

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.В. Ипатов

ПСИХОЛОГИЯ

Санкт-Петербург
РГГМУ
2021

УДК [378.02:159.9](075.8)
ББК 74.58я73
И76

Рецензент: канд. психол. наук, доцент Т.Р. Шишигина (Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна)

Ипатов, Андрей Владимирович
И76 Психология : Учебное пособие / А.В. Ипатов. – Санкт-Петербург : РГГМУ, 2021. – 80 с.

Учебное пособие написано в соответствии с программой учебного курса «Психология» с учетом современных достижений психологической науки. В нем рассматриваются общие вопросы психологии, психические и познавательные процессы, состояния и свойства, эмоционально-волевая сфера личности, индивидуальные особенности. Представлены практические разделы с учетом профессиональных интересов студентов РГГМУ: руководство и лидерство в организации, стресс-менеджмент и психологическая устойчивость, реклама и т.п. Учебное пособие снабжено удобным служебным справочно-библиографическим аппаратом.

Предназначено для студентов дневной и заочной формы всех направлений и профилей подготовки РГГМУ.

УДК [378.02:159.9](075.8)
ББК 74.58я73

© Ипатов А.В., 2021
© Российский государственный гидрометеорологический университет (РГГМУ), 2021

Введение

За время образования в школе вы изучили много дисциплин, познакомились с законами физики и химическими превращениями, с представлением о жизни как особом способе существования материи, осознали основы развития общественных отношений. Философы называют это объективной реальностью, то, что существует вне, независимо от нас. Но существует и субъективная реальность, которая не существует объективно, но при этом является очень активной. С самой глубокой древности эту реальность называли «душа». По-гречески *душа* – *psyche*, слово *logos* переводится на русский язык как *учение, наука*. Объединение этих двух слов дало название науке, которую мы будем изучать. *Психология* по своему начальному определению – *наука о душе*.

Психология в современном понимании – это наука о человеке. Она изучает в человеке то, что делает его Человеком (Личностью). Но ни одна дисциплина не попадает в учебный план из-за своей отвлеченной привлекательности. Если психология изучается в нашем университете (РГГМУ), значит, она нужна будущему специалисту. Мы живем в непростое (кризисное) время, окружающий мир меняется быстро, стремительно, и этот мир далеко не «райский сад».

Глобальный (системный) кризис имеет много проявлений: это экономический кризис, экологический кризис, гонка вооружения, терроризм, всплеск девиаций и т.п.

Персонально кризис проявляется в извращении природы человека, в навязывании чуждых Российской духовности (ментальности) идеалов закатной Западной цивилизации индивидуализма и общества потребления. Нам навязывают идеологию формирования человека – потребителя, извращенца. Вспомним историю, идеал советского общества – гармоничная, всесторонне развитая, духовная личность! От этого идеала нельзя отказываться, да и невозможно. Человек всей своей душой стремится к гармонии бытия. Так вот, если мы хотим развивать человека, то надо бы знать, как он устроен, идти в решении этой задачи аутентичным путем.

Психология вооружает человека знаниями о его психике, этапах и кризисах становления человеческой личности. Учет в жизни этих закономерностей помогает в достижении гармонии собственного бытия, в деле саморазвития и самореализации, сделать наш мир добрее и человечнее.

Социальная активность – это всегда совместная активность, поэтому люди должны внимательно всматриваться друг в друга, чтобы за реакцией увидеть то, что позднее стало называться темпераментом, за поступком – то, что обозначается как мотив, за процессом и качеством труда – способность, и т.д.

Ни одно человеческое действие – от заточки карандаша до посадки космического корабля, от элементарного сложения чисел до сложнейшего творческого акта – не обходится без психической регуляции. Очевидно, что без знания психологии нельзя эффективно руководить людьми, нельзя учить и воспитывать детей, заниматься саморазвитием, жениться или выходить замуж – крайне нежелательно, и т.д. Знания психологии, построение режима рабочего дня с учетом индивидуальных особенностей, помогают эффективной профессиональной самореализации, преодолению и недопущению профессиональных деструкций (выгорания).

Ученые давно говорят о факте возрастания конструктивной роли психологического знания в жизни общества и личности.

Цель освоения дисциплины «Психология»: сформировать компетенции у бакалавров, включающих повышение образованности студентов в вопросах психологии и основ дефектологии, самопознания, психической саморегуляции профессиональной деятельности и социального поведения, конструктивном самоутверждении в жизни. В целом, изучение психологии направлено на формирование у студентов общей и психологической культуры, что в дальнейшем должно помочь им в профессиональной деятельности, планированию и осуществлению профессиональной деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, успешной самореализации и достижения жизненного успеха, умении выстраивать коммуникацию в различных сферах жизнедеятельности с лицами, имеющими различные психофизические особенности, психические и (или) физические недостатки.

Тема 1. Предмет психологии как науки

Прежде чем говорить о предмете психологии, отметим, что существует другая научная категория – объект исследования. В понятие о предмете исследования входят наиболее существенные (с точки зрения самого исследователя) признаки объекта. Так, психология,

медицина, педагогика и другие отрасли знаний имеют один и тот же объект исследования – это человек. Конкретизируя же предмет исследования, мы должны указать, что именно интересует нас как исследователей в объекте.

Определяя предмет изучения психологии, в первую очередь указывают на конкретные факты психической жизни. Однако, психология как наука не может ограничиться только описанием фактов. Она должна объяснять эти факты. Это значит найти не столь очевидные, как факты, *закономерности*, которым эти факты подчиняются. Вместе с тем, раскрывая закономерности психической жизни и двигаясь при этом от конкретного к абстрактному, психология не может отказаться от движения в противоположном направлении. Она осуществляет и восхождение от абстрактного к конкретному, стремясь выявить, например, как некоторые абстракции (закономерности) помогают раскрыть *индивидуальность* того или иного человека. Это «восхождение к индивидуальности» дополняет наши представления о предмете психологии. Можно сказать, что здесь психологическое познание приобретает черты искусства, искусства познания другого человека. Итак, предметом исследования в психологии являются конкретные факты психической жизни, психологические закономерности, объясняющие их существование, а также человеческая индивидуальность.

Психология – это наука о психике и психических явлениях. Объект изучения многих наук, в том числе и психологии — это человек как представитель биологического вида. Предметом психологии являются психика и психические явления как *одного конкретного человека*, так и психические явления, *наблюдаемые в группах и коллективах*.

Психические явления делятся на 3 основных класса: психические процессы, психические состояния и психические свойства личности (рис. 1).

К *познавательным психическим процессам* относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь и внимание.

Эмоциональные психические процессы. В рамках этой группы психических процессов рассматривают такие психические явления, как аффекты, эмоции, чувства, настроения и эмоциональный стресс.

Волевые психические процессы, которые наиболее ярко проявляются в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением и др.

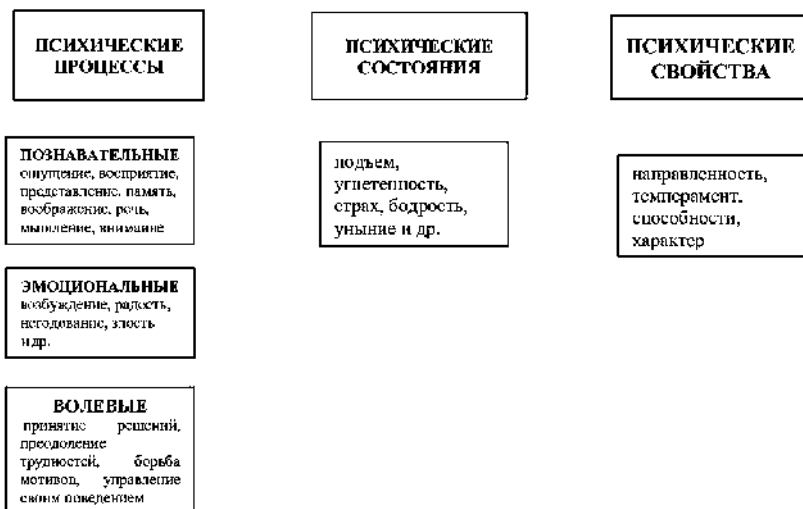


Рис. 1. Структура психических явлений

Неосознаваемые процессы. В нее входят те процессы, которые протекают или осуществляются вне контроля со стороны сознания.

Психические состояния характеризуют состояние психики в целом. К психическим состояниям относят такие явления, как подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние.

Следующий класс психических явлений – *психические свойства личности* – характеризуется большей устойчивостью и большим постоянством. Под психическими свойствами личности принято понимать наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определенный количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека. К психическим свойствам относят направленность, темперамент, способности и характер. Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие (наиболее характерные для человека) психические состояния определяют неповторимость человека, его индивидуальность.

Явления, изучаемые психологией, связаны не только с конкретным человеком, но и с группами. Психические явления, связанные с жизнедеятельностью групп и коллективов, подробно изучаются в рамках социальной психологии. Все групповые психические явления могут быть также разделены на психические

процессы, психические состояния и психические свойства. В отличие от индивидуальных психических явлений психические явления групп и коллективов имеют более четкое деление на внутренние и внешние.

К *коллективным психическим процессам*, выступающим в качестве первичного фактора регуляции существования коллектива или группы, относят общение, межличностное восприятие, межличностные отношения, формирование групповых норм, межгрупповые взаимоотношения и др. К *психическим состояниям группы* относятся конфликт, сплоченность, психологический климат, открытость или закрытость группы, паника и др. К числу наиболее значимых *психических свойств группы* относят организованность, стиль руководства, эффективность деятельности.

Таким образом, предметом психологии являются психика и психические явления как *одного конкретного человека*, так и психические явления, *наблюдаемые в группах и коллективах*. В свою очередь, задачей психологии является исследование психических явлений. Характеризуя задачу психологии, С.Л. Рубинштейн пишет: «Психологическое познание — это опосредованное познание психического через раскрытие его существенных, объективных связей» [16].

Особо отметим тесную связь психологии с общественными науками. Есть примеры глубокого синтеза истории и психологии в создании общей научной теории. Одним из таких примеров является теория культурно-исторического развития высших психических функций человека, разработанная Л.С. Выготским. В ней автор показал, что главные исторические достижения человечества, в первую очередь язык, орудия труда, знаковые системы, стали мощным фактором, который значительно продвинул вперед филогенетическое и онтогенетическое развитие людей. Пользуясь всем этим, человек научился управлять собственной психикой и поведением.

Современная психология тесно связана с различными областями науки и практики. Мы с полным основанием можем утверждать, что везде, где задействован человек, есть место психологической науке. Поэтому не случайно психология с каждым годом приобретает все большую популярность и распространение. В свою очередь, бурное развитие психологии, ее внедрение во все сферы практической и научной деятельности привело к возникновению разнообразных отраслей психологии.

Контроль темы 1

Какие из приведенных ниже суждений характеризуют предмет психологической науки? Почему другие утверждения не являются правильными?

1. Психология выявляет закономерности, действующие в сфере психического отражения действительности, а также регуляции поведения и деятельности.

2. Психология раскрывает индивидуальность личности, неповторимое сочетание особенностей восприятия и осмысления действительности конкретного человека.

3. Предметом психологической науки являются физиологические процессы, происходящие в мозгу при отражении действительности в форме ощущений, образов восприятия и воображения, мыслей, мотивов, эмоций и чувств.

4. Психология – это наука о сознании, в котором функционируют ощущения, образы восприятия и воображения, мысли, складываются отношения к действительности в форме эмоций, чувств и мотивов поведения.

5. Психология рассматривает факты, события психической жизни.

Тема 2. Психика: понятие, функции

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

Из данного определения следует ряд основополагающих суждений о природе и механизмах проявления психики. Во-первых, психика – это свойство только живой материи. Причем не просто живой, а высокоорганизованной живой материи. Следовательно, не всякая живая материя обладает этим свойством, а лишь та, которая обладает специфическими органами, обуславливающими возможность существования психики.

Мы можем выделить *3 основные функции психики*: отражение окружающей действительности, сохранение целостности организма, регуляция поведения. Данные функции взаимосвязаны между

собой и, по сути, являются элементами интегративной функции психики, которая заключается в обеспечении адаптации живого организма к условиям окружающей среды.

Функции психики человека:

- коммуникативная – обеспечивает возможность общения людей друг с другом;
- познавательная – позволяет человеку познавать окружающий внешний мир;
- регулятивная – обеспечивает регулирование всех видов деятельности человека (игровой, учебной, трудовой), а также всех форм его поведения.

Реальность, которую изучает психология, очень сложна. В попытках дать определение психике чаще всего, в качестве основных используют слова «отражение» («отображение»), «образ», «ориентировка», «регуляция». Здесь важно понять о каком отражении идет речь. В психологии имеется в виду отражение действительности в форме образа, появляющегося в сознании при восприятии предмета или явления и сохраняющегося в их отсутствии. Эти образы, конечно, не существуют сами по себе, они являются средствами ориентировки человека в объективной реальности. Ориентировка же нужна для регуляции поведения и деятельности. Опираясь на научные представления (Гальперин П.Я., Леонтьев А.Н., Леонтьев Д.А.), можно определить психику как своеобразный аппарат для регуляции поведения и деятельности на основе ориентировки в объективной реальности посредством образов этой реальности. В данном определении понятие «образ» включает в свой состав не только «наглядные образы» предметов и явлений, но и отвлеченные понятия, выражающиеся в логических средствах отображения действительности (понятие о личности, о производственных отношениях, конфликтах, справедливости, порядочности и т.д.). Психическое отображение действительности осуществляется не только в образах, но и в эмоциях и чувствах, которые сопровождают образы, а также вызывают их под тем или иным влиянием тех или иных жизненных обстоятельств.

Психика возникает на некоторой ступени развития животного мира и развивается первоначально по законам биологической эволюции. С появлением человека и общественных отношений психика обретает качественно новый уровень развития – сознание, а поведение становится деятельностью.

Контроль темы 2

Укажите, в каких из следующих предложений нужно использовать термин *психический*, а в каких – *психологический*.

1. Мышление – это познавательный _____ процесс.
2. _____ активность человека зависит от мозговых процессов.
3. _____ регуляция поведения.
4. Изучение связи _____ функций человека (слух, зрение, речь) с активностью различных участков коры головного мозга имело большое значение в развитии _____ науки.
5. Люди успешно решают общую задачу, если они _____ совместимы.

Тема 3. Сознание как высшая форма развития психики

Качественные изменения, произошедшие в процессе превращения животного в человека (антропогенез) по своим масштабам несравнимы с теми, которые характеризовали переход от одного уровня развития психики животных к другому. Сознание – продукт общественно-исторического развития, продукт трудовой деятельности, хотя без эволюции животного мира оно было бы невозможно. Сознание – это высший уровень психического развития, свойственный только человеку, это отображение субъектом самого себя средствами абстрактного мышления, а также целесообразная регуляция отношений с природой и социальной средой.

История превращения обезьяны в человека показывает, что первые успехи предков человека в употреблении и изготовлении орудий были и первыми проблесками сознания. Психологический анализ этого процесса осуществлен выдающимся отечественным психологом А.Н. Леонтьевым в контексте выделения черт трудовой деятельности, обусловивших появление сознания [7].

Черты трудовой деятельности, обусловившие появление сознания:

- *Отвлечение от биологической значимости вещей.*
- *Концентрация общественно-исторического опыта в орудии труда.* Орудие «является как бы носителем первой настоящей

сознательной и разумной абстракции, первого настоящего сознательного и разумного обобщения» [7, с. 54].

– *Появление цели как нового регулятора поведения.* Труд с самого начала выступает как процесс, опосредованный не только орудием, но и взаимодействием с другими людьми. Регулятором такого поведения выступает сознательная *цель*, т. е. некоторый образ будущего результата, достижение которого не означает немедленного удовлетворения потребности. Вместе с целью появляется *действие* как главная «единица» деятельности человека. В случае взаимодействия с другими людьми действие человека возможно только при условии отражения им связи между собственным действием и конечным результатом, зависящим от активности других людей. В отличие от человеческого общества, для которого характерно несоответствие цели и мотива активности человека, у животного предмет активности и её мотив совпадают.

– *Появление языка и речи.*

Слово «знание» является составной частью слова «сознание» в русском, немецком и некоторых других языках. В русском языке приставка «со» имеет смысл собирания, соединения. Другой смысловой оттенок указывает на то, что знание приобретаетс вместе с другими людьми. Можно охарактеризовать сознание как совокупность знаний о действительности.

Сознание – высшая форма отражения действительного мира, свойственная только *людям* и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в обобщенном и целенаправленном отражении действительности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, в разумном регулировании и самоконтролировании поведения *человека*.

Сознание всегда *активно* и, во-вторых, интенционально.

Наши знания о реальности существуют вместе с отношением к значимым для нас объектам, событиям и людям. Узнавая о каком-либо событии, мы всегда к нему так или иначе относимся: рады ему или сожалеем о том, что оно произошло, или возмущаемся им. Мы симпатизируем одним людям и проявляем более сдержанное отношение к другим. Отсюда понятно, почему в структуру сознания входят человеческие чувства – моральные, эстетические, интеллектуальные, религиозные и другие, а также эмоции, в которых они переживаются.

В процессе развития сознания человек накапливал знания не только об окружающей действительности, но и о самом себе. Аналогичным образом в совокупности его отношений к действительности

правомерно выделить чувства, проявляемые им к природному и социальному миру, а также те, что он испытывает к самому себе. Ведь уважение к другим людям и самоуважение – не одно и то же.

Соединение знаний об окружающем мире с отношением к нему формирует у человека «чувство реальности»; мир воспринимается субъектом как существующий вне его сознания, как нечто объективное. Интеграция знания о себе с отношением к себе дает то, что принято выражать термином «самосознание».

Самосознание – это осознание человеком своих знаний о действительности, своих отношений к значимым событиям и людям, это целостная оценка себя как деятеля, как участника взаимодействий, как носителя внутреннего мира, т. е. как субъекта. Благодаря самосознанию человек отдает себе отчет в своих действиях и поступках, оказывается в состоянии заниматься самообразованием и самовоспитанием. Единство *иносознания* (осознания окружающей действительности) и самосознания (осознание собственного бытия) есть сознание. Это диалектическое единство означает выделение человеком себя из окружающей среды, из среды себе подобных, отчетливым различием Я и не-Я, различием себя и своей активности.

Человек может жить, не выходя за пределы «непосредственных связей» жизни. И тогда он остается «внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом» [8]. Это первый способ существования человека (социальный индивид), по С.Л. Рубинштейну. Другой способ связан с появлением *рефлексии*, которая представляет собой «выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, занятии позиции над ней, вне её, для суждения о ней». Рефлексия проявляется тогда, когда человек думает над тем, как он думает. Но рефлексия – это не просто мысль, направленная на мысль. Рефлексия касается и чувств, и мотивов поведения, и качеств своей личности, т. е. того, что важно для построения отношений с другими людьми.

Работа сознания наиболее очевидна в трудовой деятельности. Также осознаются цели деятельности и действий, ведь цели могут быть только осознаваемыми. Осознаются трудности и проблемы, с которыми сталкивается человек. Но осознание цели влечет за собой осознание условий ее достижения. Последние могут вызвать переживания, «работу души», что, конечно, тоже будет осознаваемым процессом.

В философии и психологии принято различать индивидуальное сознание, о котором мы говорили до сих пор, и общественное сознание (коллективное психическое) как духовную сторону общественно-исторического процесса, как совокупность всех духовных богатств, накопленных человечеством. Развитие общества и личности осуществляется во взаимодействии между индивидуальным и общественным сознанием. Развитие сознания студента осуществляется в ходе усвоения, присвоения им достижений общественного сознания. Это происходит, когда студент слушает лекцию, работает с учебником, участвует в дискуссии на семинаре и т.д.

С категориями общественного и индивидуального сознания соотносятся термины «значение» и «смысл». *Значение* относится к содержанию общественного сознания, усвояемого индивидом, оно закрепляется в виде понятий. Давая определение существительному или психике, мы раскрываем объективное значение, закрепившееся за данными понятиями в общественно-исторической практике людей. Носителями значений выступают также формулы, схемы, карты, художественные произведения. *Смысл* относится к индивидуальному сознанию и выражает отношение субъекта к содержанию, отражаемому в понятиях. Образ, созданный писателем на уровне значения, представлен в его произведении. Но если человек подражает этому образу, то последний приобретает для него *личностный смысл*. В отличие от безличного значения, существующего для людей вообще, он показывает, что то или иное понятие, событие или отношение значат для конкретного человека, как они им переживаются, какие чувства вызывают. Ещё раз подчеркнем, что сознание – это не только знание, но и отношение.

Означает ли наличие у человека сознания, что каждый акт его поведения контролируется сознанием? Нет, есть совокупность психических процессов и состояний, в существовании которых человек не дает себе отчета.

Некоторые *наиболее конструктивные проявления бессознательной регуляции поведения*, которые, конечно, субъектом не рефлексированы:

- навыки, стереотипы, привычки как автоматизированные формы поведения;
- образцы поведения, типичного для данной общности людей: языковые, этнические, нравственные, идеологические и др. – усваиваемые главным образом путем подражания;

- творческие (бессознательные) процессы: озарение, интуиция, инсайт, эвристика;
- человек не всегда осознает истинные мотивы своего поведения.

Было бы неправильно полагать, что одни процессы психической жизни всегда регулируются сознанием, а другие осуществляются без его участия, т. е. бессознательно. Такого жесткого распределения нет. Когда человек осваивает некоторое новое действие, то процесс его выполнения тщательно контролируется сознанием. Но когда действие освоено, оно выполняется уже автоматически: необходимость в осознанном контроле за процессом отпала.

Требования сознания и бессознательного могут конфликтовать друг с другом, но общепринятым является подход, учитывающий единство сознания и бессознательного в отражении действительности и регуляции человеческой активности. Это единство проявляется уже в том, что на бессознательно регулируемых процессах психика «экономит», высвобождая сознание для решения жизненно важных проблем.

Контроль темы 3

Какие из приведенных ниже высказываний относятся к сознанию, а какие нет? Какие из них характеризуют самосознание?

1. Имеет своим содержанием формирование целей деятельности предвидение последствий поступков.
2. Развивается по законам биологической эволюции.
3. Имеется у человека с момента рождения.
4. Является идеальной формой деятельности, в которой мысленно отражается и преобразуется действительность.
5. Характеризуется способностью человека отдавать себе отчет в своих мыслях и действиях, в своем отношении к другим людям.
6. Позволяет отражать предметы внешнего мира в отделенности от переживаний, которые вызываются ими.
7. Имеет своим содержанием отражение объективного мира и самого себя, отчетливое различение Я и не-Я.
8. Позволяет отделять себя от программы собственного поведения.
9. Дает возможность осуществлять самопознание, самоконтроль и самовоспитание.
10. Имеет общественно-биологическую природу.

Тема 4. Личность, ее структура и проявления

Когда обсуждают понятие «личность», обычно указывают на особую сложность содержания этого объекта познания. В многочисленных определениях личности можно все же обнаружить признаки, на которые исследователи указывают чаще, чем на другие. Во-первых, личность – это носитель сознания. Значит, наличие сознания – главный опознавательный признак личности. Во-вторых, личность – это субъект общественных отношений, способность функционировать в этой системе – важнейший признак личности. В-третьих, личность – субъект деятельности, т. е. ведущий признак личности – способность к осуществлению деятельности. Исходя из этого, можно сформулировать краткое и весьма общее определение личности: *личность* – это человек как носитель сознания, как субъект общественных отношений и деятельности.

Принимая во внимание уже имеющиеся у нас сведения о структуре сознания, а также данные ряда источников, представим ещё несколько определений:

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

Личность – это конкретный человек, являющийся представителем определенного общества, определенной социальной группы. Занимающийся конкретным видом деятельности, осознающий свое отношение к окружающему и наделенный определенными индивидуально-психологическими особенностями.

К числу личностных не относятся такие особенности человека, которые генотипически или физиологически обусловлены, никак не зависят от жизни в обществе.

Важнейшим личностным образованием является *совесть* – одно из выражений нравственного самосознания личности. Она характеризует способность личности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные требования, переживать ответственность за их выполнение. Осознание человеком несоответствия своего поведения усвоенным им требованиям морали вызывает *чувство стыда*.

Появившись на свет как индивид, ребенок характеризуется индивидными свойствами: половая принадлежность, телесная конституция, тип нервной системы, задатки и др. Личностью человек не рождается. *Личностью человек становится*. Развитие личности осуществляется, прежде всего, в деятельности усвоения (присвоения) индивидом социального опыта – знаний, накопленных человечеством, общественных отношений, культуры человеческих взаимоотношений, т. е. в процессе *социализации*.

Развитие личности есть вместе с тем процесс ее индивидуализации. *Индивидуальность* – это своеобразное сочетание в человеке качеств, характеризующих его мировоззрение, устремления, способности, темперамент.

В целом же, развертывание индивидных особенностей человека, становление его личностных свойств и развитие индивидуальности – процессы, идущие одновременно, или можно сказать, что это 3 стороны единого процесса развития личности. При этом особо подчеркнем *существенный момент их различия*: «Индивидом рождается. Личностью становятся. Индивидуальность отстаивают».

Ученые давно стремились найти в содержании, стоящем за понятием «личность», основные аспекты анализа, какие-то компоненты, «блоки», ориентация на которые помогала бы в познании конкретной личности. Разумеется, данные аспекты могут быть только абстракциями, огрубляющими действительность, но без этого не бывает познания.

Рассмотрим *структуру личности*. «Структура – совокупность устойчивых связей между множеством компонент объекта, обеспечивающих его целостность и самотождественность. Представление о структуре предполагает рассмотрение объекта как системы...» [17, с. 116].

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

В структуру личности обычно включаются способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки. *Способности* понимаются как индивидуально устойчивые свой свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности. *Темперамент* – это динамическая характеристика психических процессов человека. Он включает качества, от

которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. *Характер* – качества, определяющие поступки человека в отношении других людей. Волевые качества охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей. *Эмоции и мотивация* – это, соответственно, переживания и побуждения к деятельности, а *социальные установки* – убеждения и отношения людей. *Мотивация* – это совокупность побуждений к деятельности.

Также *личность* наблюдается как *проявления* «поведенческих масок», выработанных для разных ситуаций и социальных групп взаимодействия.

Примеры проявления человека как личности

1) Если человек ответственно подходит к своим обязанностям.
2) В процессе социализации (а личностью индивид становится именно через этот процесс) индивид набирается жизненного опыта. Пережив многое на своём личном опыте, а также руководствуясь этим, он должен мудро поступать.

3) Человек должен исходить не только из своих нужд, но и, например, из нужд своей семьи, своих детей. Он должен заботиться о своих детях – обеспечивать им пропитание, учёбу и т.д.

Важнейшее личностное образование – *самооценка*. Она выступает как причина действий и поступков человека. По существу, это оценка субъектом самого себя: своих способностей, черт характера, в том числе моральных качеств, своего места среди других людей, своей внешности и др. В зависимости от возраста и зрелости личности самооценка может в различной степени осознаваться. Часто её трактуют как установку личности по отношению к самому себе.

Самооценка считается правильной (адекватной), когда мнение человека о себе сближается с тем, что он в действительности собой представляет. Когда человек оценивает себя необъективно, самооценка не адекватная. Она либо завышенная, либо заниженная. Надо сказать, что самооценка социальна по своему происхождению.

Контроль темы 4

Ниже приведены психологические значимые признаки человека. Отнесите эти признаки к одному из трех понятий – «индивид», «личность», «индивидуальность»:

- а) высокая чувствительность нервной системы;
- б) словесно-логическое запоминание;

- в) преобладание процесса возбуждения над торможением;
 - г) абстрактное мышление;
 - д) владение своим поведением;
 - е) необычайно тонкое обоняние;
 - ж) способность к сочувствию;
 - з) высокая скорость образования условных связей;
 - и) выделение себя из окружающего мира;
 - к) ответственность за свои поступки;
 - л) функциональная специализация полушарий головного мозга.
- Объясните свое решение.

Тема 5. Темперамент

Для понимания человеческой индивидуальности нужны знания о типах людей. Типология необходима в научном анализе социальных и психических явлений. Вместе с тем она является лишь средством познания действительности в сложных системах, но ни в коем случае не ее однозначным окончательным отображением. Знание о типе остается разновидностью абстрактного знания. Подчеркнем, что без абстрагирования личность изучать невозможно, но абстрагирование имеет смысл только в своей включенности в движение к конкретному, в качестве которого и выступает индивидуальность. Познание же индивидуальности невозможно на основе одних только психологических знаний. Оно может быть осуществлено в творческом процессе, требующем использования широкого спектра знаний.

Исторически, раньше других внимание мыслителей привлекли формально-динамические особенности психической организации человека: интенсивность психических процессов, их тонус, скорость протекания, ритм. Одни люди немедленно реагируют на внешние воздействия, другие не столь быстро, одни долго переживают значимые события, другие – нет, одни сдержанны, другие – вспыльчивы. Хотя данные особенности не имеют прямого отношения к содержательным характеристикам личности, например её направленности, нравственному облику, их изучение имеет большое практическое значение, в особенности с точки зрения психологии общения и профессиональной деятельности. Обсуждаемые особенности фиксируются в понятии «темперамент».

Темперамент – это совокупность природно обусловленных особенностей человека (или животного), определяющих тонус и динамику психических процессов. Понятие о темпераменте соотносится с индивидуальными характеристиками человека, поэтому темперамент сам по себе не подлежит моральной оценке.

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460–377 гг. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи.

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад. Он был вызван очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится, прежде всего, темперамент. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Б.М. Теплов дает следующее определение: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их – с другой» [17, с. 74]. Таким образом, темперамент имеет два компонента – активность и эмоциональность. *Активность поведения* характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности и инертности. В свою очередь, *эмоциональность* характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, гнев и др.).

Еще с древних времен было принято различать 4 основных типа темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический

и флегматический. Эти основные типы темперамента, прежде всего, различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. Так, для холерического типа характерны быстро возникающие и сильные чувства, для сангвинического – быстро возникающие, но слабые чувства, для меланхолического – медленно возникающие, но сильные чувства, для флегматического – медленно возникающие и слабые чувства. Кроме этого, для холерического и сангвинического темпераментов характерны быстрота движений, общая подвижность и тенденция к сильному внешнему выражению чувств (в движениях, речи, мимике и т.д.). Для меланхолического и флегматического темпераментов, наоборот, характерны медленность движений и слабое выражение чувств.

Типы темперамента с точки зрения бытовой психологии можно охарактеризовать следующим образом.

Холерик – человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко – вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Сангвиник – человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое.

Меланхолик – человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и длительностью их. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.

Флегматик – человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются.

Однако было бы ошибкой думать, что всех людей можно распределить по четырем основным темпераментам. Лишь немногие являются чистыми представителями этих типов; у большинства же мы наблюдаем сочетание отдельных черт одного темперамента с некоторыми чертами другого. Один и тот же человек в различных ситуациях и по отношению к разным сферам жизни и деятельности может обнаруживать черты разных темпераментов.

Следует обратить внимание на то, что темперамент не определяет способности и одаренность человека. Большие способности могут встречаться одинаково часто при любом темпераменте. Среди выдающихся талантов во всякой сфере деятельности можно

найти людей с разным темпераментом. Если взять, например, крупнейших русских писателей, то у А.С. Пушкина мы можем отметить яркие черты холерического темперамента, у А.И. Герцена – сангвинического, у Н.В. Гоголя и В.А. Жуковского – меланхолического, у И.А. Крылова и И.А. Гончарова – флегматического. Два великих русских полководца – А.В. Суворов и М.И. Кутузов – с точки зрения темперамента образуют резкую противоположность. Суворов был типичным холериком, а у Кутузова наблюдались черты, характерные для флегматического темперамента, например медлительность движений, спокойствие, хладнокровие.

Нельзя ставить вопрос и о том, какой из темпераментов лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и отсутствие торопливости флегматика – вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которыми связано с отдельными темпераментами. В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

По мнению И.П. Павлова, существует 4 основных типа нервной системы, которые близки к типам темперамента, выделенным Гиппократом. Из-за различий в проявлении силы нервных процессов различаются *сильные и слабые типы*, которые, в свою очередь, могут подразделяться на *уравновешенные и неуравновешенные*. При этом неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. И наконец, сильные уравновешенные типы делятся на *подвижные и инертные*.

Выделенные И.П. Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный тип – сангвиник; сильный, уравновешенный,

инертный тип – флегматик; сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения – холерик; слабый тип – меланхолик.

Таким образом, под типом нервной системы И.П. Павлов понимал врожденные и относительно слабо подверженные изменениям под воздействием окружения и воспитания свойства нервной системы. Эти свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы.

Роль исследований И.П. Павлова в развитии современной науки чрезвычайно велика. Однако сделанное им открытие свойств нервной системы и разработанная на этой основе типология нервной системы послужили ему основанием для утверждения о том, что все поведение человека, как и поведение животного, можно объяснить с позиции физиологии. Эта точка зрения сильна и в наше время и часто встречается у физиологов и врачей, но она не является истиной. Поведение человека очень сложно и определяется не только врожденными характеристиками, но и условиями социальной ситуации, а также особенностями воспитания.

В настоящее время в науке накоплено множество фактов о свойствах нервной системы, и по мере их накопления исследователи придают все меньшее значение типам нервной системы, тем более их магическому числу – «4», фигурирующему почти во всех работах И.П. Павлова о темпераменте. Каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявления которого, т. е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуальных психологических различий, проявляющихся в деятельности.

Контроль темы 5

Каков темперамент учителя, описанного ниже?

«Представьте себе жгучего брюнета, далеко уже не первой молодости, с физиономией кавказского образца, с глазами, как сливы, мелкими усиками и с необычайно широким диапазоном разных эмоциональных реакций. Ученик у доски решает уравнение, учитель благосклонно взирает на это. Ученик запнулся – на лице учителя тревога. Ученик выпутывается из трудности, и у учителя улыбка успокоения. Но вот ученик вновь приостанавливается, начинает путать все больше и больше – педагог вскакивает со стула и изгибается в позе тигра, готовящегося к прыжку. Ученик окончательно

запутался и сделал грубую ошибку, и тогда учитель, схватившись одной рукой за голову, другую подняв вверх, трагически восклицает, обращаясь к классу: «Нет, вы посмотрите только, что пишет этот идиот!» А затем кидается к доске, вырывает у «идиота» мел и, пылая гневом и кроша мел, вскрывает ошибку, а затем, объяснив ученику, какое преступление совершил перед математикой сей несчастный, возвращает ему мел, и ученик благополучно выкарабкивается из дебрей уравнения. А учитель, уже сидя на стуле в позе Геркулеса, отдыхающего от очередного подвига, расслабленно, но благосклонно улыбается своему питомцу, вполне сочувствуя его успеху». (В.Н. Сорока-Росинский)

Тема 6. Характер. Акцентуации характера

Активность человека обусловлена не только его природными формально-динамическими свойствами, но и такого же рода свойствами, приобретенными при жизни, а также – в ещё большей степени – социально-содержательными особенностями его личности, которые являются результатом воспитания, умственного развития в тех или иных условиях. Совокупность качеств личности, представляющих собой единство темперамента и особенностей, обретенных человеком при жизни, отражается в понятии «характер».

В психологии понятие *характер* означает совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека способах деятельности и формах поведения. Слово «характер» с греческого переводится как «печать», «отпечаток», «признак» – это помогает нам осмыслить характер как «печать индивидуальности». Поскольку черты характера являются устойчивыми образованиями, то, зная их, мы можем прогнозировать поведение человека в той или иной ситуации.

Главная особенность характера как психического феномена состоит в том, что характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей его действительности и людям.

Под чертами характера понимают психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах. Например, смелость или трусость проявляются в ситуации опасности, общительность или замкнутость – в ситуации общения и т.д.

Существует традиция, по которой выделяют 4 основных типа черт характера:

- *эмоциональные*: бодрость, жизнерадостность, впечатлительность, эмпатийность, страстность, уравновешенность и др.;

- *волевые*: целеустремленность, решительность, самообладание и др.;

- *интеллектуальные*: наблюдательность, осмотрительность, вдумчивость, рассудительность, любознательность, пытливость, находчивость (черты характера производные от интеллектуальной деятельности);

- *нравственные*: честность, принципиальность, патриотизм, альтруизм, ответственность, доброта, справедливость и др.

Разумеется, это деление свойств характера на 4 группы условно. Так, ответственность всегда включает в себя волевой компонент, эмпатийность можно было бы указать и в составе нравственных черт личности.

Существует и другая типология свойств характера. В данном случае исходят из того, что эти свойства выражают закрепившиеся за человеком *отношения* к тем или иным сторонам реальности. При этом свойства характера группируются вокруг нескольких ведущих отношений:

- *к труду* (активность, трудолюбие, ответственность, добросовестность, предприимчивость, лень);

- *к другим людям* (доброта, чуткость, справедливость, открытость);

- *к вещам* (аккуратность, бережливость, практичность, скупость, халатность);

- *к себе* (скромность, неприхотливость, гордость, обидчивость, честолюбие).

Это распределение тоже условно, приблизительно.

Существует сотни названий черт характера, и каждая имеет различную степень выраженности. Когда эта степень достигает крайней границы нормы, говорят об акцентуации черт. Немецкий психиатр и психолог К. Леонгард разработал получившую широкую популярность концепцию, в том числе и типологию, акцентуированных личностей. Отечественный специалист в области подростковой психиатрии А.Е. Личко создал концепцию акцентуированных черт характера у подростков.

Акцентуация характера, по А.Е. Личко, – это чрезмерное усиление отдельных черт характера, приводящее к уязвимости человека

в отношении определенного рода психогенных воздействий при достаточной устойчивости по отношению к другим влияниям. При этом наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в поведении человека, граничащие с патологией.

Далее представлена *классификация акцентуаций характеров у подростков*, которую предложил А.Е. Личко.

1. *Гипертимный тип*. Подростки этого типа отличаются подвижностью, общительностью, склонностью к озорству. В происходящие вокруг события они всегда вносят много шума, любят неспокойные компании сверстников. При хороших общих способностях они обнаруживают неусидчивость, недостаточную дисциплинированность, учатся неровно. Настроение у них всегда хорошее, приподнятое. Со взрослыми – родителями и педагогами – у них нередко возникают конфликты. Такие подростки имеют много разнообразных увлечений, но эти увлечения, как правило, поверхностны и быстро проходят. Подростки гипертимного типа часто переоценивают свои способности, бывают слишком самоуверенными, стремятся показать себя, прихвастнуть, произвести на окружающих впечатление.

2. *Циклоидный тип*. Характеризуется повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. Подростки с акцентуацией характера данного типа предпочитают находиться дома одни, вместо того чтобы где-то бывать со сверстниками. Они тяжело переживают даже незначительные неприятности, на замечания реагируют крайне раздражительно. Настроение у них периодически меняется от приподнятого до подавленного (отсюда название данного типа). Периоды перепада настроений составляют примерно 2–3 недели.

3. *Лабильный тип*. Этот тип характеризуется крайней изменчивостью настроения, причем часто оно непредсказуемо. Поводы для неожиданного изменения настроения могут оказаться самыми ничтожными, например кем-то случайно оброненное слово, чей-то неприветливый взгляд. Все они способны погрузиться в уныние и мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей и неудач. Поведение этих подростков во многом зависит от сиюминутного настроения. Настоящее и будущее соответственно настроению может восприниматься то в светлых, то в мрачных тонах. Такие подростки, находясь в подавленном настроении, крайне нуждаются в помощи и поддержке со стороны тех, кто может поправить их настроение, способен отвлечь, приободрить. Они хорошо понимают и чувствуют отношение к ним окружающих людей.

4. *Астеноневротический тип*. Этот тип характеризуется повышенной мнительностью и капризностью, утомляемостью и раздражительностью. Особенно часто утомляемость проявляется при интеллектуальной деятельности.

5. *Сензитивный тип*. Ему свойственна повышенная чувствительность ко всему: к тому, что радует, и к тому, что огорчает или пугает. Эти подростки не любят больших компаний, подвижных игр. Они обычно застенчивы и робки при посторонних людях, и потому часто воспринимаются окружающими как замкнутые. Открыты и общительны они бывают только с теми, кто им хорошо знаком, общению со сверстниками предпочитают общение с малышами и взрослыми. Они отличаются послушанием и обнаруживают большую привязанность к родителям. В юношеском возрасте у таких подростков могут возникать трудности адаптации к кругу сверстников, а также «комплекс неполноценности». Вместе с тем у этих же подростков довольно рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и к окружающим людям. Недостатки в своих способностях они часто компенсируют выбором сложных видов деятельности и повышенным усердием. Эти подростки разборчивы в нахождении для себя друзей и приятелей, обнаруживают большую привязанность в дружбе, обожают друзей, которые старше их по возрасту.

6. *Психастенический тип*. Такие подростки характеризуются ускоренным и ранним интеллектуальным развитием, склонностью к размышлениям и рассуждениям, к самоанализу и оценкам поведения других людей. Однако нередко они бывают больше сильны на словах, а не на деле. Самоуверенность у них сочетается с нерешительностью, а безапелляционность суждений – с поспешностью действий, предпринимаемых как раз в те моменты, когда требуется осторожность и осмотрительность.

7. *Шизоидный тип*. Наиболее существенная черта этого типа – замкнутость. Эти подростки не очень тянутся к сверстникам, предпочитают быть одни, находиться в компании взрослых. Они нередко демонстрируют внешнее безразличие к окружающим людям, отсутствие интереса к ним, плохо понимают состояния других людей, их переживания, не умеют сочувствовать. Их внутренний мир нередко наполнен различными фантазиями, какими-либо особыми увлечениями. Во внешних проявлениях своих чувств они достаточно сдержанны, не всегда понятны для окружающих, прежде всего для своих сверстников, которые их, как правило, не очень любят.

8. *Эпилептоидный тип*. Эти подростки часто плачут, изводят окружающих, особенно в раннем детстве. Такие дети, как отмечает Личко, любят мучить животных, дразнить младших, издеваться над беспомощными. В детских компаниях они ведут себя как диктаторы. Их типичные черты – жестокость, властность, себялюбие. В группе детей, которыми они управляют, такие подростки устанавливают свои жесткие, почти террористические порядки, причем их личная власть в таких группах держится в основном на добровольной покорности других детей или на страхе. В условиях жесткого дисциплинарного режима они чувствуют себя нередко на высоте, стараются угождать начальству, добиваться определенных преимуществ перед сверстниками, получить власть, установить свой диктат над окружающими.

9. *Истероидный тип*. Главная черта этого типа – эгоцентризм, жажда постоянного внимания к собственной особе. У подростков данного типа нередко выражена склонность к театральности, позерству, рисовке. Такие дети с большим трудом выносят, когда в их присутствии кто-то хвалит их же товарища, когда другим уделяют больше внимания, чем им самим. Для них насущной потребностью становится стремление привлекать к себе внимание окружающих, выслушивать в свой адрес восторги и похвалы. Для этих подростков характерны претензии на исключительное положение среди сверстников, и, чтобы оказать влияние на окружающих, привлечь к себе их внимание, они часто выступают в группах в роли зачинщиков и заводил. Вместе с тем, будучи неспособными стать настоящими лидерами и организаторами дела, завоевать себе неформальный авторитет, они часто и быстро терпят фиаско.

10. *Неустойчивый тип*. Его иногда неверно характеризуют как тип слабовольного, плывущего по течению человека. Подростки данного типа обнаруживают повышенную склонность и тягу к развлечениям, причем без разбора, а также к безделью и праздности. У них отсутствуют какие-либо серьезные, в том числе профессиональные, интересы, они почти совсем не думают о своем будущем.

11. *Конформный тип*. Подростки данного типа демонстрируют конъюнктурное, а часто просто бездумное подчинение любым авторитетам, большинству в группе. Они обычно склонны к морализаторству и консерватизму, а их главное жизненное кредо – «быть как все». Это тип приспособленца, который ради своих собственных интересов готов предать товарища, покинуть его в трудную минуту, но, что бы он ни совершил, он всегда найдет «моральное» оправдание своему поступку, причем нередко даже не одно.

Контроль темы 6

Выразите свое отношение к следующему высказыванию. В разговоре, состоявшемся перед практическим занятием по теме «Характер», студент сказал товарищам: «Одни из моих знакомых ленив, потому что он флегматик, другой труслив, потому что меланхолик».

Тема 7. Способности

Успешность выполнения той или иной деятельности зависит от знаний, умений, способов мышления человека. На эту успешность влияют также мотивы деятельности, волевые усилия, переживания, вызванные ею, условия, в которых она осуществляется. Но есть ещё один фактор, оказывающий сильное влияние на результат деятельности, – это способности, процесс формирования которых имеет немало общего со становлением характера.

Способности – это индивидуальные особенности человека, которые являются субъективными условиями успешного выполнения деятельности и обнаруживаются в быстрой и качественной её освоении. Способности не только проявляются в деятельности, но и формируются в ней.

Существует очень много способностей. В науке известны попытки их классификации. В большинстве этих классификаций различают в первую очередь природные, или естественные, способности (в основе своей биологически обусловленные) и специфически человеческие способности, имеющие общественно-историческое происхождение.

Под природными способностями понимают те, которые являются общими для человека и животных, особенно высших. Например, такими элементарными способностями являются восприятие, память, способность к элементарной коммуникации. Мышление с определенной точки зрения также можно рассматривать как способность, которая характерна не только для человека, но и для высших животных. Данные способности непосредственно связаны с врожденными задатками. Однако задатки человека и задатки животного – это не одно и то же. У человека на базе этих задатков формируются способности. Это происходит при наличии элементарного жизненного опыта, через механизмы научения и т.п. В процессе

развития человека данные биологические способности способствуют формированию целого ряда других, специфически человеческих способностей.

Эти специфически человеческие способности принято разделять на общие и специальные высшие интеллектуальные способности. В свою очередь, они могут подразделяться на теоретические и практические, учебные и творческие, предметные и межличностные, и др.

К общим способностям принято относить те, которые определяют успехи человека в самых различных видах деятельности. Например, в данную категорию входят мыслительные способности, тонкость и точность ручных движений, память, речь и ряд других. Таким образом, под общими способностями понимают способности, свойственные большинству людей. Под специальными способностями подразумеваются те, которые определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие. К таким способностям можно отнести музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественно-творческие, спортивные и др. Следует отметить, что наличие у человека общих способностей не исключает развития специальных способностей, и наоборот.

В психологии чаще всего встречается следующая классификация уровней развития способностей: способность, одаренность, талант, гениальность.

Все способности в процессе своего развития проходят несколько этапов, и для того, чтобы некоторая способность поднялась в своем развитии на более высокий уровень, необходимо, чтобы она была уже достаточно оформлена на предыдущем уровне. Но для развития способностей изначально должно быть определенное основание, которое составляют задатки. Под задатками понимаются анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие природную основу развития способностей.

Следует подчеркнуть, что наличие определенных задатков у человека не означает, что у него будут развиваться те или иные способности. Например, существенной предпосылкой для развития музыкальных способностей является тонкий слух. Но строение периферического (слухового) и центрального нервного аппарата является лишь предпосылкой к развитию музыкальных способностей. Строение мозга не предусматривает, какие профессии и специальности, связанные с музыкальным слухом, могут возникнуть

в человеческом обществе. Не предусмотрено и то, какую область деятельности изберет для себя человек и какие возможности будут предоставлены ему для развития имеющихся у него задатков. Следовательно, в какой степени будут развиты задатки человека, зависит от условий его индивидуального развития.

Таким образом, развитие задатков – это социально обусловленный процесс, который связан с условиями воспитания и особенностями развития общества. Задатки развиваются и трансформируются в способности при условии, если в обществе возникла потребность в тех или иных профессиях, в частности, где нужен именно тонкий музыкальный слух. Вторым существенным фактором развития задатков являются особенности воспитания.

Способности в значительной степени социальные и формируются в процессе конкретной деятельности человека. В зависимости от того, существуют или отсутствуют условия для развития способностей, они могут быть *потенциальными и актуальными*.

Позицию, сложившуюся в отечественной психологии, можно охарактеризовать так: способности человека по своей природе биосоциальны. Таким образом, наследственность имеет большое значение для развития способностей, поскольку особенности анатомо-физиологического строения нервной системы человека в значительной степени определяют его задатки. Но, с другой стороны, сами по себе задатки не означают, что у человека разовьются соответствующие способности. Развитие способностей зависит от многих социальных условий. К их числу следует отнести особенности воспитания, потребность общества в той или иной деятельности, особенности системы образования и др.

С.Л. Рубинштейн следующим образом сформулировал основное правило развития способностей человека: «Развитие способностей совершается по спирали: реализация возможности, которая представляет собой способность одного уровня, открывает новые возможности для дальнейшего развития способностей более высокого уровня. Одаренность человека определяется диапазоном новых возможностей, который открывает реализация наличных возможностей».

Контроль темы 7

В чем, по вашему мнению, причина описанного ниже результата?

Когда учитель получил предложение направить на математическую олимпиаду двух школьников, его выбор довольно быстро остановился на двух учениках, которые лучше других и приблизительно с равной успешностью решали задачи. На олимпиаде один из них занял второе место, а другой почти не справился с заданиями, чему педагог очень удивился.

Познавательные психические процессы (Темы 8–14)

Важнейшее свойство психики – воспринимать и перерабатывать информацию. А на основе этой переработки – действовать.

Этими вопросами в нашем внутреннем мире занимается «специальная служба» психических процессов: ощущение, восприятие, мышление, память и т.д. Все «сотрудники» этой «службы» в своей работе пользуются одним и тем же крайне важным инструментом – лучом внимания. С помощью луча внимания и выделяется, высвечивается тот конкретный предмет или то конкретное явление, которые человек в данный момент воспринимает, представляет или о которых вспоминает, размышляет.



Рис. 2. Виды познавательных процессов

Далее речь пойдет о процессах, в которых действительность отражается (отображается) субъектом в форме образов, суждений, понятий и теорий. В этих процессах происходит усвоение знаний. Чем активнее субъект занимается этим усвоением, тем качественнее его знания, тем применимее они в новых условиях. В значительной степени придерживаясь установившейся традиции, мы рассмотрим познавательные процессы в таком порядке: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, внимание.

Тема 8. Ощущение

Процесс ощущения возникает вследствие воздействия на органы чувств различных материальных факторов, которые называются раздражителями, а сам процесс этого воздействия – раздражением. В свою очередь, раздражение вызывает еще один процесс – возбуждение, которое по центростремительным, или афферентным, нервам переходит в кору головного мозга, где и возникают ощущения. Таким образом, ощущение является чувственным отображением объективной реальности.

Ощущение – это познавательный психический процесс, заключающийся в *отражении* субъектом *отдельных свойств* предметов и явлений при их взаимодействии с органами чувств.

Суть ощущения состоит в отражении отдельных свойств предмета. Что означает «отдельных свойств»? Каждый раздражитель имеет свои характеристики, в зависимости от которых он может восприниматься определенными органами чувств. Например, мы можем слышать звук полета комара или ощутить его укус. В данном примере звук и укус являются раздражителями, воздействующими на наши органы чувств. При этом следует обратить внимание на то, что процесс ощущения отражает в сознании только звук и только укус, никак не связывая эти ощущения между собой, а следовательно, с комаром. Это и является процессом отражения отдельных свойств предмета.

Следует отметить, что ощущения являются не только источником наших знаний о мире, но и наших чувств и эмоций. Простейшая форма эмоционального переживания – это так называемый чувственный, или эмоциональный, тон ощущения, т. е. чувство, непосредственно связанное с ощущением. Например, хорошо известно, что некоторые цвета, звуки, запахи могут сами по себе, независимо от их значения, от воспоминаний и мыслей, связанных с ними, вызвать у нас приятное или неприятное чувство. Звук красивого голоса, вкус апельсина, запах розы – приятны, имеют положительный эмоциональный тон. Скрип ножа по стеклу, запах сероводорода, вкус хины – неприятны, имеют отрицательный эмоциональный тон. Такого рода простейшие эмоциональные переживания играют сравнительно незначительную роль в жизни взрослого человека, но с точки зрения происхождения и развития эмоций значение их очень велико.

Ощущения связывают человека с внешним миром и являются как основным источником информации о нем, так и основным условием психического развития.

Следует отметить, что ощущения человека – это продукт исторического развития, и поэтому они качественно отличаются от ощущений животных. У животных развитие ощущений целиком ограничено их биологическими, инстинктивными потребностями. У многих животных отдельные виды ощущений поражают своей тонкостью, однако проявление этой тонко развитой способности ощущения не может выйти за пределы того круга объектов и их свойств, которые имеют непосредственное жизненное значение для животных данного вида. Например, пчелы способны гораздо тоньше, чем среднестатистический человек, различать концентрацию сахара в растворе, но этим и ограничивается тонкость их вкусовых ощущений. Другой пример: ящерица, которая способна слышать легкий шорох ползущего насекомого, никак не будет реагировать на очень громкий стук камня о камень.

У человека способность ощущать не ограничена биологическими потребностями. Труд создал у него несравненно более широкий, чем у животных, круг потребностей, а в деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, постоянно развивались способности человека, в том числе и способность ощущать. Поэтому человек может ощущать гораздо большее количество свойств окружающих его предметов, чем животное.

Существуют различные подходы к классификации ощущений. Издавна принято различать 5 (по количеству органов чувств) *основных видов ощущений*: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух.

Ощущение начинает развиваться сразу после рождения ребенка. Спустя непродолжительное время после рождения ребенок начинает реагировать на раздражители всех видов. Однако существуют различия в степени зрелости отдельных чувств и в этапности их развития.

Сразу после рождения у ребенка более развитой оказывается кожная чувствительность. При появлении на свет ребенок дрожит из-за различия температуры тела матери и температуры воздуха. Реагирует новорожденный ребенок и на прикосновения, причем наиболее чувствительны у него губы и вся область рта. Вполне вероятно, что новорожденный может ощущать не только тепло и прикосновение, но и боль.

Уже к моменту рождения у ребенка достаточно высоко развита вкусовая чувствительность. Новорожденные дети по-разному реагируют на введение им в рот раствора хинина или сахара. Через несколько дней после рождения ребенок отличает молоко матери от подслащенной воды, а последнюю от простой воды.

С момента рождения у ребенка уже достаточно развита обонятельная чувствительность. Новорожденный ребенок по запаху материнского молока определяет, есть в комнате мать или нет. Если ребенок первую неделю питался материнским молоком, то он будет отворачиваться от коровьего, лишь почувствовав его запах. Однако обонятельные ощущения, не связанные с питанием, развиваются достаточно долго. Они мало развиты у большинства детей даже в четырех-пятилетнем возрасте.

Более сложный путь развития проходят зрение и слух, что объясняется сложностью строения и организации функционирования данных органов чувств и меньшей зрелостью их к моменту рождения. В первые дни после рождения ребенок не реагирует на звуки, даже очень громкие. Это объясняется тем, что слуховой проход новорожденного заполнен околоплодной жидкостью, которая рассасывается лишь через несколько дней. Обычно ребенок начинает реагировать на звуки в течение первой недели, иногда этот срок затягивается до двух-трех недель.

Первые реакции ребенка на звук имеют характер общего двигательного возбуждения: ребенок вскидывает ручки, шевелит ножками, издает громкий крик. Чувствительность к звуку первоначально низка, но возрастает в первые недели жизни. Через два-три месяца ребенок начинает воспринимать направление звука, поворачивает голову в сторону источника звука. На третьем-четвертом месяце некоторые дети начинают реагировать на пение и музыку.

Что касается развития речевого слуха, то ребенок, прежде всего, начинает реагировать на интонацию речи. Это наблюдается на втором месяце жизни, когда ласковый тон действует на ребенка успокаивающе. Затем ребенок начинает воспринимать ритмическую сторону речи и общий звуковой рисунок слов. Однако различение звуков речи наступает к концу первого года жизни. С этого момента и начинается развитие собственно речевого слуха. Сначала у ребенка возникает способность различать гласные, а на последующей стадии он начинает различать согласные.

Наиболее медленно у ребенка развивается зрение. Абсолютная чувствительность к свету у новорожденных низка, но заметно возрастает в первые дни жизни. С момента появления зрительных ощущений ребенок реагирует на свет различными двигательными реакциями. Различение цветов растёт медленно. Установлено, что ребенок начинает различать цвет на пятом месяце, после чего он начинает проявлять интерес ко всякого рода ярким предметам.

Ребенок, начиная ощущать свет, в первое время не может «видеть» предметы. Это объясняется тем, что движения глаз ребенка не согласованы: один глаз может смотреть в одну сторону, другой в другую или вообще может быть закрытым. Ребенок начинает управлять движением глаз лишь к концу второго месяца жизни. Предметы и лица он начинает различать лишь на третьем месяце. С этого момента начинается длительное развитие восприятия пространства, формы предмета, его величины и удаления.

По отношению ко всем видам чувствительности следует заметить, что абсолютная чувствительность достигает высокого уровня развития уже в первый год жизни. Несколько медленнее развивается способность различать ощущения. У ребенка дошкольного возраста эта способность развита несравненно ниже, чем у взрослого человека. Бурное развитие этой способности отмечается в школьные годы.

Следует также отметить, что уровень развития ощущений у различных людей неодинаков. Это во многом объясняется генетическими особенностями человека. Тем не менее, ощущения в известных пределах можно развивать. Развитие ощущений осуществляется методом постоянных тренировок. Именно благодаря возможности развития ощущений происходит, например, обучение детей музыке или рисованию.

Контроль темы 8

К каким закономерностям ощущений относятся приведенные ниже факты?

1. Погасив вечером свет в комнате, мы сначала ничего не видим. Постепенно, однако, контуры предметов выступают все более отчетливо.
2. Легкое охлаждение шеи увлажненным полотенцем повышает остроту зрения.
3. Речная вода в начале купания кажется очень холодной, но через некоторое время это ощущение исчезает.
4. Мы иногда продолжаем слышать и после прекращения действия звукового раздражителя.

Тема 9. Восприятие

Восприятие – это целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. Другими словами, *восприятие* – это познавательный психический процесс, заключающийся в отражении предмета или явления в целом при их взаимодействии с органами чувств.

Мы уже рассматривали ощущение. Суть этого процесса также состоит в отражении реально существующего мира. Понятия «ощущение» и «восприятие» взаимосвязаны между собой, однако между ними существуют и коренные различия. Когда мы говорили об ощущениях, то подчеркивали, что их содержание не выходит за пределы элементарных форм отражения, а суть процессов ощущения заключается в отражении лишь отдельных свойств объектов и явлений окружающего нас мира. Однако реальные процессы отражения внешнего мира выходят далеко за пределы элементарных форм. Человек живет не в мире изолированных световых или цветовых пятен, звуков или прикосновений, он живет в мире вещей, предметов и форм, в мире сложных ситуаций. Все, что бы человек ни воспринимал, неизменно предстает перед ним в виде целостных образов.

Основным отличием восприятия от ощущения является предметность осознания всего, что воздействует на нас, т. е. отображение объекта реального мира в совокупности всех его свойств или иными словами, целостное отображение предмета.

Восприятие включает в себя ощущение и основывается на нем. При этом всякий перцептивный образ включает в себя целый ряд ощущений, так как любой предмет или явление обладают многими и различными свойствами, каждое из которых способно независимо от других свойств вызвать ощущение. Однако было бы ошибочным полагать, что такой процесс (от относительно простых ощущений – к сложному образу восприятия) является простым суммированием отдельных ощущений. На самом деле восприятие (или отражение) целых предметов или ситуаций гораздо сложнее. Помимо ощущений в процессе восприятия задействован предыдущий опыт, процессы осмысления того, что воспринимается, т. е. в процесс восприятия включаются психические процессы еще более высокого уровня, такие как память и мышление.

Поэтому восприятие очень часто называют *перцептивной системой человека*.

Восприятие правильнее всего обозначать как воспринимающую (перцептивную) деятельность субъекта. Результатом этой деятельности является целостное представление о предмете, с которым мы сталкиваемся в реальной жизни. Восприятие – это весьма сложный, но вместе с тем – единый процесс, направленный на познание того, что в данный момент воздействует на нас.

К *основным свойствам восприятия следует отнести* следующие: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция, активность.

Предметность восприятия – это способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных предметов. Следует отметить, что предметность не является врожденным свойством восприятия. Возникновение и совершенствование этого свойства происходит в процессе онтогенеза, начиная с первого года жизни ребенка.

Другим свойством восприятия является *целостность*. В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, восприятие даст целостный образ предмета. Он складывается на основе обобщения получаемой в виде различных ощущений информации об отдельных свойствах и качествах предмета. Компоненты ощущения настолько прочно связаны между собой, что единый сложный образ предмета возникает даже тогда, когда на человека непосредственно действуют только отдельные свойства или отдельные части объекта. Этот образ возникает условно рефлекторно вследствие связи между различными ощущениями. Или, говоря, другими словами, целостность восприятия выражается в том, что даже при неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета.

С целостностью восприятия связана и его *структурность*. Данное свойство заключается в том, что восприятие в большинстве случаев не является проекцией наших мгновенных ощущений и не является простой их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Например, если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные ранее ноты еще продолжают звучать у него в сознании, когда поступает

информация о звучании новой ноты. Обычно слушающий понимает мелодию, т. е. воспринимает ее структуру в целом. Очевидно, что последняя из услышанных нот сама по себе не может быть основой для такого понимания – в сознании слушающего продолжает звучать вся мелодия с разнообразными взаимосвязями входящих в нее элементов. Таким образом, восприятие доводит до нашего сознания структуру предмета или явления, с которым мы столкнулись в реальном мире.

Следующим свойством восприятия является *константность*. Константностью называется относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении условий их восприятия. Например, движущийся вдали грузовой автомобиль будет нами по-прежнему восприниматься как большой объект, несмотря на то, что его изображение на сетчатке глаза будет значительно меньше, чем его изображение, когда мы стоим возле него.

Благодаря свойству константности, проявляющемуся в способности перцептивной системы компенсировать изменения условий восприятия, мы воспринимаем окружающие нас предметы как относительно постоянные. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

Так, константность восприятия цвета заключается в относительной неизменности видимого цвета при изменении освещения. Например, кусок угля в летний солнечный полдень будет примерно в 8–9 раз светлее, чем мел в сумерки. Однако мы воспринимаем его окраску как черную, а не белую. В то же время цвет мела даже в сумерках для нас будет белым.

Предшествующий перцептивный опыт имеет большое значение в процессе восприятия. Более того, особенности восприятия определяются всем предшествующим практическим и жизненным опытом человека, поскольку процесс восприятия неотделим от деятельности.

Следует отметить, что восприятие зависит не только от характера раздражения, но и от самого субъекта. Воспринимает не глаз или ухо, а конкретный живой человек. Поэтому в восприятии всегда сказываются особенности личности человека. Зависимость восприятия от общего содержания нашей психической жизни называется *апперцепцией*.

Огромную роль в апперцепции играют знания человека, его предшествующий опыт, его прошлая практика, воспринимаемый

объект. При восприятии активизируется прошлый опыт. Поэтому один и тот же предмет может по-разному восприниматься различными людьми.

Следующим свойством восприятия является его *осмысленность*. Хотя восприятие возникает при непосредственном действии раздражителя на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Как мы уже говорили, восприятие человека теснейшим образом связано с мышлением. Связь мышления и восприятия, прежде всего, выражается в том, что сознательно воспринимать предмет – это значит мысленно назвать его, т. е. отнести к определенной группе, классу, связать его с определенным словом. Даже при виде незнакомого предмета мы пытаемся установить в нем сходство с другими предметами. Следовательно, восприятие не определяется просто набором раздражителей, воздействующих на органы чувств, а представляет собой постоянный поиск наилучшего толкования имеющихся данных. Восприятие – это в значительной степени интеллектуальный процесс.

Говоря об основных свойствах восприятия, мы не можем не остановиться еще на одном, не менее существенном свойстве восприятия как психического процесса. Это свойство – *активность (или избирательность)*. Оно заключается в том, что в любой момент времени мы воспринимаем только один предмет или конкретную группу предметов, в то время как остальные объекты реального мира являются фоном нашего восприятия, т. е. не отражаются в нашем сознании.

Например, вы слушаете лекцию или читаете книгу и совсем не обращаете внимания на то, что происходит у вас за спиной. Вы воспринимаете или речь лектора, или текстовое содержание книги, поскольку ваше восприятие направлено (т. е. активировано) именно на это, но так было до тех пор, пока я не сказал вам об этом.

Таким образом, мы можем полагать, что природа активности восприятия обусловлена самой природой нашего сознания.

Познакомившись с основными свойствами восприятия, давайте ответим на вопрос, какие основные виды восприятия существуют. В основе одной из классификаций восприятия, так же, как и ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, *какой анализатор (или какая модальность)* играет в восприятии преобладающую роль, различают *зрительное, слуховое, осязательное, кинестетическое, обонятельное и вкусовое восприятие*.

Контроль темы 9

Какие свойства восприятия представлены ниже?

1. В известном двойственном изображении элемент, воспринимающийся в структуре лица молодой женщины как ухо, в структуре лица старухи воспринимается как глаз.
2. Выделение знакомого лица в толпе.
3. Большинство людей при быстром чтении не заметят ошибок в наборе букв «электречество» и прочтут слово «электричество».
4. Несмотря на изменения в освещенности, удаленности от наблюдателя, образ воспринимаемого человека остается относительно постоянным.

Тема 10. Представление

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

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

В основе представления лежит восприятие объектов, имевшее место в прошлом. Можно выделить несколько типов представлений. Во-первых, это *представления памяти*, т. е. представления, которые возникли на основе нашего непосредственного восприятия в прошлом какого-либо предмета или явления. Во-вторых, это *представления воображения*. На первый взгляд этот тип представлений не соответствует определению понятия «представление», потому что в воображении мы отображаем то, чего никогда не видели, но

это только на первый взгляд. Воображение не рождается на пустом месте, и если мы, например, никогда не были в тундре, то это не значит, что мы не имеем представления о ней. Мы видели тундру на фотографиях, в фильмах, а также знакомились с ее описанием в учебнике географии или природоведения и на основе этого материала можем представить образ тундры. Следовательно, представления воображения формируются на основе полученной в прошлых восприятиях информации и ее более или менее творческой переработки. Чем богаче прошлый опыт, тем ярче и полнее может быть соответствующее представление.

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

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

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

Не менее значимой характеристикой представлений является их *неустойчивость* и *непостоянство*. Так, любой вызванный образ, будь то какой-либо предмет или чей-нибудь образ, исчезнет из поля вашего сознания, как бы вы ни старались его удержать. И вам придется делать очередное усилие, чтобы вновь его вызвать. Кроме

того, представления очень текучи и изменчивы. На передний план по очереди выступают то одни, то другие детали воспроизведенного образа. Лишь у людей, имеющих высокоразвитую способность к формированию представлений определенного вида (например, у музыкантов – способность к формированию слуховых представлений, у художников – зрительных), эти представления могут быть достаточно устойчивыми и постоянными.

Следует отметить, что представления – это не просто наглядные образы действительности, а всегда в известной мере *обобщенные образы*. В этом заключается их близость к понятиям. Обобщение имеется не только в тех представлениях, которые относятся к целой группе сходных предметов (представление стула вообще, представление кошки вообще и др.), но и в представлениях конкретных предметов. Каждый знакомый нам предмет мы видим не один раз, и каждый раз у нас формируется какой-то новый образ этого предмета, но когда мы вызываем в сознании представление об этом предмете, то возникший образ носит всегда обобщенный характер. Например, представьте ваш обеденный стол или чашку, которой вы обычно пользуетесь. Эти предметы вы видели не один раз и с разных сторон, но когда вам предложили их представить, то они возникли в вашем сознании не во множественном числе, а в каком-то обобщенном образе. Этот обобщенный образ характеризуется, прежде всего, тем, что в нем подчеркнуты и даны с наибольшей яркостью постоянные признаки данного объекта, а с другой стороны, отсутствуют или представлены очень бледно признаки, характерные для отдельных, частных воспоминаний.

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

Необходимо также подчеркнуть следующую очень важную особенность представлений. С одной стороны, представления наглядны, и в этом они сходны с сенсорными и перцептивными образами. С другой стороны, общие представления содержат в себе значительную степень обобщения, и в этом отношении они сходны с понятиями. Таким образом, представления являются переходом от сенсорных и перцептивных образов к понятиям.

Представление, как и любой другой познавательный процесс, осуществляет ряд функций в психической регуляции поведения

человека. Большинство исследователей выделяют 3 основные функции: сигнальную, регулирующую и настроечную.

Поскольку в основе представлений лежит прошлый перцептивный опыт, то основная классификация представлений строится на основе классификации видов ощущения и восприятия. Поэтому принято выделять следующие виды представлений: зрительные, слуховые, двигательные (кинестетические), осязательные, обонятельные, вкусовые, температурные и органические.

Все люди отличаются друг от друга по той роли, которую играют в их жизни представления того или иного вида. У одних преобладают зрительные, у других – слуховые, а у третьих – двигательные представления. Существование между людьми различий по качеству представлений нашло свое отражение в учении о «типах представлений». В соответствии с этой теорией все люди могут быть разделены в зависимости от преобладающего типа представлений на 4 группы: лица с преобладанием зрительных, слуховых и двигательных представлений, а также лица с представлениями смешанного типа. К последней группе принадлежат люди, которые примерно в одинаковой степени пользуются представлениями любого вида.

Человек с преобладанием представлений *зрительного типа*, вспоминая текст, представляет себе страницу книги, где этот текст напечатан, как бы мысленно его читает. Если ему нужно запомнить какие-то цифры, например номер телефона, он представляет себе его написанным или напечатанным.

Человек с преобладанием представлений *слухового типа*, вспоминая текст, как бы слышит произносимые слова. Цифры им запоминаются также в виде слухового образа.

Человек с преобладанием представлений *двигательного типа*, вспоминая текст или стараясь запомнить какие-либо цифры, произносит их про себя.

Следует отметить, что люди с ярко выраженными типами представлений встречаются крайне редко. У большинства людей в той или иной мере присутствуют представления всех указанных типов, и бывает достаточно тяжело определить, какие из них играют у данного человека ведущую роль. Причем индивидуальные различия в данном случае выражаются не только в преобладании представлений определенного типа, но и в особенностях представлений. Так, у одних людей представления всех типов обладают большой яркостью, живостью и полнотой, тогда как у других они более или менее бледны и схематичны. Людей, у которых преобладают яркие

и живые представления, принято относить к так называемому *образному типу*. Такие люди характеризуются не только большой наглядностью своих представлений, но и тем, что в их психической жизни представления играют чрезвычайно важную роль. Например, вспоминая какие-либо события, они мысленно «видят» картины отдельных эпизодов, относящихся к этим событиям; размышляя или говоря о чем-нибудь, они широко пользуются наглядными образами и т.д. Так, талант известного русского композитора Римского-Корсакова состоял в том, что у него музыкальное, т. е. слуховое, воображение сочеталось с необычным богатством зрительных образов. Сочиняя музыку, он мысленно видел картины природы со всем богатством красок и со всеми тончайшими оттенками света. Поэтому его произведения отличаются необычайной музыкальной выразительностью и «живописностью».

Все люди обладают способностью пользоваться любым видом представлений. Более того, человек должен уметь пользоваться представлениями любых типов, поскольку выполнение определенной задачи, например овладение учебным материалом, может потребовать от него преимущественного использования представлений определенного типа. Поэтому представления целесообразно развивать.

Контроль темы 10

1. Дайте определение представлению как познавательному психическому процессу.
2. Раскройте содержание основных характеристик представлений.
3. Какова роль представлений в регуляции поведения человека?
4. В чем проявляются индивидуальные особенности представления?

Тема 11. Память

С развитием животного мира врожденные инстинктивные формы поведения занимают все более скромное место в психической регуляции. Сначала появляется необходимость в том, чтобы под влиянием изменяющихся обстоятельств скорректировать инстинкт,

затем без приобретенных при жизни форм поведения существование вообще становится невозможным. Человек приобретает не только навыки, но и способность к абстрактному и творческому мышлению. Так или иначе, ни один уровень психического развития не обходится без использования организмом (личностью) своего прошлого опыта. Это становится возможным благодаря памяти, главный момент в развитии которой – переход от непосредственной памяти животного к произвольно регулируемой, опосредованной знаками памяти человека.

Предметом психологии является индивидуальная память человека (и аналогичная память животного) как один из важнейших регуляторов его поведения и деятельности.

Память – это познавательный психический процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении человеком (или животным) своего опыта под влиянием жизненных обстоятельств.

Под памятью мы понимаем запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов *прошлого опыта*. Именно благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков.

Синонимом термина «память» можно считать слово греческого происхождения – «мнема», легко ассоциирующееся с именем богини памяти и девяти муз Мнемозины. Отсюда понятно широкое использование в психологии таких понятий, как «мнемическая функция» (функция памяти), «мнемическая задача» (задача на запоминание), «мнемотехника» (совокупность приемов запоминания) и др.

Память – это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Память необходима человеку, – она позволяет ему накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт, в ней хранятся знания и навыки. Виды памяти представлены на рис. 3.

К процессам памяти относятся: запоминание, сохранение, воспроизведение.

Запоминание – это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания: *непреднамеренное (или произвольное)* и *преднамеренное (или произвольное)*.

Всю информацию, которая была воспринята, мы не только запоминаем, но и сохраняем определенное время. *Сохранение* как

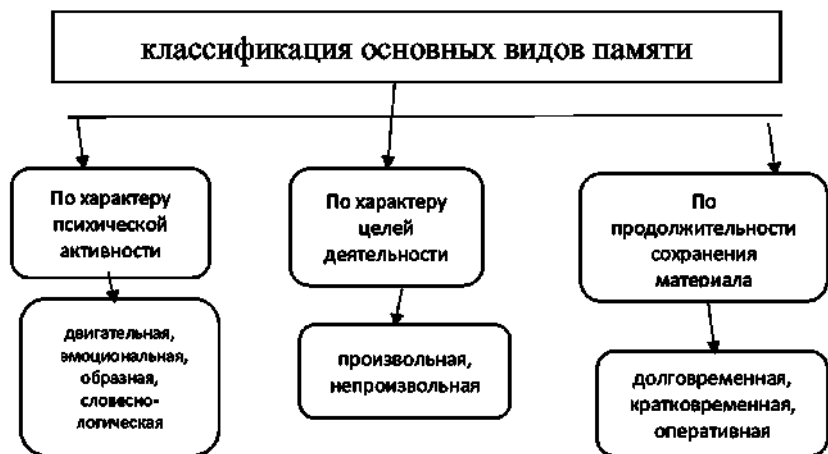


Рис. 3. Классификация основных видов памяти

процесс памяти имеет свои закономерности. Например, установлено, что сохранение может быть *динамическим* и *статическим*. Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, а статическое – в долговременной. При динамическом сохранении материал изменяется мало, при статическом – наоборот, он обязательно подвергается реконструкции и определенной переработке.

Воспроизведение – это процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент. Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется после него и вне его.

Особо отметим, что запоминает не память, а человек, личность с помощью памяти. Индивидуальные особенности человека, его актуальные мотивы поведения и чувства, интеллектуальный опыт оказывают существенное влияние на процесс запоминания и его результат. Эффективность запоминания зависит от значимости запоминаемого материала для личности. Чем эта значимость выше, тем лучше, качественнее запоминаются те или иные сведения.

Контроль темы 11

1. Дайте характеристику памяти как познавательному психическому процессу.
2. Дайте характеристику основным видам памяти.

3. Что вы знаете о произвольном и произвольном воспроизведении?
4. В чем разница между процессом воспроизведения и узнавания?
5. В чем выражается связь узнавания и воспроизведения с такими процессами, как воля и мышление?
6. Какие основные нарушения памяти вы знаете?

Тема 12. Мышление

Познание действительности начинается с ощущения и восприятия. Однако ресурсов чувственного познания недостаточно для регуляции человеческой активности, высшей формой которой является деятельность. В этой активности необходимо отражать явления и связи, которые чувственному познанию недоступны. Невозможно средствами восприятия увидеть элементарную частицу, между тем создана теория элементарных частиц. Этими средствами невозможно постичь черты характера человека, его мысли и состояния. Тем не менее, существует психология. Именно благодаря мышлению как своему родовому свойству человек вышел за пределы чувственной ступени познания.

Мышление – высший познавательный социально обусловленный психический процесс, заключающийся в опосредованном и обобщенном отражении действительности в её существенных связях и отношениях.

Мышление является высшим познавательным психическим процессом. Суть данного процесса заключается в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности.

Мышление как особый психический процесс имеет ряд специфических характеристик и признаков (рис. 4). Первым таким признаком является *обобщенное* отражение действительности, поскольку мышление есть отражение общего в предметах и явлениях реального мира и применение обобщений к единичным предметам и явлениям.

Вторым, не менее важным, признаком мышления является *опосредованное* познание объективной реальности. Суть опосредованного познания заключается в том, что мы в состоянии выносить

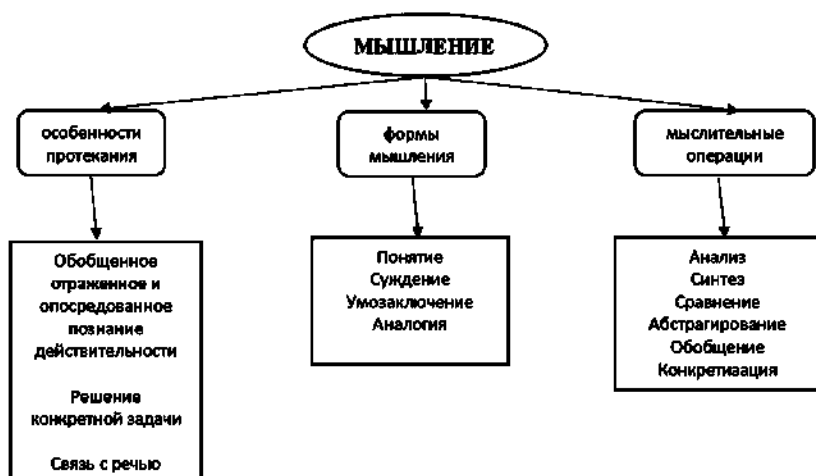


Рис. 4. Общая характеристика мышления как психического процесса

суждения о свойствах или характеристиках предметов и явлений без непосредственного контакта с ними, а путем анализа косвенной информации. Например, для того чтобы узнать, какая сегодня погода, можно выйти на улицу. Однако чаще всего мы поступаем по-другому. Если мы хотим узнать, холодно на улице или тепло, мы пользуемся наружным термометром или слушаем сводку погоды и на основе информации о температурных характеристиках внешней среды, делаем вывод тепло на улице или холодно.

Следует отметить, что опосредованное мышление не искажает окружающую нас действительность, а, наоборот, позволяет познать ее глубже, вернее и полнее. Так, обобщение позволяет выявить не только существенные свойства окружающих нас вещей, но и основные закономерные связи предметов и явлений. Кроме этого, опосредованный характер мышления дает нам возможность не только углубить имеющуюся у нас информацию, но и расширить ее, поскольку область мышления шире, чем область того, что мы воспринимаем. Например, опираясь на чувственное восприятие, но выходя за его пределы, в процессе мышления мы в состоянии познать прошлое Земли, развитие растительного и животного мира. Благодаря мышлению мы в состоянии с определенной степенью достоверности предсказать даже будущее Земли. Таким образом, в процессе мышления мы познаем то, что вообще недоступно восприятию и представлению.

Следующей важнейшей характерной особенностью мышления является то, что мышление всегда связано с решением той или иной *задачи*, возникшей в процессе познания или в практической деятельности. Процесс мышления начинает наиболее ярко проявляться лишь тогда, когда возникает проблемная ситуация, которую необходимо решить. Мышление всегда начинается с *вопроса*, ответ на который является *целью* мышления. Причем ответ на этот вопрос находится не сразу, а с помощью определенных умственных операций, в процессе которых происходит видоизменение и преобразование имеющейся информации.

Исключительно важная особенность мышления – это неразрывная связь с речью. Тесная связь мышления и речи находит свое выражение, прежде всего, в том, что мысли всегда облекаются в речевую форму, даже в тех случаях, когда речь не имеет звуковой формы, например в случае с глухонемыми людьми. Мы всегда думаем словами, т. е. мы не можем мыслить, не произнося слова. Так, специальные приборы регистрации мышечных сокращений отмечают во время протекания у человека мыслительного процесса наличие незаметных для самого человека движений голосового аппарата.

Следует отметить, что речь *является* орудием мышления. Так, взрослые и дети гораздо лучше решают задачи, если формулируют их вслух. И наоборот, когда в эксперименте у школьников фиксировался язык (зажимался зубами), качество и количество решенных задач ухудшалось. Конечно, в данном случае мысли все равно облекаются в словесную форму, а затруднение в решении задач связано с тем, что при фиксации языка возникают затруднения в движениях речевого аппарата. Можно говорить о том, что процесс мышления осуществляется тогда, когда мысль выражается словами.

Тот факт, что мысль кодируется в речи, чтобы приобрести общедоступную форму, Л.С. Выготский выразил в формуле «мысль совершается в слове». Поэтому речь действительно является не только средством общения, но и орудием мышления.

Следует иметь в виду, что, несмотря на тесное взаимодействие мышления и речи, эти два феномена – не одно и то же. Мыслить – это не значит говорить вслух или про себя. Свидетельством этому может служить возможность высказывания одной и той же мысли разными словами, а также то, что мы не всегда находим нужные слова, чтобы выразить свою мысль. Несмотря на то, что возникшая у нас мысль нам самим понятна, часто для ее выражения мы не можем найти подходящую словесную форму.

На практике мышления как отдельного психического процесса не существует. Мышление присутствует во всех других познавательных психических процессах, в том числе в восприятии, внимании, воображении, памяти, речи. Все высшие формы этих процессов в определенной степени, в зависимости от уровня своего развития, связаны с мышлением.

Мышление – это особого рода деятельность, имеющая свою структуру и виды.

Чаще всего мышление подразделяют на *теоретическое* и *практическое*. При этом в теоретическом мышлении выделяют *понятийное* и *образное* мышление, а в практическом – *наглядно-образное* и *наглядно-действенное*.

Понятийное мышление – это такое мышление, в котором используются определенные понятия. При этом, решая те или иные умственные задачи, мы не обращаемся к поиску с помощью специальных методов какой-либо новой информации, а пользуемся готовыми знаниями, полученными другими людьми и выраженными в форме понятий, суждений умозаключений.

Образное мышление – это вид мыслительного процесса, в котором используются образы. Эти образы извлекаются непосредственно из памяти или воссоздаются воображением. В ходе решения мыслительных задач соответствующие образы мысленно преобразуются так, что в результате манипулирования ими мы можем найти решение интересующей нас задачи. Чаще всего такой вид мышления преобладает у людей, деятельность которых связана с каким-либо видом творчества.

Следует отметить, что понятийное и образное мышление, являясь разновидностями теоретического мышления, на практике находятся в постоянном взаимодействии. Они дополняют друг друга, раскрывая перед нами различные стороны бытия. Понятийное мышление дает наиболее точное и обобщенное отражение действительности, но это отражение абстрактно. В свою очередь, образное мышление позволяет получить конкретное субъективное отражение окружающей нас действительности. Таким образом, понятийное и образное мышление дополняют друг друга и обеспечивают глубокое и разностороннее отражение действительности.

Наглядно-образное мышление – это вид мыслительного процесса, который осуществляется непосредственно при восприятии окружающей действительности и без этого осуществляться не может. Мысля наглядно-образно, мы привязаны к действительности,

а необходимые образы представлены в кратковременной и оперативной памяти. Данная форма мышления является доминирующей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Наглядно-действенное мышление – это особый вид мышления, суть которого заключается в практической преобразовательной деятельности, осуществляемой с реальными предметами. Этот вид мышления широко представлен у людей, занятых производственным трудом, результатом которого является создание какого-либо материального продукта.

Следует отметить, что все эти виды мышления могут рассматриваться и как уровни его развития. Теоретическое мышление считается более совершенным, чем практическое, а понятийное представляет собой более высокий уровень развития, чем образное.

Далее представлены *основные формы мышления*.

Понятие – это отражение общих и существенных свойств предметов или явлений. В основе понятий лежат наши знания об этих предметах или явлениях. Принято различать *общие* и *единичные* понятия.

Общими понятиями называют те, которые охватывают целый класс однородных предметов или явлений, носящих одно и то же название. Например, понятия «стул», «здание», «болезнь», «человек» и др. В общих понятиях отражаются признаки, свойственные всем предметам, которые объединены соответствующим понятием.

Единичными называются понятия, обозначающие какой-либо один предмет. Например, «Енисей», «Венера», «Саратов» и др. Единичные понятия представляют собой совокупность знаний о каком-либо одном предмете, однако при этом отражают свойства, которые могут быть охвачены другим, более общим понятием. Например, в понятие «Енисей» входит то, что это река, которая течет по территории России.

Следует отметить, что любые общие понятия возникают лишь на основе единичных предметов и явлений. Поэтому формирование понятия происходит не только посредством уяснения каких-либо общих свойств и особенностей группы предметов, но в первую очередь через приобретение знаний о свойствах и особенностях единичных предметов. Закономерный путь формирования понятий – это движение от частного к общему, т. е. через обобщение.

Овладеть понятием – это значит не только уметь назвать его признаки, пусть даже весьма многочисленные, но и уметь применять понятие на практике, т. е. уметь оперировать им. Как правило,

наши затруднения с применением на практике понятий связаны с новыми, необычными условиями, в которых необходимо оперировать имеющимся у нас понятием. Причем применение понятия на практике в различных условиях является не только показателем степени его усвоения, но и средством достижения наилучшего усвоения этого понятия.

Одним из наиболее важных моментов в усвоении понятия является его *осознание*. Иногда, используя понятие, мы до конца не осознаем его смысл. Поэтому осознание понятия может рассматриваться как наивысшая ступень в формировании понятий, как звено, соединяющее понятие и *понимание*.

Если понимание – это способность, то *суждение* – это результат данной способности. *Суждение* как форма мышления основано на понимании субъектом многообразия связей конкретного предмета или явления с другими предметами или явлениями.

В процессе нашего оперирования разнообразными суждениями с использованием определенных умственных операций может возникнуть еще одна форма мышления – *умозаключение*. Умозаключение является высшей формой мышления и представляет собой формирование новых суждений на основе преобразования уже имеющихся. Умозаключение как форма мышления опирается на понятия и суждения и чаще всего используется в процессах теоретического мышления.

К основным *видам умственных операций* относятся: сравнение, анализ и синтез, абстракция и конкретизация, индукция и дедукция.

Сравнение. Операция установления сходства и различия между предметами и явлениями реального мира называется *сравнением*. Когда мы смотрим на два предмета, мы всегда замечаем, в чем они похожи или в чем они различаются.

Анализ и синтез. *Анализ* – это мысленное расчленение чего-либо на части или мысленное выделение отдельных свойств предмета. Суть данной операции состоит в том, что, воспринимая какой-либо предмет или явление, мы можем мысленно выделить в нем одну часть из другой, а затем выделить следующую часть и т.д. Таким образом, мы можем узнать, из каких частей состоит то, что мы воспринимаем. Следовательно, анализ позволяет нам разложить целое на части, т. е. позволяет понять структуру того, что мы воспринимаем.

Наряду с выделением существенных частей предмета анализ позволяет мысленно выделить и отдельные свойства предмета,

такие как цвет, форма предмета, скорость процесса и др. Следует обратить внимание и на то, что анализ возможен не только тогда, когда мы воспринимаем какой-либо предмет, но и тогда, когда мы воспроизводим его образ по памяти.

Противоположной анализу операцией является синтез. *Синтез* – это мысленное соединение частей предметов или явлений в одно целое, а также мысленное сочетание отдельных их свойств. Когда мы смотрим на лежащие перед нами отдельные части механизма, мы можем понять, как выглядит этот механизм и как он работает. Для синтеза, как и для анализа, характерно мысленное оперирование свойствами предмета. Слушая описание человека, мы можем воссоздать его образ в целом. Синтез может осуществляться как на основе восприятия, так и на основе воспоминаний или представлений. Прочитав отдельные фразы какого-либо высказывания или логического утверждения, мы можем воссоздать эту фразу или утверждение в целом.

Являясь противоположными по своей сути операциями, анализ и синтез фактически тесно связаны между собой. Они участвуют в каждом сложном мыслительном процессе. Например, когда вы, плохо зная английский, слышите разговор на этом языке, вы стараетесь, прежде всего, выделить в прозвучавшей фразе знакомые слова, а лишь затем воспринять слова менее знакомые и в дальнейшем попытаться их осмыслить. В этом проявляются функции анализа. Однако одновременно с этим вы пытаетесь сложить в единое целое смысл услышанных вами слов и составить осмысленную фразу. В данном случае вы используете другую мыслительную операцию – синтез.

Абстракция и конкретизация. *Абстракция* – это мысленное отвлечение от каких-либо частей или свойств предмета для выделения его существенных признаков. Суть абстракции как мыслительной операции состоит в том, что, воспринимая какой-либо предмет и выделяя в нем определенную часть, мы должны рассматривать выделенную часть или свойство независимо от других частей и свойств данного предмета. Таким образом, с помощью абстракции мы можем выделить часть предмета или его свойства из всего потока воспринимаемой нами информации, т. е. отвлечься, или абстрагироваться, от других признаков получаемой нами информации.

Абстракция широко используется нами при образовании и усвоении новых понятий, так как в понятиях отражены только существенные, общие для целого класса предметов признаки.

Например, сказав «стол», мы представляем некий образ целого класса предметов. В этом понятии объединяются наши представления о разных столах. Для того чтобы сформировать данное понятие, нам пришлось отвлечься от целого ряда частных свойств и признаков, характерных только для определенного объекта или отдельной группы объектов, которые определяются сформированным нами понятием.

Сформированные нами конкретные понятия в дальнейшем используются при образовании и усвоении так называемых *абстрактных понятий*, которые существенно отличаются от конкретных понятий. Так, в приведенном выше примере понятие «стол» относится к конкретным понятиям, поскольку оно обозначает предмет или группу предметов в целом. В отличие от конкретных понятий абстрактными понятиями называются понятия об обобщенных признаках и свойствах предметов и явлений. К абстрактным понятиям относятся, например, такие, как «твердость», «яркость», «горечь», «мудрость» и т.п. При образовании подобных понятий особенно важно отвлечься от других свойств, поэтому образование абстрактных понятий представляет собой более трудный процесс, чем усвоение конкретных понятий. В то же время абстракция не существует без чувственной опоры, иначе она становится бессодержательной, формальной. Среди видов абстракции можно выделить практическую, непосредственно включенную в процесс деятельности; чувственную, или внешнюю; высшую, или опосредованную, выраженную в понятиях.

Конкретизация является процессом, противоположным абстракции. Конкретизация – это представление чего-либо единичного, что соответствует тому или иному понятию или общему положению. В конкретных представлениях мы не стремимся отвлечься от различных признаков или свойств предметов и явлений, а, наоборот, стремимся представить себе эти предметы во всем многообразии свойств и признаков, в тесном сочетании одних признаков с другими. По существу, конкретизация всегда выступает как пример или как иллюстрация чего-то общего. Конкретизируя общее понятие, мы лучше его понимаем. Например, конкретизацией понятия «стол» являются понятия «письменный стол», «обеденный стол», «разделочный стол», «рабочий стол» и т.д.

Индукция и дедукция. В мыслительных операциях принято различать два основных вида умозаключений: индуктивные, или индукцию, и дедуктивные, или дедукцию.

Индукция – это переход от частных случаев к общему положению, которое охватывает собой частные случаи.

Процессом, противоположным индукции, является дедукция. *Дедукция* – это умозаключение, сделанное в отношении частного случая на основе общего положения. Надо сказать, что дедукция играет весьма существенную роль в жизни человека. Благодаря дедукции мы можем использовать знание общих закономерностей для предвидения конкретных фактов. Например, опираясь на знание причин, вызывающих ту или иную болезнь, медицина строит свои профилактические мероприятия по предупреждению данного заболевания.

Контроль темы 12

1. Назовите основные характеристики мышления.
2. В чем выражается взаимосвязь мышления и речи?
3. Охарактеризуйте основные типы мышления: наглядно-образное, наглядно-действенное, понятийное, словесно-логическое и др.
4. Что вы знаете о «понятии»? Расскажите об общих и единичных понятиях.
5. Расскажите об умозаключении как высшей форме мышления.
6. Охарактеризуйте понятие «интеллект». Как интеллект связан с мышлением?
7. Охарактеризуйте анализ и синтез как операции мышления.
8. Дайте характеристику абстракции как операции мыслительного отвлечения.
9. Что вы знаете об индукции и дедукции?

Тема 13. Воображение

Термин «воображение» («фантазия») легче всего ассоциируется с творчеством художника, писателя, изобретателя, ученого. Это правомерные ассоциации, но они относят нас только к высшим формам воображения. Оказывается, без фантазии нельзя сделать стул, элегантно одеться или успешно выступить перед аудиторией. Но самое главное – воображение играет ведущую роль в формировании цели деятельности как образа (идеальной модели) будущего результата.

Дадим несколько определений воображения, все они верны.

Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в преобразовании представлений памяти в субъективно новые образы. Образы фантазии формируются с участием других познавательных процессов. В то же время воображение, благодаря своей роли в целеполагании, обуславливает их протекание. Чем сложнее предмет, тем в большей степени в его восприятии участвует воображение. Восприятие произведений изобразительного или музыкального искусства без воображения практически не возможно.

Воображение – это процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений. Процесс воображения всегда протекает в неразрывной связи с двумя другими психическими процессами – памятью и мышлением.

Процессы воображения, как и процессы памяти, могут различаться по степени *произвольности*, или *преднамеренности*.

Среди различных видов и форм произвольного воображения можно выделить *воссоздающее воображение*, *творческое воображение* и *мечту* (рис. 5).

Следует отметить, что человек не рождается с развитым воображением. Развитие воображения осуществляется в ходе онтогенеза человека и требует накопления известного запаса представлений, которые в дальнейшем могут служить материалом для создания образов воображения. Воображение развивается в тесной связи с развитием всей личности, в процессе обучения и воспитания, а также в единстве с мышлением, памятью, волей и чувствами.

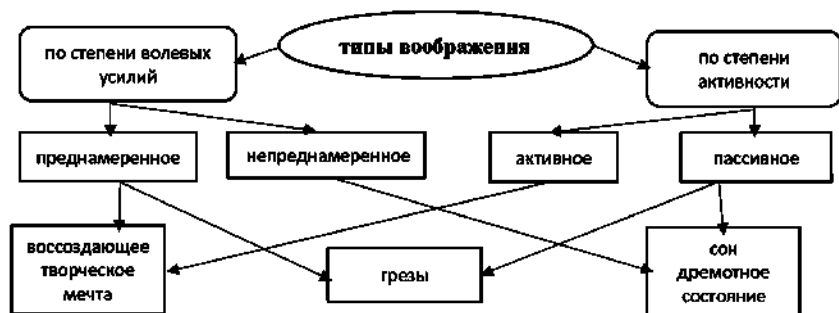


Рис. 5. Виды воображения

Есть период в развитии личности, который называют сензитивным относительно развития воображения. *Сензитивный* – значит особенно чувствительный к внешним воздействиям, способствующим развитию фантазии. Речь идет о дошкольном возрасте, когда ведущей деятельностью является игра. Разумеется, воображение развивается и до, и после указанного периода, но именно включение ребенка в игровую деятельность создает наиболее благоприятные условия для развития его фантазии.

Контроль темы 13

1. Дайте характеристику воображения как психического процесса.
2. Охарактеризуйте роль воображения в жизни человека и в регуляции организма.
3. Какие виды воображения вы знаете? Приведите их классификацию.
4. Расскажите о роли мечтаний в жизни человека.
5. Раскройте роль воображения в решении творческих задач.

Тема 14. Внимание

Направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном и называется *вниманием*.

Непроизвольное внимание является наиболее простым видом внимания. Его часто называют пассивным, или вынужденным, т. к. оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека.

В отличие от непроизвольного внимания главной особенностью *произвольного внимания* является то, что оно управляется сознательной целью. Этот вид внимания тесно связан с волей человека и был выработан в результате трудовых усилий, поэтому его называют еще волевым, активным, преднамеренным.

Существует еще один вид внимания, о котором мы не говорили. Этот вид внимания, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем человек «входит» в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо Н.Ф. Добрыниным *последпроизвольным*.

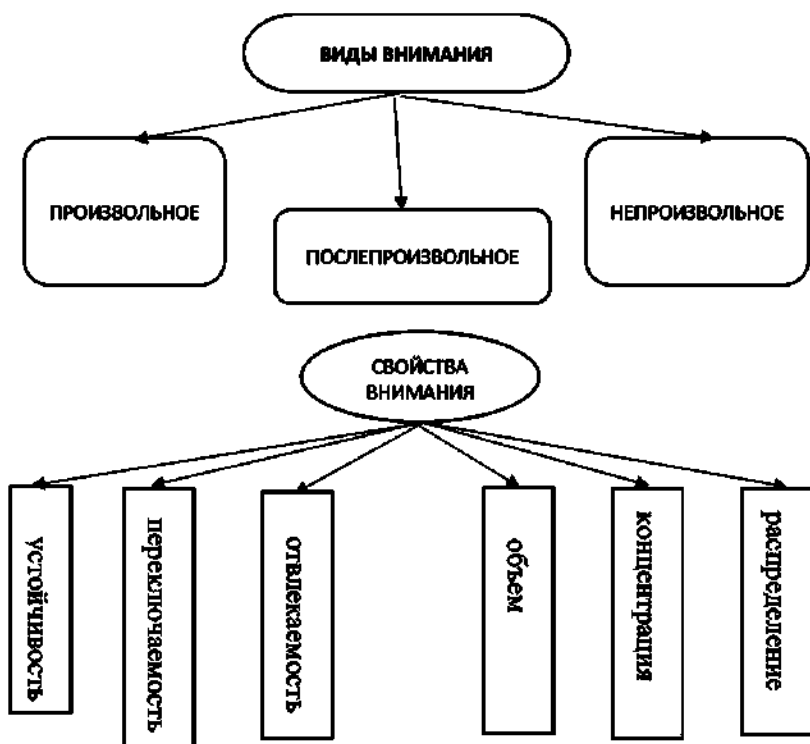


Рис. 6. Общая характеристика внимания

Внимание *обладает рядом свойств*, которые характеризуют его как самостоятельный психический процесс. К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем.

Устойчивость заключается в способности определенное время сосредоточиваться на одном и том же объекте. Это свойство внимания может определяться периферическими и центральными факторами.

Под концентрацией внимания подразумевается степень или интенсивность сосредоточенности внимания.

Под *распределением* внимания понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно.

Под *объемом* внимания понимается количество объектов, которые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно.

Объем внимания – величина, индивидуально изменяющаяся, но обычно его показатель у людей равен 5 ± 2 .

Отвлекаемость внимания – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей. Наиболее отвлекают предметы или явления, которые появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. В ответ на эти раздражители у человека появляется трудноугасаемый ориентировочный рефлекс. Во время учебных занятий школьников как в классе, так и дома должны быть устранены предметы и воздействия, отвлекающие детей от их основного дела.

Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек. Чтобы ученик мог внимательно и успешно учиться, следует устранять из его жизни отвлекающие от занятий отрицательные переживания: страх, гнев, обиду и др. Воспитание у школьников стойкого и глубокого интереса к знаниям также является важным условием борьбы с отвлекаемостью внимания.

Контроль темы 14

1. Дайте характеристику внимания как психического явления.
2. Какие вы знаете виды внимания?
3. Дайте характеристику непроизвольного и произвольного внимания.
4. Что вы знаете о послепроизвольном внимании?
5. Назовите основные свойства внимания и раскройте их суть.

Тема 15. Общение

как социально-психологическое явление: формы, виды, функции, типы общения

Человеческое общество никогда не существовало как совокупность изолированных индивидов. Труд в своих самых первоначальных формах был совместной деятельностью. Какие бы отношения между людьми мы не рассматривали (производственные, ролевые, межличностные и т.д.), все они реализуются и развиваются в общении. Общение – это процесс осуществления контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. В ходе общения происходит обмен информацией, межличностное взаимодействие, понимание людьми друг друга.

Под общением понимается процесс передачи и приема сообщений с помощью вербальных и невербальных средств, направленный на установление взаимоотношений, оказание взаимовлияния, на регуляцию совместной деятельности. Общение характеризуется содержанием, функцией, манерой, стилем и структурой.

Процесс общения классифицируется:

- по содержанию;
- целям;
- средствам;
- функциям;
- видам;
- формам.

Содержание общения различно и выражается в передаче информации, восприятии друг друга партнерами по общению, в их взаимооценке, взаимовлиянии, взаимодействии.

Функции общения выделяют в соответствии с содержанием общения. Различают 4 основные функции общения:

1) инструментальную, которая характеризует общение как социальный механизм управления и передачи информации, необходимой для исполнения действий;

2) интегративную, раскрывающую общение как средство объединения людей;

3) трансляционную – функцию передачи конкретных способов деятельности;

4) функцию самовыражения, определяющую общение как форму взаимопонимания психологического контекста.

Среди других функций общения можно отметить: экспрессивную (функция взаимопонимания переживаний и эмоциональных состояний), социального контроля (регламентация поведения и деятельности), социализации (формирование навыков взаимодействия в обществе в соответствии с принятыми нормами и правилами).

Формы общения:

- непосредственное – осуществляется с помощью органов данных человеку природой (голова, руки, голосовые связки и т.д.);

- опосредованное – связано с использованием специальных средств и орудий (палка, след на земле, письменность, телевидение, радио, телефон и т.д.);

- прямое – это естественный контакт «лицом к лицу», при котором информация передается лично одним собеседником другому;

- косвенное – предполагает участие «посредника», через которого передается информация;

- межличностное – связано с непосредственными контактами людей в группах или парах и подразумевает знание индивидуальных особенностей партнера, совместный опыт деятельности, понимание (например, общение в семье, на работе, в институте и т.д.);

- массовое общение – это множественные связи и контакты незнакомых людей в обществе, а также общение с помощью СМИ.

Специалисты в сфере торговли, обслуживания, бизнеса сталкиваются с проблемами межличностного общения, в котором выделяют три основных типа общения.

Типы общения

- Императивное общение – это авторитарная (директивная) форма воздействия на партнера по общению. Его основной целью является подчинение партнера, достижение контроля над его поведением, принуждение к определенным действиям. Особенность императивного общения в том, что принуждение партнера к чему-либо не скрывается. В качестве средств влияния используются приказы, указания, требования, угрозы, предписания и т.д.

- Манипулятивное – сходно с императивным. Основной целью является воздействие на партнера, но при этом достижение своих намерений осуществляется скрытно. Такой вид общения приводит к разрушению доверительных связей.

- Диалогическое – является альтернативным императивному и манипулятивному типам общения. Оно основано на равноправии партнеров.

Виды общения

– «Контакт масок». В процессе общения нет стремления понять собеседника. Поэтому данный вид общения называют формальным. В ходе общения используется стандартный набор масок, которые стали уже привычными (строгость, вежливость, безразличие), а также соответствующий им набор выражений лица, жестов, фраз, которые позволяют скрыть эмоции и отношение к собеседнику.

– Примитивное общение характеризуется «нужностью», т. е. человек оценивает другого как нужный или мешающий объект. После получения от партнера желаемого теряют интерес к нему.

– Формально-ролевое – вместо понимания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.

– Деловое – это общение, обеспечивающее успех какого-либо общего дела и создающее условия для сотрудничества людей.

– Светское – беспредметное, люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях.

Люди редко сообщают что-нибудь друг другу просто так. Они говорят, чтобы изменить какие-либо представления собеседника (этим собеседником может быть и аудитория), его отношение к чему-либо, побудить его к каким-то действиям или произвести аналогичные изменения в себе. Практически любое общение – это, в первую очередь, не что иное, как способ внесения той или иной коррекции в образ мира собеседника.

Существуют общественные регуляторы интересующего нас взаимодействия. Это, прежде всего, *социальные нормы* поведения: моральные, юридические, профессиональные, нормы этики и т.д. Указанные нормы воплощаются в социальных ролях, опосредующих общение. Можно говорить о социальных ролях руководителя и подчиненного, учителя и ученика, врача и больного, о ролях студента, отца семейства, пассажира и т.д. Социальная роль может быть понята как представление о предписанном обществе способе или шаблоне поведения. Отсюда становится понятным, почему люди, впервые встречаясь, тем не менее, успешно взаимодействуют. Это происходит потому, что каждый из взаимодействующих хорошо усвоил свою социальную роль и роль партнера по общению. Соответствие поведения людей взаимным ролевым ожиданиям – условие успешности общения. Если есть несоответствие, то могут последовать коррекция, разногласие, или *ролевой конфликт*.

Успешность общения достигается не только знанием его функций, видов, типов и т.д. Его основой является искреннее

доброжелательное отношение к человеку, особенно ярко это требование предъявляется в деловом общении.

Контроль темы 15

1. Дайте определение общению.
2. В чем заключается функция общения?
3. Назовите виды общения.
4. Какие формы общения существуют?

Тема 16. Стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная

Общение – это взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информации познавательного или аффективно-оценочного характера. Обычно *общение* включено в практическое взаимодействие людей (совместный труд, учение, коллективная игра и т.п.), обеспечивая планирование, осуществление и контролирование их деятельности.

Анализируя структуру общения, Г.М. Андреева выделяет в нем 3 взаимосвязанные стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную [17].

Коммуникативная сторона общения, или коммуникация в узком смысле слова, состоит в обмене информацией между общающимися индивидами.

В процессе общения люди обмениваются различными идеями, интересами, настроениями, чувствами и т.д. Все это может быть рассмотрено как разнообразная информация, и в этом случае общение предстает перед нами как коммуникативный процесс. Важно помнить, что коммуникативные процессы между людьми существенно отличаются от информационного обмена в технических устройствах. Межличностная коммуникация и по своему содержанию, и по своей форме обладает важными специфическими чертами.

Перцептивная сторона общения означает процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания.

Возникновение и успешное развитие процесса межличностного общения возможно лишь в том случае, если между его участниками существует взаимопонимание. То, в какой мере люди отражают черты и чувства друг друга, воспринимают и понимают других, а через них и себя, во многом определяет и сам процесс общения, и отношения, которые между ними складываются, и способы, с помощью которых люди осуществляют совместную деятельность. Таким образом, процесс восприятия одним человеком другого в ходе общения выступает как обязательная составная часть общения и условно может быть назван перцептивной стороной общения.

Интерактивная сторона – организация взаимодействия между общающимися индивидами, т. е. в обмене не только знаниями, идеями, но и действиями.

Интерактивное общение – совместная деятельность индивидов, в процессе которой происходит не только обмен информацией, но и реализация совместных целей.

Во время подобного взаимодействия люди не только вступают в беседы при помощи речи, но и совершают совместные поступки и действия.

Во время интеракции происходит взаимное влияние всех ее участников друг на друга, в результате *деятельность становится максимально эффективной* из-за появления общих взглядов, целей.

Субъекты взаимодействия прилагают усилия, направленные на достижение конкретного результата, в котором они заинтересованы.

Интерактивная сторона общения позволяет не только достигать целей в результате объединения усилий с другими людьми, но и развивать собственную личность.

Во время подобной коммуникации человек осознает свои поступки и желания, развивает новые качества. *Часто эти качества заимствуются у других людей*, за которыми осуществляется наблюдение во время совместной деятельности.

Обычно выделяют 3 формы интерактивного взаимодействия.

1. *Позитивное* (кооперация, согласие, приспособление, ассоциация). В первом случае выражается в организации совместной деятельности, направленной на достижение желаемого для всех участников процесса результата. При кооперации некоторое число людей объединяется в общую группу для достижения единой цели. Согласие означает, что человек выражает свое одобрение позиции большинства, при этом необязательно сам участвуя в активной деятельности. Приспособление подразумевает, что человек

подстраивается под предлагаемые обстоятельства. Ассоциация – наличие тесной связи между участниками процесса, которые схожи между собой.

2. *Состязательное* (конкуренция, соперничество). Здесь на первое место выходит соревновательный момент. При конкуренции происходит столкновение интересов субъектов, которые одновременно претендуют на одни те же блага или достижения. Причем подобный социальный процесс носит как положительный, так и отрицательный характер.

3. *Негативное* (конфликт, оппозиция, диссоциация). В чем заключается? Во время совместной деятельности возникают серьезные препятствия для эффективного взаимодействия.

Конфликт является наиболее негативным вариантом интерактивного взаимодействия, при котором между участниками возникают серьезные разногласия и споры.

Оппозиция – проявление отрицательной реакции на предлагаемые действия, модель поведения или стратегию. Диссоциацией называют психический процесс, при котором человек защищает себя от неприятной ситуации при помощи отстранения от нее. Он представляет, что все происходящее имеет отношение к кому-то другому, а не к нему.

Контроль темы 16

1. Назовите структуру общения.
2. Дайте определение интерактивному общению.

Тема 17. Руководство и лидерство в организации

Лидер – авторитетный член организации или малой группы, личностное влияние которого позволяет ему играть главную роль в социальных процессах, ситуациях. Авторитет и повседневное влияние лидера имеют неформальный характер, складываются стихийно и поддерживаются неофициальными средствами группового контроля.

Руководитель – лицо, на которое официально возложены функции управления коллективом и организации его деятельности.

Руководитель несет юридическую ответственность за функционирование группы (коллектива) перед назначившей (избравшей, утвердившей) его инстанцией и располагает строго определенными возможностями санкционирования – наказания и поощрения подчиненных в целях воздействия на их производственную (научную, творческую и пр.) активность.

Руководство и лидерство являются частью управления, в которой различные управленческие вопросы решаются воздействием на подчиненных.

Управление – процесс руководства действиями, направленными на достижение поставленных целей.

Руководство – интеллектуальная и физическая деятельность с целью выполнения подчиненными предписанных им действий и решение определенных задач.

Лидерство – процесс, с помощью которого один человек оказывает влияние на другого человека или группу.

Различия между лидером и руководителем

1. Лидер регулирует межличностные отношения, а руководитель – формальные. Кроме того, лидер связан только с внутригрупповыми отношениями, руководитель же обязан обеспечить определенный уровень отношений своей группы в микроструктуре организации (учреждения), т. е. вне группы.

2. Лидер является представителем своей группы, ее членом. Он выступает как элемент микросреды. В то время как руководитель входит в макросреду, представляя группу на более высоком уровне социальных отношений.

3. Лидерство является стихийным процессом, в отличие от руководства. Никто не может гарантировать запланированное лидерство, потому что многие условия его возникновения зависят от групповых процессов, которые не всегда предсказуемы. Руководство – процесс целенаправленный и запланированный. Он не зависит от групповых настроений, групповой динамики и реализуется на уровне формальных отношений. Руководство всегда осуществляется под контролем различных элементов социальной структуры. Таким образом, руководство выступает как явление более стабильное, нежели лидерство.

4. Руководитель в процессе влияния на подчиненных имеет значительно больше санкций, чем лидер. Он может использовать формальные (отрицательные и положительные) и неформальные (отрицательные и положительные) санкции. Лидер имеет возможности использовать только неформальные санкции.

5. Различие между лидером и руководителем связано с процессом принятия решений – обязательной управленческой функции. Для ее реализации руководитель использует большой объем информации как внешней, так и внутренней. Лидер же владеет только той информацией, которая существует в рамках данной группы. Таким образом, принятие решений лидером осуществляется непосредственно, а руководителем – опосредованно. Наконец, сфера деятельности руководителя шире, поскольку у лидера она ограничивается рамками данной группы. (Андриенко)

6. Понятия «руководство» и «лидерство» различны. Р.С. Филонович дает перечень отличительных особенностей руководителя от лидера (табл. 1).

Табл. 1. Отличительные особенности руководителя от лидера

Руководитель	Лидер
Администратор	Инноватор
Поручает	Вдохновляет
Работает по целям других	Работает по своим целям
Основа действий – план	Основа действий – видение перспективы
Полагается на систему	Полагается на людей
Использует доводы	Использует эмоции
Контролирует	Доверяет
Поддерживает движение	Дает импульс движению
Профессионал	Энтузиаст
Принимает решения	Превращает движения в реальность
Делает дело правильно	Делает правильное дело
Уважаем	Обожаем

В зависимости от официального положения в организации, наличия прав и обязанностей понятия «руководитель» и «лидер» различаются по следующим параметрам (табл. 2):

Табл. 2. Социальная роль

Руководитель	Лидер
Выдвигается официально	Выдвигается неофициально
Даны права и полномочия законом	Не является обладателем прав и полномочий
Выполняет несколько социальных ролей	Деятельность ограничивается рамками внутригрупповых отношений
Несет перед законом ответственность за деятельность группы и ее результаты	Не несет ответственности перед законом за работу группы и все, что в ней происходит
Руководство имеет организационную природу	Лидерство имеет психологическую природу

Руководитель должен обладать лидерским влиянием для эффективного руководства.

Руководство и лидерство имеют и общие черты:

- полная подчиненность принятым в организации целям;
- постоянное общение с людьми, объединенными в группы;
- воздействие на членов группы для достижения целей;
- положительное мотивирование персонала;
- реализация социального влияния на рабочие группы (управленческая психология).

Контроль темы 17

1. Дайте развернутый ответ, в чем заключается отличие лидера от руководителя.
2. Дайте определение понятия «Управление».

Тема 18. Индивидуальный стиль руководства

Индивидуальный стиль руководства – это способ, система методов воздействия руководителя на подчиненных. Один из важнейших факторов эффективной работы организации, полной реализации потенциальных возможностей людей и коллектива.

Стиль управления – совокупность методов, приемов, действий и манеры поведения руководителя по отношению к подчиненным для достижения поставленных целей.

Стиль управления – это способ, которым руководитель управляет подчиненными ему сотрудниками, а также независимый от конкретной ситуации управления образец поведения руководителя. С помощью установленного стиля управления может достигаться удовлетворенность работой и поощряется производительность сотрудников. Вместе с тем оптимального стиля управления не существует и говорить о преимуществе того или иного стиля управления можно только для определенной ситуации управления.

Стили управления

Стиль управления, ориентированный на задачу. Усилия руководителя сконцентрированы на задаче, которую необходимо выполнить. При этом, как утверждает Бизани, руководитель:

- порицает недостаточную работу;
- побуждает медленно работающих сотрудников прилагать больше усилий;
- придает особенное значение объему работы;
- руководит железной рукой;
- обращает внимание на то, что его сотрудники работают с полной отдачей;
- побуждает сотрудников посредством нажима и манипулирования к еще большим усилиям;
- требует от малорезультативных сотрудников большей отдачи.

Личностно-ориентированный. При таком стиле управления в центре внимания стоят сотрудники с их потребностями и ожиданиями. При этом руководитель:

- обращает внимание на здоровье сотрудников; заботится о хороших отношениях со своими подчиненными; обращается со своими подчиненными, как с равноправными;
- поддерживает своих сотрудников в том, что они делают или должны сделать;
- заступает за своих сотрудников.

Авторитарный. При таком стиле управления вся производственная деятельность организуется руководителем без участия подчиненных. Этот стиль управления может применяться при решении текущих задач и предполагает большую дистанцию в образовании между руководителем и подчиненным, а также материальную мотивацию сотрудников.

Типичные признаки авторитарного стиля управления:

- Руководитель в силу своей законной власти управляет подчиненными и ожидает от них послушания. Он принимает решения без обоснования их перед подчиненными, при этом исходит из того, что он в отличие от подчиненных обладает большим пониманием и знанием дела, чего, разумеется, быть не должно. Решения руководителя имеют характер распоряжений, которые должны безоговорочно выполняться подчиненными, в противном случае они могут ожидать санкций по отношению к себе.
- Руководитель соблюдает дистанцию в отношениях с подчиненными, информирует их о фактах, которые они обязательно должны знать для выполнения своих задач. Он контролирует», следуют ли его распоряжениям и насколько. Знаки, подчеркивающие положение человека в глазах окружающих его людей (например, автомашина), поддерживают репутацию обладающего властью руководителя.

Корпоративный. При корпоративном стиле управления производственная деятельность организуется во взаимодействии руководителя и подчиненного. Этот стиль управления может применяться при превалировании творческого содержания работы и предполагает примерно равный уровень образования руководителя и подчиненных, а также нематериальное поощрение сотрудника.

Управление методом делегирования полномочий. Такое управление – технический прием, при котором компетенции и ответственность за действия передаются, насколько это возможно, сотрудникам, которые принимают и реализуют решения. Делегирование может быть направлено на любое поле деятельности предприятия. Однако следует отказаться от того, чтобы делегировать типично управленческие функции руководства, а также задачи с далеко идущими последствиями. При делегировании полномочий снимается нагрузка с руководителя, поддерживается собственная инициатива работников, усиливаются их трудовая мотивация и готовность нести ответственность. Кроме того, сотрудникам должно быть оказано доверие в принятии решений под собственную ответственность.

Контроль темы 18

Назовите стили управления, раскройте их содержание и отличия.

Тема 19. Стресс-менеджмент и психологическая устойчивость

Одним из видов функционального состояния является *стресс*, который характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. Для этого состояния характерна крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях оно может трансформироваться в оптимальное рабочее состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение как общей работоспособности, так и эффективности функционирования отдельных систем и органов, а также истощение энергетических ресурсов.

Под стрессом понимают неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования.

(Понятием «неспецифический ответ организма» принято обозначать необычную или несвойственную для организма или какой-либо его системы реакцию на внутренний или внешний стимул.) Часто состояние стресса рассматривается как неотъемлемая часть адаптационного процесса. Это связано с тем, что стресс имеет свои стадии. Их описание содержится в классических исследованиях Г. Селье, и они свойственны любому адаптационному процессу.

Явление стресса столь многоаспектно, что возникла необходимость иметь типологию его проявления. В настоящее время существует разделение стресса на два основных вида: системный (физиологический) и эмоциональный (психический). Поскольку человек является социальным существом и в деятельности его интегральных систем ведущую роль играет психическая сфера, то эмоциональный стресс является наиболее значимым для процесса регуляции.

Крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название *дистресса*. Именно дистресс несет в себе факторы, разрушительно действующие на организм. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции.

Стресс-менеджмент – это совокупность способов, которые позволяют справиться с синдромом после неприятных ситуаций, а также методы управления стрессом, позволяющие препятствовать конфликтам в рабочем коллективе. Также это современная наука об управлении стрессом.

Контролировать стресс можно двумя методами:

- 1) снизить напряжение во всей структуре предприятия;
- 2) снизить влияние напряжённых ситуаций на одного сотрудника.

Причины стресса:

- личностные;
- ролевые;
- организационные.

Факторы стресса:

- физические;
- эмоционально-психологические;
- информационные;
- коммуникативные;
- организационные.

Как проявляется стресс на работе

Прежде всего, стоит говорить об изменениях на физиологическом уровне:

- возникает расстройство сна;
- беспокоят частые головные боли;
- наблюдаются проблемы с памятью;
- понижается общий тонус организма;
- иммунная система начинает работать со сбоями;
- пропадает аппетит, обнаруживаются проблемы с желудком.

Если рассуждать об эмоциональном и психологическом фоне, то человек в стрессе становится невнимательным, рассеянным, раздражительным. Ощущается сильная усталость или беспричинная тоска, не возникает радости от любимых занятий и результатов труда. Нарастает чувство тревоги и беспомощности. Таким образом, требуется немедленная работа над собой и устранение усугубляющих факторов.

Существует множество определений *стрессоустойчивости*, в которых эта устойчивость определяется как: эмоциональная, психологическая, личности, психофизиологическая, моральная, морально-психологическая, эмоционально-волевая.

Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стрессоустойчивость – интегративное свойство человека, характеризующее: во-первых, степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов среды (внешней и внутренней) и деятельности; во-вторых, определяющее уровень функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях; и, в-третьих, проявляющееся в активации функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности.

В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют следующие компоненты: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и др.

Контроль темы 19

1. Отличие стресса от дистресса.
2. Дайте определение стрессоустойчивости.
3. Как проявляется стресс на работе?

Тема 20. Реклама: понятие и функции, цели и виды

Под *рекламой* понимается целенаправленная, оплачиваемая информация о товарах или услугах и об их производителях, распространяемая известным источником. На операциональном уровне анализа можно предложить такую рабочую формулировку понятия «реклама»: «*Реклама* – это процесс информирования населения о товаре, ознакомления с ним, убеждения в необходимости его покупки». Реклама – это комплекс мер, заставляющий потребителя иногда неосознанно совершить покупку.

Основные цели рекламы состоят в следующем:

- привлечь внимание потенциального покупателя;
- представить покупателю выгоды для него от приобретения товара (услуги);
- предоставить покупателю возможности для дополнительного изучения товара;
- формировать у потребителя определенный уровень знаний о самом товаре или услуге;
- создать благоприятный образ (имидж) фирмы-производителя или продавца, а также торговой или промышленной марки у потребителей и деловых партнеров;
- формировать потребности в данном товаре, услуге;
- формировать положительное отношение к фирме;
- побуждать потенциального покупателя к приобретению именно данного (рекламируемого) товара у данной фирмы, а не у конкурентов;
- стимулировать сбыт товара, услуги;
- способствовать ускорению товарооборота;
- сделать данного потребителя постоянным покупателем товара данной фирмы;
- формировать у других фирм образ надежного партнера;
- напоминать потребителю о фирме и ее товарах.

На практике реклама редко преследует только одну цель – как правило, в одном рекламном мероприятии цели пересекаются.

Задачи рекламы сводятся к следующему:

- реклама новых для клиента товаров и услуг;
- реклама уже известных клиенту товаров и услуг как «поддерживающая» реклама;
- реклама некоего героя (например, президента банка);
- отстройка от конкурента;
- демонстрация мастерства рекламиста.

Функции рекламы определяются ее целями и задачами. Из всего их разнообразия можно указать следующие:

- идентификация товара и его производителя и (или) продавца;
- продвижение товаров, услуг или идей;
- информирование (ознакомление) покупателей;
- формирование спроса и др.

В этих своих ролях реклама, конечно, должна информировать о наличии товара, его цене, особенностях и т.п. Однако, прежде всего, реклама должна **побуждать к покупке**, и в этом основное предназначение рекламы, ее главная функция.

С точки зрения основных целей и задач реклама может быть *следующих видов*:

- реклама в целях создания престижа предприятия в обществе – так называемая «имидж-реклама»;
- стимулирующая;
- стабильности;
- внутрифирменная;
- в целях расширения сбыта продукции;
- увещательная;
- сравнительная;
- напоминающая;
- подкрепляющая;
- информирующая;
- превентивная.

Контроль темы 20

1. Дайте определение понятия «Реклама».
2. Опишите цели рекламы.
3. Расскажите о функциях рекламы.

Список литературы

1. *Асмолов, А.Г.* Психология образования : учебник и практикум для вузов / Н.А. Пастернак, А.Г. Асмолов ; под редакцией А.Г. Асмолова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 213 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/455966> (дата обращения: 06.06.2021).
2. *Блонский, П.П.* Психология и педагогика. Избранные труды / П.П. Блонский. – 2-е изд., стер. – Москва : Юрайт, 2021. – 184 с. – (Антология мысли). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471093> (дата обращения: 06.06.2021).
3. *Выготский, Л.С.* Лекции по психологии. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2021. – 432 с. – (Антология мысли). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471790> (дата обращения: 06.06.2021).
4. *Выготский, Л.С.* Психология развития. Избранные работы / Л.С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2021. – 281 с. – (Антология мысли). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471767> (дата обращения: 06.06.2021).
5. *Выготский, Л.С.* Психология искусства / Л.С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2021. – 414 с. – (Антология мысли). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471538> (дата обращения: 06.06.2021).
6. *Дубровина, И.В.* Психологическое благополучие школьников : учебное пособие для вузов / И.В. Дубровина. – Москва : Юрайт, 2021. – 140 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/472972> (дата обращения: 06.06.2021).
7. *Елисеев, О.П.* Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О.П. Елисеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 390 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471972> (дата обращения: 06.06.2021).
8. *Ипатов, А.В.* Психология аутодеструктивного поведения подростков : монография / А.В. Ипатов. – Москва : РУСАЙНС, 2019. – 288 с.
9. *Ипатов, А.В.* Личностные детерминанты аутодеструктивного поведения подростков : специальность 19.00.13 «Психология

развития, акмеология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А.В. Ипатов. – Санкт-Петербург, 2011. – 233 с.

10. *Ипатов, А.В.* Аутодеструктивное поведение подростков в контексте отклоняющегося развития личности / А.В. Ипатов, Т.Р. Шишигина // *Акмеология*. – 2018. – № 4(68). – С. 25–31.

11. *Константинов, В. В.* Развитие психики и сознания : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 196 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/472288> (дата обращения: 06.06.2021).

12. *Психология труда : учебник для вузов / Е.А. Климов [и др.] ; под ред. Е.А. Климова, О.Г. Носковой.* – Москва : Юрайт, 2021. – 249 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/472017> (дата обращения: 06.06.2021).

13. *Психология: учебник и практикум для вузов / А.С. Обухов [и др.]; под общ. ред. А.С. Обухова.* – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 404 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/468554> (дата обращения: 06.06.2021).

14. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии: в 2 т. – Москва, 2018. – 355 с.

15. *Феоктистова, С.В.* Психология : учебное пособие для вузов / С.В. Феоктистова, Т.Ю. Маринова, Н.Н. Васильева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 234 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471872> (дата обращения: 06.06.2021).

Приложение. Предлагаемые решения

КТ¹ 1. Предмет психологической науки характеризуется в суждениях 1, 2, 5, взятых вместе. В суждении 4 этот предмет неправомерно сужается, поскольку в сфере интересов психологии оказывается только высшая форма психической жизни – сознание. В высказывании 3 осуществляется подмена предмета психологической науки предметом физиологии.

¹ Контроль темы.

КТ 2. Если высказывание определенно относится к психике, психическому процессу, свойству или состоянию, то используется термин «психический», если к психологической науке, то – «психологический».

КТ 3. Относящимися к сознанию являются высказывания 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Высказывания 5, 7, 8, 9 относятся к самосознанию. Суждения 2, 3, 10 по отношению к сознанию являются несостоятельными. Сознание развивается по общественно-историческим законам, а не по законам биологической эволюции, и имеет поэтому общественно-историческую природу. От рождения человек не наделен сознанием; первые его проблески принято относить ко 2–3-му году жизни ребенка, когда он начинает говорить о себе в первом лице с использованием местоимения «Я».

КТ 4. Признаки *а, в, е, з, л* соотносятся с нервной системой. Это психологически значимые анатомо-физиологические образования. Остальные признаки – это личностные свойства, которые обретаются в системе общественных отношений, в деятельности, в процессе социализации и являются продуктом исторического развития общества. Что же касается индивидуальности, то она, будучи своеобразным сочетанием различных качеств, в том числе индивидуальных и личностных, не может выражаться в лаконичных предложениях. Образцы индивидуальности представлены в художественной литературе, в характеристике тех или иных образов.

КТ 5. Оставляя в стороне реплику учителя, относящуюся к «идиоту», можно сказать следующее: высокая реактивность, страстность и импульсивность – признаки холерического темперамента, вместе с тем быстрая смена эмоциональных состояний обнаруживает яркую черту сангвиника. Наряду с этим педагог весьма экспрессивен, что свойственно обоим темпераментам.

КТ 6. Свойства темперамента могут благоприятствовать развитию лени или трусости, но они не предопределяют этих черт характера. Известно, что И.П. Павлов отличал флегматиков деятельных от флегматиков ленивых. Аналогичным образом можно рассуждать о других темпераментах, например сангвиниках, из которых один может выступить как активный труженик, а другой – как пустой, суетливый болтун.

КТ 7. Удивляться тут нечему. Скорее всего, задания, которые предлагались школьникам, требовали не только применения ранее усвоенных знаний и умений, но и математических способностей, которые оказались у ребят разными.

КТ 8. Исходя из нашего порядка объединения фактов, получим следующий результат: адаптация органов чувств – позитивная (1) и негативная (3), явления последствий в ощущениях – с положительным последовательным образом (4), взаимодействие ощущений – сенсibilизация (2).

КТ 9. В условии задачи представлены следующие свойства восприятия: 1 – целостность восприятия, доминирование восприятия целого над отражением элементов; 2 – предметность, отчетливо можно различить фигуру и фон; 3 – апперцепция: влияние индивидуального опыта человека на процесс восприятия и его результат; 4 – константность восприятия: перцептивный образ сохраняет относительное постоянство при изменяющихся условиях восприятия.

Содержание

Введение	3
Тема 1. Предмет психологии как науки	4
Тема 2. Психика: понятие, функции.	8
Тема 3. Сознание как высшая форма развития психики	10
Тема 4. Личность, ее структура и проявления.	15
Тема 5. Темперамент	18
Тема 6. Характер. Акцентуации характера	23
Тема 7. Способности	28
Познавательные психические процессы (Темы 8–14)	31
Тема 8. Ощущение	32
Тема 9. Восприятие	36
Тема 10. Представление.	40
Тема 11. Память	44
Тема 12. Мышление.	47
Тема 13. Воображение	55
Тема 14. Внимание.	57
Тема 15. Общение как социально-психологическое явление: формы, виды, функции, типы общения	60
Тема 16. Стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная.	63
Тема 17. Руководство и лидерство в организации	65
Тема 18. Индивидуальный стиль руководства	68
Тема 19. Стресс-менеджмент и психологическая устойчивость	70
Тема 20. Реклама: понятие и функции, цели и виды	73
Список литературы	75
Приложение. Предлагаемые решения	76

Учебное издание

Ипатов Андрей Владимирович,

канд. психол. наук, доцент

ПСИХОЛОГИЯ

Начальник РИО А.В. Ляхтейнен

Редактор Л.Ю. Кладова

Верстка М.В. Ивановой

Подписано в печать 25.08.2021. Формат 60×90 1/16. Гарнитура Times New Roman.

Печать цифровая. Усл. печ. л. 5. Тираж 50 экз. Заказ № 1116.

РГГМУ, 192007, Санкт-Петербург, Воронежская ул., 79.
