности.

Теория атрибуции — объяснение социального восприятия тем, каким образом люди приписывают намерения или понимают поведение других.

Теория драйва — теории человеческой мотивации, которые объясняют наше поведение стремлением удовлетворять некие внутренние потребности.

Тесты на профессиональную пригодность — психометрические тесты, при помощи которых оценивается, справится ли человек с определенной работой, обладает ли человек нужными способностями или талантами, которые позволяют ему быстро и легко обучиться данной профессии.

Тесты профессиональной ориентации — психометрические тесты, которые разработаны для того, чтобы помочь людям найти наиболее подходящую для себя профессию.

Техническое мышление — один из видов мышления, различаемых по признакам предметной области деятельности (математическое мышление, педагогическое, управленческое и т. п.).

Тип нервной системы — совокупность свойств нервной системы, составляющих физиологическую основу индивидуального своеобразия деятельности человека.

Толерантность — отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию.

Торможение — нервный процесс, противоположный возбуждению, проявляется в ослаблении и прекращении деятельности, специфической для данной системы организма.

Трансформация — когнитивное измерение информации или знаний, чтобы они могли использоваться в различных ситуациях.

Трансцендентность — философский термин, характеризующий недоступное опытному (не только индивидуально и в настоящее время, а вообще) познанию, не основанное на опыте. Термин трансцендентальный употреблялся в философии Канта, в частности, для обозначения таких понятий, как Бог, душа и другие. Противоположность — имманентность.

Тревожность — свойство человека приходить в состояние повышенной возбудимости, беспокойства, испытывать страх и тревогу в различных социальных ситуациях.

Труд — деятельность по преобразованию окружающего мира с целью удовлетворения потребностей человека.

Трудолюбие — черта характера, состоящая в положительном отношении к процессу трудовой деятельности.

Тьютор — опекун.

У

Убеждение — метод словесного воздействия, способствующий формированию убеждений.

Убежденность — уверенность человека в своей правоте, подтверждаемая соответствующими аргументами, фактами и логикой доказательств.

Уверенность в себе — это такое состояние человека, которое сопровождается настойчивостью и смелостью поведения; умением открыто и смело говорить о своих чувствах и желаниях.

Умение — способность реализации профессиональных навыков в различных условиях трудового процесса.

Умозаключение — процесс логического вывода заключения из некоторых утверждений-посылок.

Умственные действия — действия, производимые в уме без опоры на внешние средства или слышимую речь.

Уравновешенность нервных процессов — свойство нервной системы, выражающее соотношение между возбуждением и торможением.

Уровень адаптации — психологически нейтральная точка или участок в диапазоне некоторого параметра стимула, относительно которого оцениваются все остальные стимулы данного типа.

Уровень притязаний — это успех, на который рассчитывает человек в том или ином виде деятельности.

Усвоение — овладение человеком в процессе обучения действиями, понятиями, формами поведения, выработанными обществом.

Успешность деятельности — характеристика деятельности, включающая в себя производительность труда, качество продукции, скорость, безошибочность трудовых действий и др.

Усталость — комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию утомления: его субъективное ощущение.

Установка — готовность, предрасположенность человека к определенным действиям или реакциям на стимулы.

Устойчивость внимания — свойство внимания, определяемое временем, в течение которого концентрация внимания сохраняется на относительно высоком уровне.

Уступчивость — свойство человека поступать так же, как все, хотя на самом деле у него имеются собственные склонности и убеждения.

Утомление — временное нарушение ряда психических и физиологических функций в результате рабочей нагрузки.

Ф

Феральные люди («маугли», «дети джунглей») — люди, выросшие в изоляции от человеческого общества, среди животных, в результате чего навсегда утратившие возможность достичь нормального психического, умственного развития.

Физиогномика — учение о связи между внешним обликом человека и его характером.

Флегматик — тип темперамента человека, характеризующийся пониженной реактивностью, медленным темпом движений, слабо развитой экспрессией.

Фобии — навязчиво возникающие состояния страха.

Фрейдизм — направление в психологии, основанное З. Фрейдом.

Фрустрация — психологическое состояние, возникает в ситуации разочарования, неосуществления какой-либо значимой для человека цели, потребности.

Функциональный комфорт — функциональное состояние человека, занятого трудовым процессом, при котором достигнуто соответствие средств и условий труда.

Х

Характер — совокупность устойчивых свойств личности, определяющих типичные способы ее реагирования на различные жизненные обстоятельства.

Характерология — учение о характерах.

Харизма — понимают эмоционально-психические способности человека, благодаря которым его оценивают как одаренного особыми качествами и способного оказывать эффективное влияние на людей.

Харизматический (лидер, личность, власть) — человек, наделенный в глазах его последователей авторитетом, основанным на исключительных качествах его личности — мудрости, героизме, «святости».

Холерик — тип темперамента человека, характеризующийся повышенной возбудимостью, неуравновешенностью, резкостью движений и эмоциональной реактивностью.

Холистский принцип — методологический принцип целостности: целое больше суммы составляющих его частей.

Ц

Целеобразование — процесс порождения новых целей в деятельности человека, одно из направлений мышления.

Целостность восприятия — особенность восприятия, заключающаяся в отражении объектов в совокупности их свойств при непосредственном воздействии на органы чувств; формируется в предметной деятельности человека с момента его рождения; отдельные признаки какого-либо объекта, которые актуально не воспринимаются, все же оказываются интегрированными в целостный образ восприятия этого объекта.

Цель — идеальный или мысленно представляемый результат деятельности; то, чего еще реально нет, но должно быть получено в итоге деятельности.

Цена ошибки — значимость ошибок, как для деструктивных, так и для конструктивных процессов, связанных с деятельностью человека.

Цензура — психоаналитическое понятие, обозначающее подсознательные психологические силы, которые стремятся не допустить в сознание человека определенные, не вполне приемлемые для него мысли, образы, желания и чувства.

Ценности — то, что человек особенно ценит в жизни, то, к чему он стремится.

Ценностные ориентации — избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его установок, убеждений, предпочтений, выраженная в сознании и поведении.

Ч

Человек — субъект исторического процесса развития материальной и духовной культуры на Земле, биосоциальное существо, генетически связанное с другими формами жизни,

выделившееся из них благодаря способности производить орудия труда, обладающее членораздельной речью, мышлением и сознанием.

Человеческий фактор — психологические и другие характеристики человека, его возможности и ограничения, определяемые в конкретных условиях его деятельности.

Черта — предрасположенность человека вести себя исходным образом в различное время и в различных ситуациях.

Чувства — выражение человеком долговременного оценочного отношения.

Чувствительность — способность реагировать на сигнальные раздражения.

Ш

Шкала — инструмент для измерения непрерывных свойств объекта.

Шкала оценок — методический прием, позволяющий распределять совокупность изучаемых объектов по степени выраженности общего для них свойства.

Шкала установок — прием, позволяющий сравнивать индивидов по величине, интенсивности и устойчивости их отношения к изучаемому явлению.

Школа научная — способ и форма организации кооперированной научной деятельности, реализующей единство процессов познания и передачи накопленных знаний.

Э

Эвристика — метод поиска, который со значительной вероятностью позволяет отбирать наиболее удачные способы решения задачи.

Эго — совокупность преимущественно осознаваемых человеком познавательных и исполнительных функций психики.

Экзистенциальное «Я» — часть нашей «Я-концепции», которая определяет нашу уникальность и отличает нас от других людей.

Эксплицитная память — осознаваемая память.

Экстериоризация — процесс, обратный интериоризации. Это психологическое понятие, означающее переход действий из внутренней и свернутой формы в форму развернутого действия.

Экстраверсия — обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него и с другими людьми. Противоположна интроверсии.

Эмоции — переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и удовлетворения его актуальных потребностей.

Эмоциональность — характеристика человека как личности, проявляющаяся в частоте возникновения у него разнообразных эмоций и чувств.

Эмпатия (от греч. *empathia* — сопереживание) — качество личности, ее способность принимать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, сопереживать — сопереживание другому человеку.

Эргатическая система — сложная система управления, составным элементом которой является человек-оператор (или группа операторов), напр. система управления самолетом, диспетчерская служба вокзала, аэропорта.

Эргономика — комплексное изучение человека в труде на стыке разных наук. Это изучение многообразной системы «человек — коллектив — машина — среда — социум — культура — природа».

Эффект «ореола» — влияние первого впечатления о человеке на его последующее восприятие.

Эффект новизны — явление из области восприятия людьми друг друга. Проявляется в преимущественном воздействии на формирование образа человека той или иной информации о нем, которая поступает последней по порядку.

Эффект первичности — преимущественное влияние на образ той информации о другом человеке, которая поступает первой по порядку.

Ю

Юношеский возраст — стадия онтогенетического развития между подростковым возрастом и взрослостью.

Юридическая психология — раздел психологии. Изучает психологические проявления в условиях применения правовых норм и при осуществлении правовой деятельности. Включает в себя: криминальную психологию, судебную и исправительную.

Я

«Я» — теоретический конструкт структуры психического З. Фрейда.

«Я-идеальное» — образовано представлениями индивида о том, каким он должен или может стать в лучшем случае.

«Я-концепция» — общее представление о самом себе, включающее как оценки и мнения, так и фактическую информацию.

«Я-образ» — то, каким мы видим самого себя обычно по отношению к какой-то проблеме.

«Я-реальное» — это образ, каким представляет себя человек в данный момент.

Ответы на вопросы контрольных тестов, приведенных в части I

Глава 1: 1 — 1; 2 — 2; 3 — 1; 4 — 4; 5 — 4; 6 — 2; 7 — 3; 8 — 4; 9 — 3; 10 — 4; 11 — 3; 12 — 1; 13 — 4; 14 — 2; 15 — 1; 16 — 3; 17 — 4; 18 — 2; 19 — 1; 20 — 1.

Глава 2: 1 — 1; 2 — 2; 3 — 2; 4 — 1; 5 — 2; 6 — 3; 7 — 3; 8 — 2; 9 — 1, 3; 10 — 3; 11 — 3; 12 — 2, 1, 3; 13 — 2; 14 — 2; 15 — 1.

Глава 3: 1 — 4; 2 — 2, 3; 3 — 1, 3, 2; 4 — 3; 5 — 4; 6 — 4; 7 — 3; 8 — 3; 9 — 4; 10 — 4; 11 — 1; 12 — 4; 13 — 2; 14 — 2; 15 — 4; 16 — 2; 17 — 2; 18 — 2; 19 — 4; 20 — 4.

Глава 4: 1 — 3; 2 — 1; 3 — 4; 4 — 4; 5 — 2; 6 — 1; 7 — 4; 8 — 4; 9 — 1; 10 — 3; 11 — 1; 12 — 1; 13 — 4; 14 — 1; 15 — 4.

Глава 5: 1 — 4; 2 — 1; 3 — 3; 4 — 3; 5 — 3; 6 — 2; 7 — 1; 8 — 2; 9 — 3; 10 — 4; 11 — 5; 12 — 2; 13 — 4; 14 — 1; 15 — 2.

Глава 6: 1 — 1; 2 — 1; 3 — 4; 4 — 1; 5: А — 1, Б — 3, В — 2; 6 — 3; 7 — 3; 8 — 2; 9 — 4; 10 — 2; 11 — 1; 12 — 2; 13 — 2; 14 — 4; 15 — 2; 16 — 4; 17 — 4; 18 — 4; 19 — 1; 20 — 1.

Учебное издание

ПСИХОЛОГИЯ

Авторы-составители: МАЧУРОВА Надежда Николаевна, ХОХЛОВА Елена Васильевна

Сан.-эпид. заключение № 11.РЦ.09.953.П.000015.01.09

Подписано в печать 10.09.12. Формат 60 × 90 1/16. Уч.-изд. л. 15,1.
Усл. печ. л. 14,2. Тираж 40. Заказ № 13.

Сыктывкарский лесной институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова» (СЛИ).
167982, г. Сыктывкар, ул. Ленина, 39
institut@sfi.komi.com, www.sli.komi.com

Редакционно-издательский отдел СЛИ. Отпечатано в СЛИ