

Аминова Дженнет Камильевна
Мугадова Сиясат Тимуровна
Мунгиева Нина Зурабовна
Цахаева Анжелика Амировна

ШПАРГАЛКИ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Учебное пособие



Киев 2017

Аминова Дженнет Камильевна

Мугадова Сиясат Тимуровна

Мунгиева Нина Зурабовна

Цахаева Анжелика Амировна

ШПАРГАЛКИ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Учебное пособие

Киев 2017

УДК: 159.9 075

ББК: 88

Ш 83

Дагестанский государственный педагогический университет,
367003, г. Махачкала, ул. Ярагского, 57.

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор ДГУ Б.Ш.Алиева

Ш 83 Аминова Д. К., Мугадова С.Т., Мунгиева Н.З., Цахаева А.А. Общая психология. Учебное пособие. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017. – 163 с.

Учебное пособие «Шпаргалки по общей психологии» предназначено для широкого круга лиц, желающих вкратце ознакомиться с основами общей психологии. Пособие носит обзорный характер, не вдаваясь в закономерности и базовые законы организации психики человека. Особенно полезным будет оно для студентов бакалавриата по направлению «психолого-педагогическое образование», так как авторы придерживались в написании данного труда Федерального Государственного образовательного стандарта третьего поколения. В учебном пособии дается обзор по темам: объект и предмет общей и экспериментальной психологии, психические явления, соотношение субъективной и объективной реальности, активность психики, структура сознания, личность и межличностные отношения, общее и индивидуальное в психике человека, поведение и деятельность, основные методы и методики экспериментальной психологии. Излагаются кратко основы общей и экспериментальной психологии.

Содержание

Предисловие	3
Глава 1. Введение в общую и экспериментальную психологию	6
1.1. История современной психологии, её предмета и объекта изучения	6
1.2. Психика: функции и структура	22
1.3. Отрасли, разделы и методы психологии	28
Глава 2. Личность как субъект психологического исследования	37
2.1. Эволюция мозга и психики человека как основание развития личности	37
2.2. Личность, психологический статус, типология, социально-индивидуальные особенности	42
2.3. Гендерные и возрастные характеристики личности	50
2.4. Социальная среда и формирование личности	55
Глава 3. Психология познавательных процессов	61
3.1. Ощущение и восприятие	61
3.2. Виды, свойства внимания	68
3.3. Память и способы ее развития	77
3.4. Воображение	85
3.5. Мышление	88
3.6. Речь	102
Глава 4. Структура сознания	110
4.1. Сознание как высшая ступень развития психики	110
4.2. Развитие самосознания и «Я – концепции»	113
4.3. Воля как характеристика сознания	124
Глава 5. Психология общения и взаимодействия людей в группе	129
5.1. Психология общения	129
5.2. Деловое общение: деловые дискуссии, беседы, переговоры, деловые совещания	140
Литература	158

Предисловие

Современные психологи уверены, что объект психологии – это психика человека и животного. Традиционно дают определение понятию психики - это *свойство нервной системы*; это *свойство живой высокоорганизованной материи*, заключающееся в способности отражать своими состояниями окружающий объективный мир в его связях и отношениях; это «*субъективный образ объективного мира*», это *совокупность субъективных переживаний* и элементов внутреннего опыта субъекта; это сущность, где внеположность и многообразие природы собираются к своему единству, *это виртуальное сжатие природы*, это отражение объективного мира в его связях и отношениях; это *активное отражение мира* в связи с какой-то необходимостью, с потребностями, это субъективное избирательное отражение объективного мира, так как принадлежит всегда субъекту, вне субъекта не существует, зависит от субъективных особенностей. Классически принято выделять в объект изучения психологии психические процессы или деятельность. Пока нет чётких критериев определения предмета психологического исследования. Это затрудняет понимание задач, целей теоретической и практической деятельности психолога. Одни ученые выделяют в качестве предмета - *психические процессы*, психические явления и психологические механизмы их организации, другие считают, что изучать необходимо в первую очередь личность и её поведение, а третьи- поведение, сознание и бессознательное. Но современная психология исследует не только человека, но и животных, сознание и иррациональный неосознаваемый опыт, сверхличность и самость индивида. История изучения психики начинается, вероятно, с того момента, когда первобытный человек смог дифференцировать себя из мира вещей и предметов окружения, связано с появлением личных местоимений в языке.

Этимология многих психологических научных знаний восходит к религиозным воззрениям древних цивилизаций. Так, мидийский пророк Зороастр (Заратуштра)...

Греческие философы, Платон, Гераклит, Сократ, Аристотель, выдвигали идею о существовании души, находящейся в единстве с телом и контролирующей мысли и чувства, которые опираются на опыт, накапливаемый в течение жизни. Дуализм (от лат. dualis – двойственный) — философское учение, в котором постулируется действенное начало и материального, и духовного. В частности, по Р.Декарту, есть две субстанции — материя, основным свойством которой является протяжение, и дух, основанный на мышлении. При решении антропологической проблемы он выдвинул гипотезу взаимодействия этих субстанций, в котором в качестве посредника между телом и душой рассматривалась шишковидная железа мозга. Душа как первопричина всех процессов в теле, включая и собственно "душевные движения". Представления о душе были и идеалистическими и материалистическими. Наиболее интересной работой этого направления является трактат Р. Декарта "Страсти души".

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБЩУЮ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬ- НУЮ ПСИХОЛОГИЮ

1.1. История современной психологии, её предмета и объекта изучения

Опорные понятия: предмет и объект психологического исследования, психика, психические явления (процессы, свойства, состояния), психология как наука, ассоцианистская психология, экспериментальная психология, психоанализ, бихевиоризм, гештальтпсихология, когнитивизм, конструктивизм, функционализм, гуманистическая психология.

В XVIII веке место души заняли явления сознания, то есть явления, которые человек фактически наблюдает, находит в "себе", оборачиваясь на свою "внутреннюю душевную деятельность". Это мысли, желания, чувства, воспоминания, известные каждому по личному опыту. Основоположником такого понимания можно считать **Джона Локка**, который считал, что, в отличие от души, явления сознания суть не нечто предполагаемое, а фактически данное, и в этом смысле такие же бесспорные факты внутреннего опыта, какими являются факты внешнего опыта, изучаемые прочими науками.

В начале XVIII века вся душевная жизнь сначала в познавательной сфере, а затем и в сферах чувств и воли была представлена как процесс образования и смены (по законам ассоциаций) все более сложных образов и их сочетаний с действиями.

В середине XVIII века сложилась первая наукообразная форма психологии – английская эмпирическая ассоцианистская психология (**Д. Гартли**). Значение этой доктрины состоит в том, что она представляет собой еще один пример использования механистической модели Вселенной для понимания природы человека- **Давид Юм (1711-1776)**. В целом позиция Юма близка к механистическому взгляду на мир и продолжает линию эмпиризма и ассоцианизма. С его точки зрения, подобно тому, как астрономы определяют законы движения

небесных тел, так и в психологии можно открыть законы строения «психической» Вселенной. По мнению Юма, законы ассоциации представляют собой некий психический аналог закона тяготения в физике.

К этому времени относятся работы Дж. Ст. Милля, А. Бэна, Г. Спенсера.

Дж.Ст.Милль рассматривает сознание сквозь призму ассоционистской схемы, но указывает на его зависимость в конкретном психологическом функционировании от логики. По мнению Дж. Ст. Милля, существуют законы ума, отличные от законов материи, но сходные с ними в отношении однообразия, повторяемости, необходимости следования одного явления за другим. Эти явления могут быть открыты с помощью опытных методов – наблюдения и эксперимента. Таким образом, "психическую последовательность" (феномены сознания) необходимо изучать саму по себе. Основным методом является интроспекция.

Для **Г.Спенсера** предметом психологии является взаимодействие организма со средой. Но при этом объективная психология должна заимствовать свои данные у субъективной психологии, орудие которой – "заглядывающее внутрь себя сознание". Приоритетным методом исследования остается интроспекция. Стержнем ассоционистской концепции явился закон частоты, гласивший, что упрочение связи есть функция ее повторения. Это во многом определило взгляды **И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Э. Торндайка, У. Джеймса**.

Наибольший успех построения психологии как самостоятельной опытной науки имела первоначально программа, разработанная **В.Вундтом** (в 1879 в Лейпциге). Уникальным предметом психологии по Вундту является непосредственный опыт субъекта, постигаемый путем самонаблюдения, индивидуальной интроспекции. Вундт стремился упорядочить процесс интроспекции. Психология Вундта — наука об опыте сознания, следовательно, метод психологии должен включать наблюдение за собственным сознанием. И человек способен проводить такие наблюдения, он может воспользоваться методом **интроспекции** — проверки состояния собственного мышления. У Вундта этот метод получил название метод интроспекции, он был позаимствован

психологами из физики, в которой он применялся для исследований света и звука, а также из физиологии, где он использовался для изучения органов чувств. Так, для того, чтобы получить сведения об органах чувств, исследователь использовал какой-либо раздражитель, а затем просил испытуемого описать полученные ощущения — приблизительно так, как это делал **Т.Фехнер** в своей научной работе. Сравнивая вес двух грузов, испытуемый тем самым анализирует собственные ощущения, регистрируя переживания своего сознания. Если же вы говорите: «Я голоден», значит, вы уже внутренне проанализировали состояние своего организма.

Он считал, что опыт физиологический, то есть объективный, позволяет расчленивать опыт непосредственный, то есть субъективный, и тем самым реконструировать в научных понятиях архитектуру сознания индивида. Эта идея лежала в основе его замысла создать опытную (физиологическую) психологию. Идеи Вундта заложили фундамент структурализма в психологии.

В.Джеймс (1842-1910) полагал, что «психология — это наука о психических (ментальных) явлениях и их условиях». С точки зрения предмета изучения, ключевые слова здесь — *явления* и *условия*. Слово «явления» указывает на то, что предмет изучения психологии лежит в сфере непосредственного опыта; используя слово «условия», Джеймс говорит о важности тела, в частности, мозга, для психических процессов.

Ф. Brentano (1838-1917) кладет в основу своего учения такие качества сознания, как активность и объективность. Психология должна изучать не сами по себе ощущения и представления, а те акты "действия", которые производит субъект (акты представивания, суждения и эмоциональной оценки), когда он превращает ничто в объект осознания. Вне акта объект не существует.

Акт, в свою очередь, с необходимостью предполагает "направленность на", так называемую интенцию. Brentano стоял у истоков направления, названного позднее функционализмом.

Бессознательное как предмет психологии

Согласно учению **З. Фрейда**, действия человека управляются глубинными побуждениями, ускользающими от ясного сознания. Эти глубинные побуждения и должны быть предметом психологической науки. Фрейд создал метод психоанализа, с помощью которого можно исследовать глубинные побуждения человека и управлять ими. Основой психоаналитического метода является анализ свободных ассоциаций, сновидений, описок, оговорок и т.д. Корни поведения человека – в его детстве. Основополагающая роль в процессе формирования, развития человека отводится сексуальным инстинктам и влечениям.

Ученик Фрейда **А. Адлер** считал, что в основе поведения каждой личности лежат не сексуальные влечения, а очень сильное чувство неполноценности, возникающее в детстве, когда сильна зависимость ребенка от родителей, от окружения.

В неофрейдистской концепции **К. Хорни** поведение определяется внутренне присущим каждому человеку "основным беспокойством" (или "базальной тревогой"), лежащим в основе внутриличностных конфликтов. Особое внимание Хорни обращает на противоречие между потребностями отдельного человека и возможностями их удовлетворения в существующей культуре.

К. Г. Юнг считал, что психика формируется не только под влиянием конфликтов раннего детства, но наследует также образы предков, пришедшие из глубины веков. Поэтому необходимо при исследовании психики учитывать также понятие "коллективного бессознательного".

Экспериментальное исследование в психологии

Впервые экспериментальные методы изучения мышления, которое, собственно, и является предметом исследования в психологии, применили четверо ученых: Герман фон Гельмгольц, Эрнст Вебер, Густав Теодор Фехнер и Виль-

гельм Вундт. В середине XIX века начали применять еще два экспериментальных подхода к изучению мозга: клинический метод и электрическую стимуляцию. **Клинический метод** был предложен в 1861 году Полем Брока (1824—1880), хирургом одной из больниц для душевнобольных под Парижем. Брока произвел вскрытие трупа мужчины, который при жизни долгие годы не мог внятно говорить. При осмотре было выявлено поражение третьей лобной извилины коры головного мозга. Брока обозначил эту часть мозга как центр речи; позже за ней закрепилось название *область Брока*. Клинический метод стал прекрасным дополнением к методу удаления — ведь едва ли найдутся добровольцы, во имя науки готовые пожертвовать частью мозга. Удаление, проведенное после смерти, обеспечивает возможность исследовать поврежденную область мозга, которой приписывается ответственность за определенное поведение при жизни пациента.

Метод электростимуляции для изучения мозга был впервые применен в 1870 году Густавом Фритшем и Эдуардом Хитцигом. Этот метод предполагает исследование коры головного мозга путем воздействия на ее участки слабыми электрическими разрядами. Проводя эксперименты с кроликами и собаками, Фритш и Хитциг обнаружили, что электростимулирование отдельных областей коры головного мозга у животных приводит к ответным моторным реакциям — таким как подергивание лап. С появлением более совершенного электронного оборудования электростимуляция стала весьма эффективным приемом для изучения функций мозга. **Герман фон Гельмгольц (1821-1894).**

Происхождение психических деятельностей как предмет психологии

И.М.Сеченов принял постулат о родственности психического и физиологического "по способу происхождения", то есть по механизму совершения. Основной мыслью Сеченов считал понимание психического акта как про-

цесса, движения, имеющего определенное начало, течение и конец. Предметом психологического исследования как такового должен стать процесс, развертывающийся не в сознании (или в сфере бессознательного), а в объективной системе отношений, процесс поведения.

Поведение как предмет психологии

Начало XX века ознаменовано появлением и развитием бихевиоризма как реакции на неудачные экспериментальные исследования "физиологической психологии". Предмет бихевиоризма, или "поведенческой психологии", – поведение. По мнению бихевиористов, зная силу действующих раздражителей и учитывая прошлый опыт "испытуемого", можно исследовать процессы научения, образования новых форм поведения, не вникая в его физиологические механизмы.

Американский психолог Дж. Уотсон на основании исследований И. П. Павлова сделал вывод, что сознание не играет никакой роли в научении. Ему нет места в психологии. Новые формы поведения следует рассматривать как условные рефлексy. В основе их лежит несколько врожденных, или безусловных, рефлексов. Уотсон и его сотрудники предложили теорию научения посредством проб и ошибок. В дальнейшем стало очевидно, что в промежутке между действием стимула и поведенческими реакциями происходит какая-то активная переработка поступающей информации, что это процессы, без учета которых не удастся объяснить реакцию животного или человека на наличные стимулы. Так возникает необихевиоризм с его важнейшим понятием "привходящих, или промежуточных, переменных".

Процессы переработки информации и результаты этих процессов как предмет психологии

Теории когнитивного направления акцентируют внимание на том, что знания человека не сводятся к простой сумме информации, получаемой мозгом из внешней среды или имеющейся в нем с момента рождения. Гальтон первым разработал **тесты умственных способностей**, хотя появлению этого термина мы обязаны Джеймсу Мак Кину Кеттелу, его американскому ученику и бывшему студенту Вундта. В 1884 году он основал антропометрическую лабораторию, которая сначала действовала на Лондонской международной медицинской выставке.

Гештальт-психология подчеркивает исходную запрограммированность определенных внутренних структур и их влияние на перцептивные и когнитивные процессы.

Конструктивисты полагают, что наследственно детерминированные интеллектуальные функции создают возможность для постепенного построения интеллекта в результате активных воздействий человека на среду.

Собственно когнитивная психология пытается выяснить способы совершенствования мыслительных процессов и других процессов переработки информации.

Личный опыт человека как предмет психологии

Гуманистическая психология отходит от научной психологии, отводя главную роль личному опыту человека. Человек, по мнению гуманистических психологов, способен к самооценке и может самостоятельно находить путь к развитию своей личности (самоактуализации). Субъективность этого подхода затрудняет установление разницы между мнением человека о себе и тем, что он есть на самом деле. Идеи этого подхода оказались полезными для психологической практики, но ничего не внесли в теорию психологии. Более того, предмет исследования в рамках этого направления почти исчез.

Деятельность как предмет психологии

В начальный период становления советской психологии вопрос о ее предмете не привлекал особого внимания. После 1 Всесоюзного съезда по изучению поведения человека (1930 г.) в советской психологии установилось разъяснение предмета психологии в виде указания на хорошо знакомые каждому человеку по его собственному опыту *"наши ощущения, чувства, представления, мысли"*.

По мнению **П. Я. Гальперина**, предметом психологии является ориентировочная деятельность. При этом в данное понятие включаются не только познавательные формы психической деятельности, но и потребности, чувства, воля. *"Предмет психологии должен быть решительно ограничен. Психология не может и не должна изучать всю психическую деятельность и все стороны каждой из ее форм. Другие науки не менее психологии имеют право на их изучение. Претензии психологии оправданы лишь в том смысле, что процесс ориентировки составляет главную сторону каждой формы психической деятельности и всей психической жизни в целом: что именно эта функция оправдывает все другие ее стороны, которые поэтому практически подчинены этой функции."*

До середины прошлого века отечественные психологи выделяли в качестве предмета психологии высшие психические функции. Это теоретическое понятие, введенное **Л.С. Выготским** (автор культурно-исторической теории развития), обозначающее сложные психические процессы, социальные по своему формированию, которые опосредствованы и за счет этого произвольны. По его представлениям, психические явления могут быть „натуральными“, детерминированными преимущественно генетическим фактором, и „культурными“, надстроенными над первыми, собственно высшими психическими функциями, которые всецело формируются под влиянием социальных воздей-

ствий. Основным признаком высших психических функций является их опосредствованность определенными „психологическими орудиями“, знаками, возникшими в результате длительного общественно–исторического развития человечества, к которым относится прежде всего речь. Первоначально высшая психическая функция реализуется как форма взаимодействия между людьми, между взрослым и ребенком, как интерпсихологический процесс, и лишь затем — как внутренний, интрапсихологический. При этом внешние средства, опосредствующие это взаимодействие, переходят во внутренние, т.е. происходит их интериоризация. Если на первых этапах формирования высшей психической функции она представляет собой развернутую форму предметной деятельности, опирается на относительно простые сенсорные и моторные процессы, то в дальнейшем действия свертываются, становясь автоматизированными умственными действиями. Психофизиологическим коррелятом формирования высших психических функций выступают сложные функциональные системы, имеющие вертикальную (корково–подкорковую) и горизонтальную (корково–корковую) организацию. Но каждая высшая психическая функция жестко не привязана к какому–либо одному мозговому центру, а является результатом системной деятельности мозга, в которой различные мозговые структуры делают более или менее специфический вклад в построении данной функции.

К. К. Платонов считает предметом психологии психические явления. Это очень общее определение предмета психологии при его конкретизации не противоречит выше указанному подходу. Автор настаивает на мозгопсихизме, т.е. психика есть только у организмов с трубчатой нервной системой, имеющих головной мозг (при таком подходе у насекомых психики нет, так как у них узелковая нервная система, без выраженного головного мозга).

Становление и развитие психологической практики стало следствием разработки идеи личности в отечественной психологии и реализации основных идей

отечественных теорий личности (философско-психологический подход **С.Л. Рубинштейна**, антропо-лого-генетический подход **Б.Г. Ананьева**, социально-психологический подход **В.Н. Мясищева**, деятельностный подход **А.Н. Леонтьева**).

Теория и практика психологии - две онтологические реальности, каждая из которых имеет свои формы, способы существования и получения нового знания, способного их обогатить и репрезентировать в системе других наук. Согласно **В.М. Розину**, психологическое знание включает три разных семиотических и семантических образования - собственно научное, замышление (проекты) и символическое описание.

В классификации психологического знания **П.Н. Шихирев** выделил академическое (научное), прикладное и житейское. Он считает, что взаимодействие этих видов знания зависит от личного опыта субъектов деятельности, понимания его этической сущности, их взаимосвязи и взаимозависимости.

Сейчас не вызывает сомнений, что психологическая практика должна конструироваться с учетом ментальности человека. В настоящее время для определения психологической практики используются понятия "практическая психология", "прикладная психология", "деятельность", "психотехника", "психологическая служба", которые близки по значению и часто употребляются как тождественные. Психологическая практика имеет универсальный характер, который позволяет корректировать и конкретизировать научную теорию. Психологическая практика наиболее часто отождествляется с такими понятиями, как "психологическая помощь", "психотерапия", "психологическая поддержка", "психологическое сопровождение", "психологическое содействие". Внутри каждого из названных видов психологической практики шла дифференциация по целям и задачам, способу использования психологических знаний в решении конкретных задач. Это психодиагностика, психологическое консультирование, психологическая коррекция, психологическая реабилитация, психологическая поддержка, профотбор, психологическая помощь, психологическое просвещение, психотерапия, психологическая защита, психологическая оценка и другое. По типу органи-

зации и месту проведения выделено психологическое образование, психологическая служба, различные профессиональные сообщества психологов, разнообразные психологические и психотерапевтические центры, "телефоны доверия", массовые психологические обследования, инновационные образовательные учреждения, традиционные местные культурные практики и формы коллективной жизни, фоновые практики и др. По сферам приложения к личности, способам реализации целей и задач, по методам и процедурам использования выделены такие виды психологической практики, как НЛП, гештальттерапия, психоанализ, контентанализ, транзактный анализ, логотерапия, телесноориентированная терапия, психологический тренинг, клиент-центрированная терапия, психодрама и др.

Если рассматривать психологическую практику как вид деятельности, то структуру психологической практики можно соотнести со структурой деятельности.

Структурные элементы психологической практики могут быть операционализированы- по целям и задачам (психодиагностика, психологическое консультирование, психологическая коррекция, психологическая поддержка, профотбор, психологическая помощь, психологическое просвещение, психотерапия, психологическая оценка, психологическое сопровождение, психологическая защита и др.); по средствам реализации и психологическим методам воздействия (НЛП, гештальттерапия, психоанализ, контентанализ, логотерапия, телесноориентированная терапия, психодрама, психодиагностические технологии, психологический тренинг и другие психотехнологии); по результатам (развитие и саморазвитие, самоактуализация, трансформация, психологическое здоровье, личностный рост, профессиональное мастерство и др.).

К концу века психологическая практика изменила свою ориентацию с "обслуживания" дисциплин и сфер социальной практики на решение собственных проблем. В ней следует различать методологический, теоретический, методический и технологический уровни.

Выделены причины, тормозящие развитие психологической практики: противостояние разных школ и направлений, а также принципиальная неясность предмета психологии; усиливающаяся критика теоретических основ психологии и ее методологии; неудовлетворительное психологическое образование и специфичность абитуриентов, приходящих в психологию; низкая психотехнологическая культура отечественных психологов-практиков; резкое падение интереса к фундаментальным психологическим исследованиям; невыясненность вопроса об эффективности психологической практики; низкая психологическая культура населения, наличие своеобразной "психоанализофобии".

Содержательные характеристики психологической практики опосредованы спецификой тех социальных сфер, в которых они находят применение (медицина, право, образование, промышленность).

Специфику современной психологической практики определило устранение идеологических ограничений и догм, социальная востребованность в психологических знаниях и учет их закономерностей в ряде областей общественных, естественных, технических наук и в общественной практике; обогащение психологии множеством новых данных за счет разработки прикладных задач и развития специальных дисциплин; широта охвата социальных областей; уровень сформированности психологической теории и концептуальных подходов, категориального аппарата; осмысление психологической реальности в мировой и отечественной психологической науке; концептуальная разработанность форм

Основные факторы, обеспечивающие развитие психологической практики в образовании, представлены следующим образом:

- социальный заказ на психологические услуги в образовании, методическое и кадровое обеспечение развертывания психологической практики в образовательных учреждениях различного типа;
- нормативно-правовая база обеспечения;

-формальное существование служб практической психологии образования; транслирование в отечественную психологию опыта существования и развития психологической практики за рубежом;

-расширение сферы применения психологических знаний в различных социальных практиках;

-изменение и расширение статуса, а также функционала и организационных форм психологической профессии; утверждение в образовании личностно ориентированной парадигмы. Основанием для появления соответствующей психологической практики являлись гуманистический и естественнонаучный подходы.

В соответствии с принципами гуманизации образования (**Е.Н. Шиянов**) выделены особенности психологической практики в рамках гуманистического подхода: субъектность, диалогичность и феноменологичность, отказ от манипулирования, взаимодействия типа "сотрудничество", понимание и взаимопонимание, индивидуализация и т.д. - и обоснован отказ от ранее существующего естественнонаучного подхода, для которого характерны объектность, монологичность, деиндивидуализация, приоритет социального взаимодействия и другое.

С.В.Недбаева считает целью психологической практики образования в контексте гуманистического подхода (личностно ориентированного) является создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности в гармонии с самим собой и обществом. Для ее организации необходимо реализовать принципы нравственности и профессионально-этической взаимответственности; содействия и взаимодействия; системности; диалогизации; проблематизации; персонификации; индивидуализации; практической целесообразности; непрерывного личностного и профессионального развития; интегративности; вариативности и генетический принцип.

В настоящее время проблема организации психологической службы в образовании разрабатывается в русле самых различных подходов: психолог как создатель и организатор развивающих сред, формирующих социокультурную среду

(И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, Л. В. Шibaева); психолог как диагност ситуации, помогающий ребенку выбрать индивидуальный путь развития, (М. В. Гамезо, Л. М. Фридман); психолог как конфликтолог, психотерапевт (А. Г. Асмолов; В. В. Рубцов); психолог как проектировщик ситуации развития ребенка и образовательной среды в целом (Б. С. Братусь; М. В. Гамезо, В.С. Мухина, В. Я. Ляудис); психолог, как ответственный за сохранность психологического здоровья детей (И. В. Дубровина; Л.М. Митина; В.В. Ветрова); психолог как специалист, оказывающий помощь в адаптации ребенка (В.В. Давыдов, Д. И. Фельдштейн, ДБ. Эльконин).

В системе образования к началу 21 века сложилось несколько моделей психологической службы: модель "первой помощи" (И.В. Дубровина); модель "плановой помощи" (А.К. Маркова, Л.М. Фридман); модель реализации интегральной индивидуальности (Мерлин, В.В.Белоус, И.В. Боязитова, Р.Р. Накохова), синтетическая модель (Н.В. Морозова). Служба практической психологии в образовании начала одна из первых адаптировать научное психологическое знание к запросам практических работников, черпая свои знания из теоретических концепций, подходов и направлений (А.В. Петровский, В.А.Петровский, И.Б.Котова).

Дагестанская научная школа представлена фундаментальными работами З.С. Акбиевой, Э.Г. Исаевой, М.М. Далгатова, З. М. Гаджимурадовой, Д.М. Маллаева, А.А. Цахаевой и их учеников, где при исследовании обязательно учитывается этнопсихологический аспект развития личности.

По характеру форм развития психологической службы образования выделены следующие 4 этапа: экспериментальный (1981-1988); экстенсивного построения (1989-1995); интенсивного развития (1996-2000) и системного использования всех доступных техник диагностики, коррекции и сопровождения (2000-2012).

Выводы

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

1. Объект психологии как науки является психика человека или животного, а психологического исследования - психические явления, процессы, поведение и деятельность.

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

3. В настоящее время представляется целесообразным эклектическое объединение "рациональных зерен", содержащихся в разных теоретических направлениях, и их обобщение.

4. В итоге можно считать, что предметом психологии являются психические процессы, свойства, состояния человека и животного, закономерности реализации его деятельности и поведения. Существенным моментом при этом оказывается рассмотрение порождения сознания, его функционирования, развития и связи с поведением и деятельностью.

5. **Психика** (от греч. psychikos – душевный) — форма взаимодействия животного организма с окружающей средой, опосредствованная активным отражением признаков объективной реальности. Активность отражения проявляется прежде всего в поиске и опробовании будущих действий в плане идеальных образов.

Таким образом, дадим определение - **психология** (от греч. psyche – душа, logos – учение) — наука о закономерностях функционирования и развития психики, основанная на представленности в самонаблюдении особых переживаний, не относимых к внешнему миру.

6. Со 2-й половины XIX в. произошло отделение психологии от философии, что стало возможным в силу развития объективных экспериментальных методов, пришедших на смену интроспекции, и формирования особого

предмета психологии человека, основными признаками которого стали деятельностная активность и присвоение общественно исторического опыта.

Литература:

1. Гальперин П. Я. Введение в психологию. – М.: МГУ, 1976.
2. Годфруа Ж. Что такое психология.: В 2 т. – М.: Мир, 1992.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: МГУ, 1975.
4. Платонов К. К. О системе психологии. – М.: Мысль, 1972.
5. Робер М. А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. – М.: Прогресс, 1988.
6. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – Служебный перевод.
7. Ярошевский М. Г. История психологии. – М.: Мысль, 1976.

1.2. Психика: функции и структура

Опорные понятия: отражение, регулирование, интеграция, развитие, психические явления, процессы, свойства, филогенез, онтогенез.

В процессе исторического развития общества человек изменяет способы и приемы своего поведения, трансформирует природные задатки и функции из примитивного реагирования на опасность, рефлексов в «высшие психические функции» — специфически человеческие, общественно – исторически обусловленные формы памяти, мышления, восприятия (логическая память, креативность, дивергентное и латеральное мышление), опосредованные применением вспомогательных средств, речевых знаков, созданных в процессе исторического развития сознания. Единство высших психических функций и работу всей нервной системы образует психику человека. Критерием появления зачатков психики у живых организмов является наличие чувствительности (А.Н. Леонтьев) — способность реагировать на жизненно не значимые раздражители среды (звук, запах и т. п.), которые являются сигналами жизненно важных раздражителей (пища, опасность) благодаря их объективно устойчивой связи. Критерием чувствительности является способность образовывать условные рефлексы — закономерная связь внешнего или внутреннего раздражителя посредством нервной системы с той или иной деятельностью.

Психика возникает и развивается у животных именно потому, что иначе они не могли бы ориентироваться в среде и существовать. Увеличиваются факторы средового влияния на жизнь животного, а они увеличивают риск выживания, что влечёт к сложности поведения, а он обусловлен развитием психики животных.

Развитие психики у животных проходит ряд этапов. На стадии элементарной чувствительности животное (от амёб до насекомых, рыб, земноводных) реагирует только на отдельные свойства предметов внешнего мира и его поведение определяется врожденными инстинктами (питания, самосохранения,

размножения и т. п.). Инстинктивное поведение специфично для каждого данного вида; структура и цели каждой его формы закреплены генетически. Инстинкт — это врожденные, неизменяемые формы поведения, одинаковые у особей определенного вида, это врожденная последовательность, алгоритм реакций в ответ на строго определенные раздражители.

На стадии предметного восприятия (у птиц, млекопитающих) отражение действительности осуществляется в виде целостных образов предметов и животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения.

Третья стадия интеллектуальной психики характеризуется способностью животного отражать межпредметные связи, отражать ситуацию в целом. В результате животное способно обходить препятствия, «изобретать» новые способы решения двухфазных задач, требующих предварительных подготовительных действий для своего решения. Интеллектуальный характер носят действия многих животных, но в особенности — человекообразных обезьян и дельфинов. Интеллектуальное поведение животных не выходит за рамки биологической потребности, действует только в пределах наглядной ситуации.

Основными функциями психики являются *отражение* и *регулирование*. Эти функции взаимосвязаны и взаимообусловлены: отражение регулируется, а регулирование основано на информации, полученной в процессе отражения. Психика – это система, в которой выражается ее функция субъективного отражения объективной действительности, она выполняет и другую функцию - регуляция поведения. Следующая функция- реализация психических явлений. **Психические явления** делятся на: 1) психические процессы; 2) психические свойства; 3) психические состояния.

Высшими регуляторами и механизмами отражения психической деятельности являются *психические процессы* — динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений. Процессы имеют представленность во времени, начало и результат. Все психические процессы подразделяются на:

- познавательные — к ним относятся ощущения и восприятия, внимание, воображение, память, мышление и речь;
- эмоциональные — активные и пассивные переживания, к ним относятся эмоции и чувства;
- волевые — решение, исполнение, волевое усилие, воля и т. д.

Следующими показателями психической деятельности являются психические свойства как более или менее устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественный и количественный уровень реализации деятельности и поведения, типичный для данного человека. Но некоторыми свойствами обладают и животные.

Психические свойства синтезируются и образуют сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести:

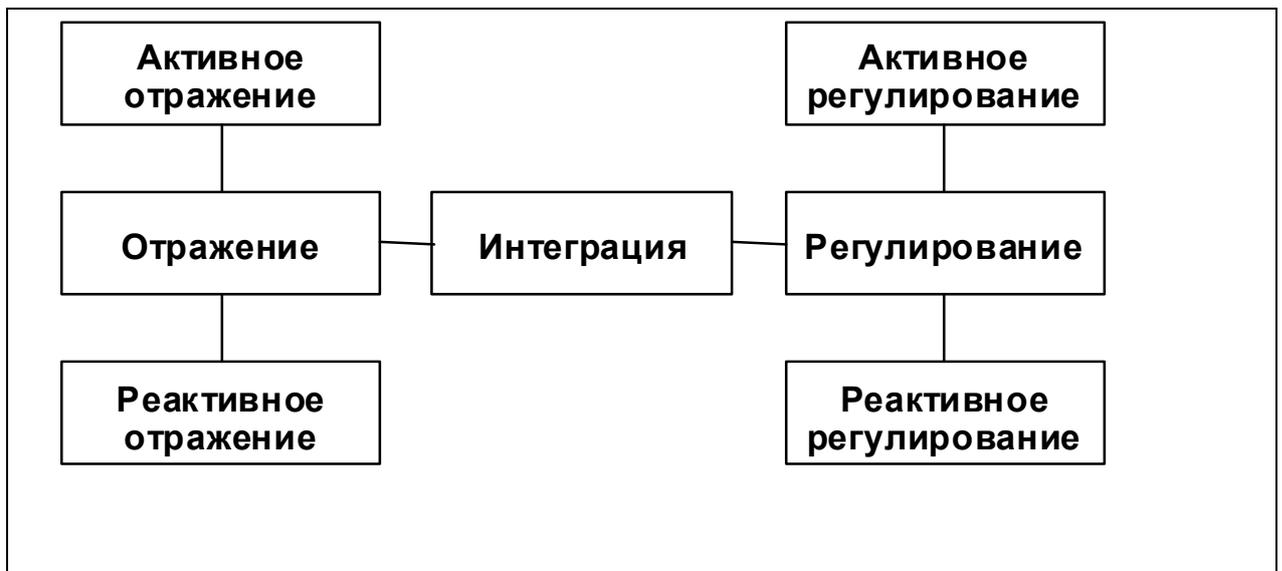
- темперамент как систему природных свойств личности (подвижность, уравновешенность поведения и степень активности), характеризующую психодинамическую составляющую поведения);
- систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющую избирательность и уровень активности человека), испытываемая человеком нужда в определенных условиях жизни и развития;
- мотивацию как относительно устойчивую и индивидуально неповторимую систему мотивов, что предполагает знание о тех материальных, духовных или идеальных объектах, которые способны удовлетворить потребность, и тех действиях, которые способны привести к ее удовлетворению.
- способности (систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности);
- характер как систему индивидуальных характеристик отношений и способностей деятельности и поведения, как совокупность стержневых прижизненно формируемых свойств — отношений человека к миру и себе, накладывающих отпечаток на все его действия;

- направленность — важнейшее свойство личности, в котором выражаются динамика развития человека как общественного существа, главные тенденции и готовность, установки его поведения и деятельности;
- активность — степень и мера взаимодействия субъекта с окружающей действительностью; интенсивность, продолжительность и частота выполняемых действий или деятельности любого рода;
- саморегуляция — регуляция субъектом своего поведения и деятельности;
- рефлексия - способность к самопознанию.

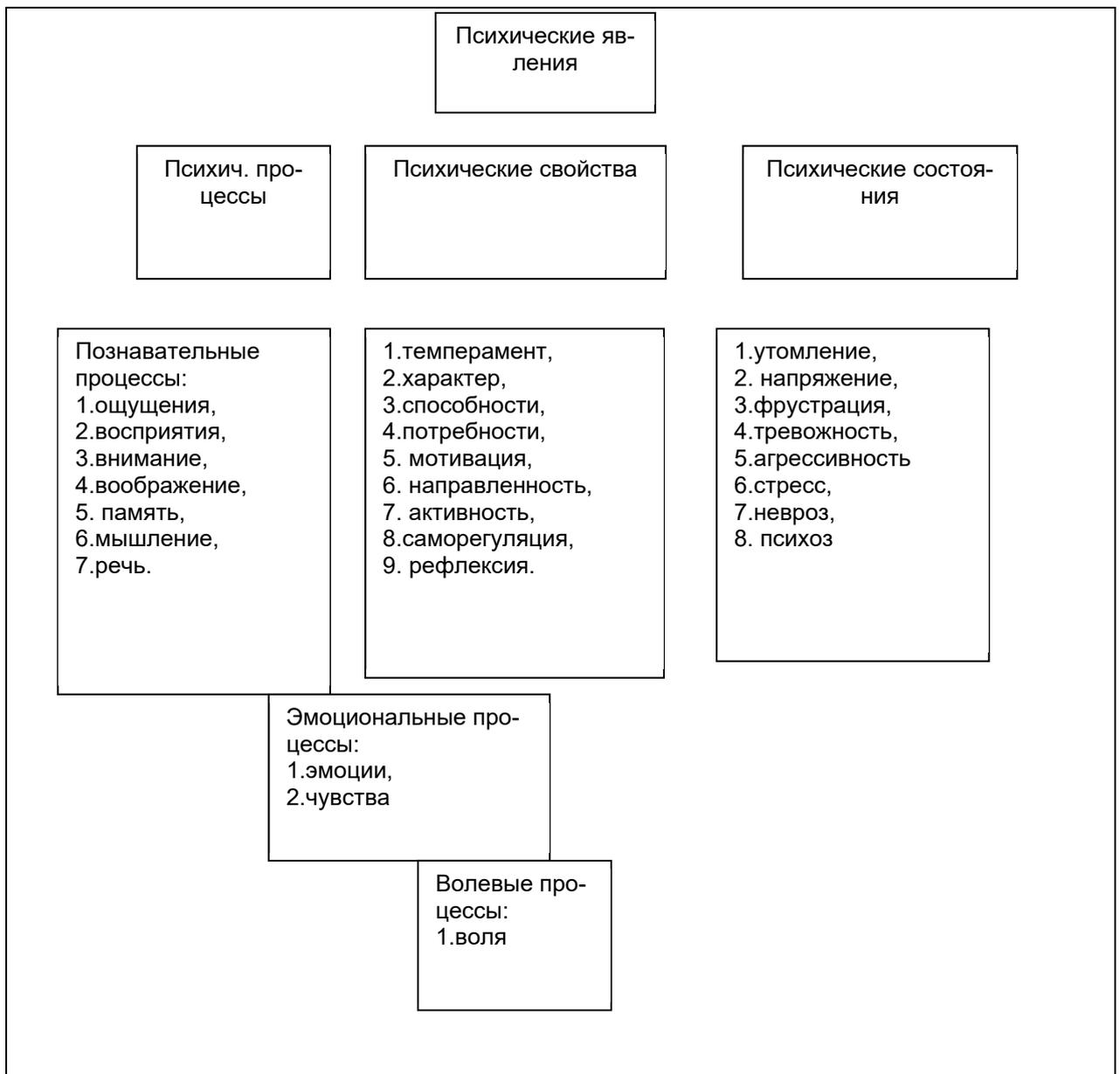
Под *психическим состоянием* следует понимать определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности. Мы постоянно испытываем различные психические состояния (напряжение, утомление, фрустрация, тревога, агрессия, стресс, невроз, психоз и др.).

Психическое отражение - способность отражать окружающую действительность, где правильность отражения подтверждается практикой, создавая психический образ мира и себя, который формируется в процессе активной деятельности человека; оно углубляется и совершенствуется; обеспечивает целесообразность поведения и деятельности; преломляется через индивидуальность человека; носит опережающий характер.

Тесная взаимосвязь указанных функций обеспечивает целостность психики в норме, единство всех психических проявлений, интеграцию всей внутренней психической жизни. Эти же функции обеспечивают и непрерывное взаимодействие, взаимосвязь, интеграцию человека с окружающей средой. Человек – активная система, и в окружающем его мире также много активных объектов. Поэтому следует различать активное и реактивное отражение, активное и реактивное регулирование. Тогда функциональная структура психики человека в общенаучных категориях выглядит так:



Градацию психических явлений можно представить следующим образом:



Форма представления функциональной структуры психики в радиально-круговой системе координат имеет явные преимущества. Она обладает большой целостностью, лучше согласована с возможностями отражающей системы человека, здесь значительно нагляднее проявляются соотношения между компонентами психики.

Приведенные схемы структуры психики касаются ее сознательного уровня. Следует помнить о наличии бессознательного уровня в структуре психики. Бессознательными могут быть как процессы психического отражения, так и процессы регулирования.

Литература:

1. Ганзен В. А. Системные описания в психологии. – Л.: ЛГУ, 1984.
2. Кузьмин В. П. Исторические предпосылки и гносеологические основания системного подхода. //Психол. журн. – 1982, т.3.
3. Ломов Б. Ф. О системном подходе в психологии. – М.: Мысль, 1972.
4. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения. – М.: Наука, 1982.
5. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – Служебный перевод.

1.3. Отрасли, разделы и методы психологии

Опорные слова: выборка, статистические данные, валидность, апробация, проекция, методы и методики.

Все виды человеческой деятельности, все профессии обслуживает та или иная отрасль психологической науки. Общая, возрастная, акмиология, социальная, педагогическая, юридическая, медицинская, патопсихология, клиническая, космическая, инженерная, психология труда, др. Общая включает в объект своего исследования

Медицинская психология — раздел психологии, посвященный изучению влияния психических факторов на возникновение, течение болезней, диагностике патологических состояний, психопрофилактике и психокоррекции заболеваний. Принято выделять две основные области приложения медицинской психологии: нервно–психические и соматические заболевания. На основе данных, которые получены в медицинской психологии, могут быть построены продуктивные гипотезы о процессе нормального развития психики.

Инженерная психология — раздел психологии, в котором изучается взаимодействие человека и технических устройств. Основными задачами инженерной психологии являются исследования процессов приема, переработки и хранения информации человеком, которые осуществляются при проектировании технических устройств и управлении ими. Работа в инженерной психологии ведется по следующим направлениям:

1. Изучение структуры операторской деятельности, ее психофизиологических и психологических аспектов;
2. Инженерно-психологическое проектирование;
3. Психологическое обеспечение научной организации труда;
4. Профессиональный отбор, подбор, обучение и расстановка кадров.

От того, на каких методологических позициях стоит психолог и какую отрасль обслуживает зависит выбор методов для исследования психических явлений.

Психоллингвистика — раздел психологии, посвященный исследованию речевого поведения, самостоятельный предмет которого был сформулирован в 1950–х гг. Занимается описанием сообщений на основе изучения механизмов порождения и восприятия речи, функций речевой деятельности в обществе, связи между коммуникационными сообщениями и свойствами участников коммуникации (превращение намерений говорящего в сообщения, интерпретация его слушающим), связи языкового развития с развитием личности.

Н-р: область общей психологии использует *метод вызванных потенциалов* — метод регистрации биоэлектрической активности мозга, изменения которой обусловлены внешним воздействием и фиксируются в относительной временной близости с этим воздействием. В частности могут исследоваться ритмические колебания биопотенциала в ответ на навязываемый ритм внешнего раздражителя. На основании данных, полученных с помощью этого метода, строятся гипотезы относительно восприятия, внимания, интеллекта, функциональной асимметрии мозга и индивидуально психофизиологической дифференциации.

Метод микроструктурного анализа — стратегия анализа кратковременных действий на основе установления характеристик их взаимодействия. Предполагается, что в каждый интервал времени после получения инструкции на выполнения действия за счет включения в работу определенного функционального блока выполняются определенные преобразования входной информации. В исследуемой реальности выделяется некий алфавит, который представлен определенными компонентами, которые обладают качественной и количественной выраженностью. Тот или иной компонент приписывается к определенному месту в структуре управления, и его характеристиками выступают информационная емкость, время хранения и характер преобразования информации, форма трансформируемой информации.

Метод семантического радикала (от греч. *semanticos* обозначающий и лат. *radicalis* коренной) - объективный метод определения семантических по-

лей, разработанный А.Р. Лурия и О.С. Виноградовой в 1959 г. В основе методики лежит процесс образования и переноса условных рефлексов для определения семантической близости объектов. Например, если при предъявлении какого то ряда понятий сопровождается отрицательным подкреплением (удар электротока), то и другие понятия, семантически тесно связанные с исходными, будут вести к оборонительной реакции, а более далекие к ориентировочной реакции. После фиксации реакций на предъявление понятий происходит построение семантического поля объектов, ассоциированных с исходными, и определение его центра и периферии. Данный метод может быть использован в качестве диагностического критерия для диагностики умственной отсталости, так как в этом случае связи между понятиями стоятся не по содержательным, а по фонетическим признакам.

Метод дихотического прослушивания — метод, предназначенный для анализа селективного внимания и функциональной межполушарной асимметрии. Характеризуется одновременным предъявлением различных звуковых стимулов в правое и левое ухо. Использование этого метода позволило показать, что больший объем и точность воспроизведения речевых стимулов у правшей достигается при их предъявлении на правое ухо („эффект правого уха“), а неречевых — на левое („эффект левого уха“).

Психофизика — раздел психологии, основанный Г. Фехнером, посвященный измерениям ощущений в зависимости от величин физических раздражителей. Выделяют два раздела психофизики: измерение сенсорной чувствительности и исследование психофизических функций

Психофизиология — раздел психологии, посвященный изучению роли биологических факторов, в том числе свойств нервной системы, в реализации психической деятельности. В зависимости от исследовательской области выделяют психофизиологию ощущений и восприятий, речи и мышления, эмоций, внимания, произвольных действий, дифференциальную психофизиологию

Социальный психолог использует метод близнецов — психогенетический метод, позволяющий судить о влиянии генетических и средовых факторов на вариативность изучаемого признака путем установления сходства монозиготных, имеющих идентичный набор генов, близнецов и дизиготных, имеющих в среднем только 50% одинаковых генов. В силу этого признаки, вариативность которых существенно определяется наследственностью, должны быть более схожими у монозиготных, чем у дизиготных, близнецов.

Психолингвисты пользуются методом личностного семантического дифференциала (от греч. *semanticos* – обозначающий и лат. *differentia* – разность) — средство экспресс-диагностики межличностного восприятия. Основан на методе семантического дифференциала Ч. Осгуда. В качестве полярных позиций шкал используются прилагательные, обозначающие личностные качества.

Ученые – **педагогические психологи** пользуются методом мозгового штурма — форма стимулирования творческой активности, автор — А. Осборн. Высказывание идей и предложений по решению поставленной изобретательской или рационализаторской задачи, которое осуществляется в группах из 5–12 чел. При этом действуют следующие правила работы группы: свободное высказывание максимального числа идей, в том числе и вполне фантастических; запрещение критики; одобрение всех оригинальных идей; доработка всех высказанных идей. Для каждого выступления выделяется достаточно короткое время (1–2 мин.) и действует установка делать сообщение так, чтобы мог понять и неспециалист.

Психология спорта — область психологической науки, изучающая закономерности проявления и формирования психологических механизмов в спортивной деятельности. Основными задачами психология спорта являются следующие:

1. Повышение эффективности тренировки спортсмена за счет формирования двигательных навыков и умений, создания психологических условий

для достижения высоких показателей силы, выносливости, ловкости движений, развитие специализированных видов восприятия (чувства времени, дистанции);

2. Подготовка к соревнованиям;

3. Произвольная психическая регуляция;

4. Формирование личности спортсмена в коллективной деятельности в командах, при общении с тренером.

Психология труда — область психологии, изучающая закономерности проявления и формирования в труде различных психологических механизмов. Выделяются следующие основные направления исследований: рационализация труда и отдыха, динамика работоспособности, формирование профессиональной мотивации и профессиональной пригодности, оптимизация отношений в трудовых коллективах. В качестве методов используются естественный и лабораторный эксперимент, наблюдение, интервью, анкетные обследования, тренажеры, трудовой метод изучения профессий.

Психология творчества — раздел психологии, изучающий процесс научных открытий, изобретений, создания произведений искусств.

Психология искусства — отрасль психологии, изучающей процесс восприятия и создания произведений искусства.

Патопсихологи методы Лурия — нейропсихологические методы, разработанные А.Р. Лурия, служащие для диагностики локальных поражений головного мозга по сопутствующим им психическим нарушениям. Представляют собой набор тестовых испытаний различных познавательных процессов, произвольных действий и особенностей личности. По анализу истории болезни и предварительной беседе с больным строится предварительная гипотеза о возможной локализации очага поражения. Затем осуществляется собственно нейропсихологическое исследование, в котором анализируется качество сохранных и нарушенных психических процессов. При этом диагностируется состояние отдельных анализаторов (зрительного, слухового, кожно-ки-

нестезического, двигательного) и уровень опосредствования психических процессов с помощью речевой системы. На этом основании делается заключение о локализации очага поражения в коре больших полушарий или в подкорковых структурах.

Катартический метод (от греч. katharein – очищение) — форма психотерапии, впервые открыта Ж. Брейером в 1880 г. на материале работы с его пациенткой Анной О. и опубликован в 1895 г. в статье, написанной вместе с З. Фрейдом. Заключается в том, что истерические симптомы прослеживаются в биографии пациента. Вначале это происходило в гипнозе, позднее за счет использования метода свободных ассоциаций. При этом травматические переживания снова актуализируются и благодаря отреагированию соответствующего аффекта происходит катарсис — собственно душевное очищение. Этот метод стоит в основе психоанализа.

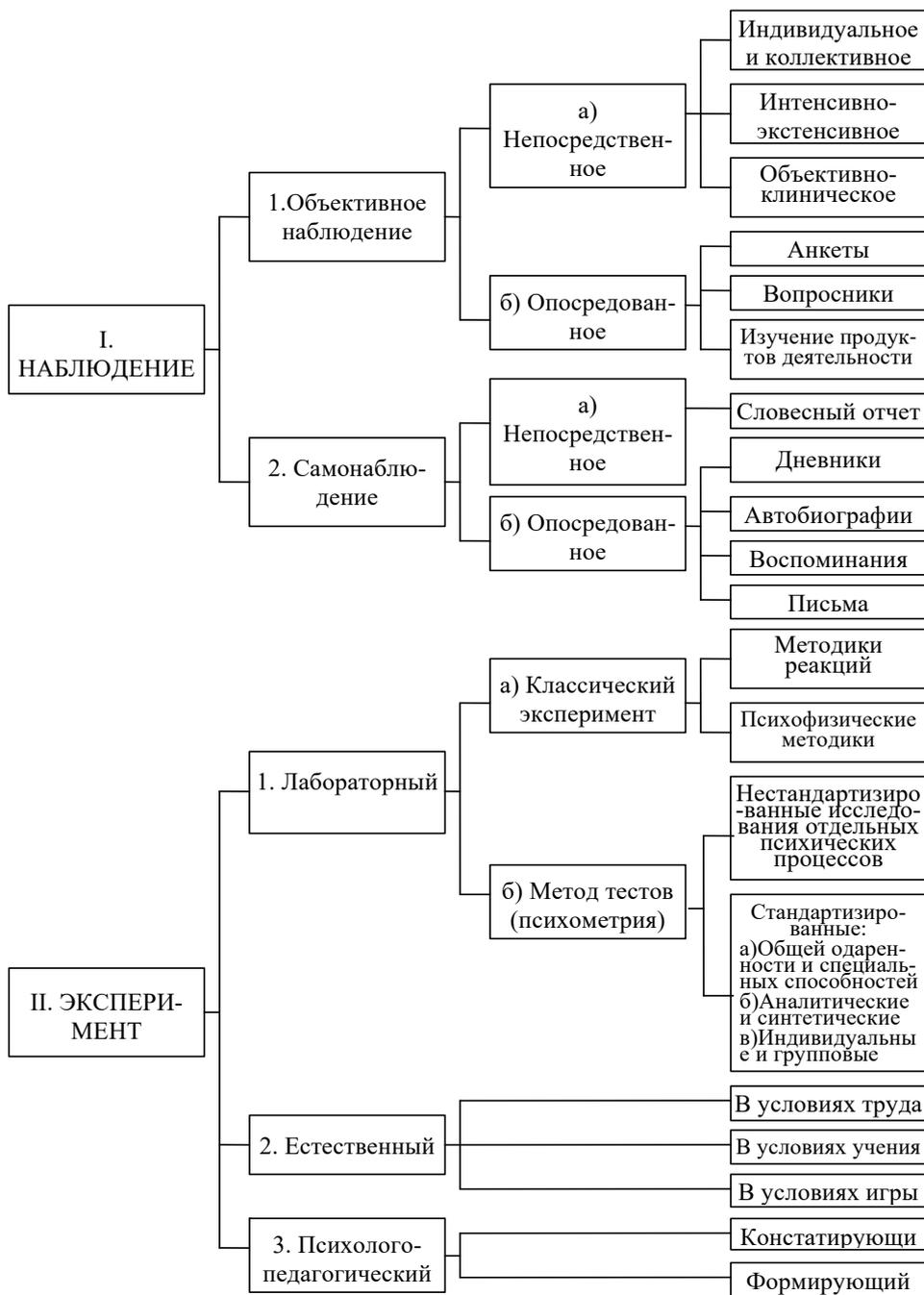
Нужно уметь разделять методы и методики. Раздел психологии, изучающий методы и методики - **Психодиагностика** (от греч. psyche – душа и diagnosis – распознавание, определение) — технологический процесс постановки психологического диагноза. Включает в себя разработку требований к измерительным инструментам, конструирование и апробацию методик, выработку правил обследования, обработку и интерпретацию результатов. В основе психодиагностики лежит психометрика, занимающаяся количественным измерением индивидуально–психологических различий и использующая такие понятия, как репрезентативность, надежность, валидность, достоверность. К основным психодиагностическим методикам относятся тесты интеллекта, достижений, специальных способностей, критериально–ориентированные тесты; опросники для выявления интересов, ценностных ориентаций личности; проективные методики диагностики установок, отношений, предпочтений, страхов; психофизиологические методики измерения свойств нервной системы (работоспособность, темп деятельности, переключаемость, помехоустойчивость); малоформализованные методики (наблюдение, беседа, контент–анализ).

Психологическое моделирование — воссоздание в лабораторных условиях психической деятельности для исследования ее структуры. Осуществляется при помощи предоставления испытуемому различных средств, которые могут включаться в структуру деятельности. В качестве таких средств, наряду с прочим, используются различные тренажеры, макеты, схемы, карты, видео-материал.

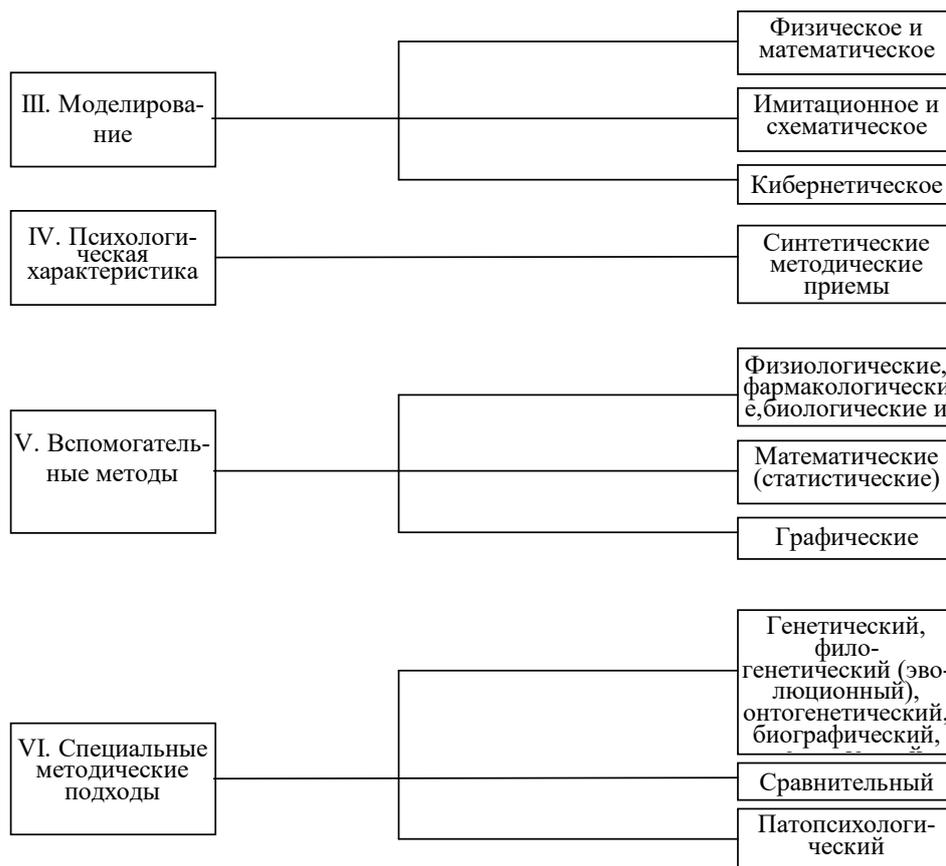
Анкета - средство опроса, включающее в себя формулировки вопросов и возможные варианты ответов, из которых респондент должен выбрать наиболее подходящие или по образцу которых предложить собственные.

Анкеты малого объема предполагают последовательный переход респондента от одного вопроса к другому.

Большие анкеты нередко могут иметь разветвленную структуру: в зависимости от ответа на специальные вопросы-фильтры респондент может пропускать определенные группы вопросов.



Продолжение схемы – на следующей странице



ВЫВОДЫ:

1. Каждая отрасль предлагает свой комплекс методов и эффективных методик.
2. Можно выделить наиболее универсальные методы, используемые большинством отраслей, это:

Наблюдение, анкета, интервью, стандартизированные личностные опросники (тесты), анализ продуктов деятельности, эксперимент (лабораторный, естественный, педагогический – констатирующий, формирующий, постконстатация), статистические методы обработки данных.

ГЛАВА 2. ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Эволюция мозга и психики человека как основание развития личности

Опорные слова: нейрон, комплекс рептилий, лимбическая система, неокортекс,

Человеческий мозг – это электрохимический орган, производящий электрическое напряжение – минимум $1 \cdot 10^{-10}$ вольта при минимальной силе тока. Эта энергия переносится первичными клетками –нейронами, которых более 15 миллиардов, связанных друг с другом- это нервная система человека.

Структурно-функциональной единицей нервной системы является нейрон (нейроцит). Состоит из тела (от 4 до 130 мкм, состоит из клеточной плазмы), отростков и их окончаний. В теле находится ядро – носитель генетической информации и митохондрии как генератор энергии. В народе говорят, что нервные клетки не восстанавливаются, это так только относительно тела, они способны получать и сохранять опыт, обучаться. Получаемая информация закодирована в определенной частоте (количество электрических импульсов в секунду). С точки зрения энергетического потенциала нервная система работает по принципу: напряжение – зарядка-разгрузка- расслабление.

Короткие отростки (дендриты), древовидной ветвистой формы, в клетке их до 10.

Нервная клетка имеет один аксон (длинный отросток), до 1 мм, оканчивается синапсом, при помощи его происходит соединение нескольких нейронов и передача необходимой информации.

Рефлекторную дугу обслуживают три вида нейронов:

1. рецепторные (чувствительные, афферентные), имеют чувствительные нервные окончания, воспринимающие внешние и внутренние стимулы.
2. эффекторные (эфферентные), окончания аксонов передают сигнал на рабочий орган.

3. ассоциативные (вставочные, центральные), промежуточные в рефлекторной дуге, передают информацию с чувствительного на эффекторный нейрон.

Свойства нейронов:

1. наличие трансмембранной разности потенциалов, (между наружной и внутренними поверхностями оболочки нейрона в потоке регистрируется разность потенциала порядка 90 мВ, наружная поверхность электроположительна по отношению к внутренней.)
2. очень высокая чувствительность к некоторым химическим веществам (медиаторам) и электрическому току.
3. способность к нейросекреции, т.е. синтезу и выделению в окружающую среду.
4. высокий уровень энергетических процессов, что обуславливает необходимость постоянного притока энергии- глюкозы, кислорода.

Функции нейрона:

1. воспринимающая.
2. интегративная – одновременная переработка нервных сигналов.
3. мнестическая - тонкие молекулярные биофизические процессы, сохраняющие след от всякого предыдущего воздействия и благодаря этому трансформирующие характер ответной реакции на всякое последующее. Это форма памяти и научения.
4. проводниковая. По аксону только в одном направлении от тела к синапсу , не затухая, проходит нервный импульс со скоростью от нескольких сантиметров до 120 метров в секунду.
5. передающая. Импульс, достигая синапса обуславливает выделение медиатора- непосредственного передатчика возбуждения к другому нейрону.

Мозг человека – сложнейшее из придуманных природой образование. В процессе эволюции он значительно видоизменился. Старейшая часть его- спинной мозг, медула и понс, содержат основной нервный механизм размножения, самосохранения, управляют сердцем, кровообращением и дыханием. Сначала у человеческого зародыша (эмбриона) развивается именно эта часть

мозга, названная *комплексом рептилий*, затем – *лимбическая система*, потом – *неокортекс*. В наш мозг каждую секунду поступает 16 бит информации.

Комплекс рептилий

Имеет собственную память, индивидуальный опыт, мы называем его подсознание.

Включает следующие компоненты:

- спинной мозг (медулла спиналис). Кроме собственного нервного аппарата содержит многочисленные нервные пути, соединяющие все регионы тела с центральными отделами. Имеет округлую форму и длину около 45 см. у взрослого человека.
- продолговатый мозг (медулла облонгата). От него до конца спины исходят 31 нервная пара (спинальные нервы), образованные от слияния одного заднего – сенсорного и одного переднего – моторного корней. Эта область отвечает за рефлексы удержания равновесия, сгибание и разгибание тела, опустошение кишечника и мочевого пузыря и др., не нуждающиеся в контроле нашего сознания.
- понс и мозжечок
- средний мозг

Лимбическая система

Лимбическая система более позднее по сравнению с предыдущей частью образование. Здесь зарождаются эмоции – любви, счастья, страха, гнева, отваги.

Если эту систему стимулировать электрически, то животное испытывает состояние психоза или галлюцинации, вызываемые наркотиками.

Лимбическая система имеет собственную память – кратковременная, где накапливаются восприятия сенсорной системы, информация об окружающем

мире и содержание сознания, но на короткое время. Эта информация фильтруется (чаще во сне) и передаётся в долговременную память неокортекса. Система состоит из:

- гипофиза. Это главная железа, если его сжать пальцами, то из гипофиза брызнет жидкость-гормон роста, вернее протеин, обеспечивающий выделение этого гормона. Здесь выделяется протеин аденоген, который попадая в надпочечники стимулирует выброс гормона адренолина в кровь. Гипофиз отвечает за выброс половых и всех других гормонов. Эта часть мозга контролирует работу экзокринных(внешневыделяемых) и эндокринных (внутренних) желез. Гормон адренокортикотропный отвечает за духовные функции, визуальную память, продолжительность внимания.
- Гипоталамуса. Здесь находятся группы клеток, контролирующих температуру тела, обмен веществ, частоту ударов сердца, сексуальное поведение, сон, приём жидкости и пищи.
- Таламуса. Находится в задней части промежуточного мозга, перерабатывает афферентные возбуждения различно типа. Предпосылка для возникновения эмоций. При поражении наблюдаются приступы смеха или крика.
- Амигдалы. Небольшие миндалевидные образования тесно связаны с агрессией и страхом.
- Кортекс ольфакториуса. Старейшая часть и значительно рудиментирована. Отвечает за идентификацию запахов.
- Гиппокампуса. Здесь находится способность запоминать и вспоминать. Кратковременно накапливает сенсорно воспринятые впечатления.

Неокортекс

Более позднее образование головного мозга, включает в себя:

- Лобная доля. Здесь находятся способности думать, чувствовать, оценивать. Группа пирамидальных клеток управляет сложнейшими последователь-

ными действиями. Здесь находится моторный речевой центр, контроль осуществляется ассиметрично, например, у правшей моторный центр находится в левой полусфере.

- Височная доля. Отвечает за связь слухового и визуального раздражителя. За перспективу жизнедеятельности.
- Теменная доля. Способна различать вес, форму, структуру предметов. Функция – узнавать различные предметы осязая.
- Главная задняя доля обрабатывает восприятия, полученные визуально – величина, форма, цвет, расстояние

Мозжечек. Находится в задней части мозга, состоит из многочисленных листообразных складок. Он важное соединительное звено между отдельными регионами мозга. Отвечает за все движения и намерения

2.2. Личность, психологический статус, типология, социально-индивидуальные особенности

Опорные слова: Рефлексия. Субъектность. Самость. Самопознание, самоотношение. Я-концепция. Самооценка, самопонимание и саморегуляция

Личность- прижизненно формирующаяся, индивидуально своеобразная совокупность психофизических систем – черт личности, которые определяют специфику её мышления и поведения.(Г.Олпорт)

Л. И. Анцыферова считает, что *личность* – многоплановое, многоуровневое многокачественное образование. Часть ее психической жизни протекает на неосознанном уровне, на уровне свободного течения ассоциаций, стихийно сложившихся побуждений, произвольных «движений души» и т. п. Но по мере развития, обладает все более совершенными способами преобразования окружающего мира, она все более выступает как субъект своего поведения, но и своего внутреннего мира, своей психической жизни.

Основная характеристика субъекта – переживание человеком себя как суверенного источника активности, способного в определенных границах намеренно осуществлять изменения окружающего мира и себя самого.

По мнению П. М. Якобсон полноценно развитая зрелая личность характеризуется хорошо интегрированной, цельной психологической организацией, единство которой обеспечивается единством изменяющихся и развивающихся, но достаточно значительных жизненных целей.

Н. А. Бердяев пишет: «Моя личность не есть готовая реальность, я создаю ее, создаю тогда, когда познаю себя, я есть прежде всего акт», саморазвитие проходит через общение, именно оно ведет к самосовершенствованию.

Активность личности растет по мере ее развития, она ориентирована на осмысление и управление собственного развития. Процесс развития включает в себя три структуры: прогрессивное развитие, регрессивное и развитие в пределах одного уровня организации. Категории прогрессивного развития: содер-

жательный (уровень нравственного развития, активность, ценностные ориентации), функциональный (эмоциональные, волевые, интеллектуальные механизмы формирования и функционирования качеств личности, ее убеждений, социальных установок).

Развитие личности – это есть разделение на внешнее и внутреннее относительно данной личности, считает Л. И. Анцыферова. К внешним относятся факторы, детерминирующие характер и поведение личности, к внутренним – процессы творческой активности, самосознания, саморазвития. Содержание и роль внутреннего зависят от степени развития их носителя.

Личность различается от не личности тем, что способна рефлексировать.

Человеческая **рефлексия**, по определению В. А. Лефевра, состоит в том, что субъект А видит себя, видящим себя, а также другого, видящего себя и видящего А. Судя по всему, человеку от рождения даны фундаментальные рефлексивные структуры с двумя рангами рефлексии (субъект чувствует себя чувствующим себя) и автоматическим механизмом счета. В. В. Занков считает, что чем глубже рефлексия, как сознание в виде объекта самосознания, чем обоснованнее внутренняя мотивация собственных поступков, тем отчетливее человек осознает, какую ответственность возлагает на себя, высказывая правду о другом человеке, в процессе рефлексии происходит накопление внутреннего опыта, позволяющего человеку более ясно, отчетливо и глубже понять самого себя.

Субъектность в концепции К. А. Абульхановой-Славской – это качественная характеристика личности, как субъекта жизни, которая способна:

- выбрать основное направление своего способа жизни (цели, этапы достижения цели);
- определить пути самореализации, решить противоречие жизни (достижение или уход от цели);
- созидать ценности жизни, соединить свои потребности со своей жизнью в виде ее особых ценностей (интересы, увлечения, удовлетворенность жизнью, новый поиск).

В результате подобных действий личность как субъект жизни вырабатывает:

- жизненную позицию – способ самоопределения в жизни;
- жизненную линию – реализацию жизненной позиции во времени;
- жизненную стратегию – способ решения жизненных противоречий (конструктивный, смелый или пассивный), в результате которых личность способна соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованием общества.

Личность отличается от не личности наличием самости. **само́сть (selbst)** — архетип, автор К.Г. Юнг. глубинный центр и выражение психологической целостности отдельного индивида. выступает как принцип объединения сознательной и бессознательной частей психики и, одновременно с этим, обеспечивает вычленение индивида из окружающего его мира. по Юнгу, „само́сть есть не только центр, но и полный круг, весь тот объем, включающий в себя и сознание и бессознательное: она есть центр суммативной целостности, как я есть центр сознания“. символическим выражением самости Юнг считал изображение буддийской мандалы. отдельные мысли о самости появились еще в ранних письмах Юнга. но как достаточно оформленная эта идея зафиксирована в 1920 г., а в 1958 г. получила завершенное выражение как некий постулат, призванный объяснить эмпирические данные.

Личность человека способна развиваться и сознательно себя развивать. Саморазвитие личности предполагает наличие специфической готовности, направленности, мотивационных ориентаций и потребностей изменить, усовершенствовать, модернизировать процесс собственного развития.

Саморазвитие сопровождается переходом на более высокую ступень организации личности и ее деятельности. В процессе жизнедеятельности, личностного созревания субъект способен к самоизменению, которое из хаотического, случайного процесса выбора оптимальных проб («Умный учится на чу-

жих ошибках, а дурак на своих», «Умный любит учиться, а дурак учить») становится все более способен к самоизменению, которое целенаправленно соотносимо жизненным целям, собственным программам.

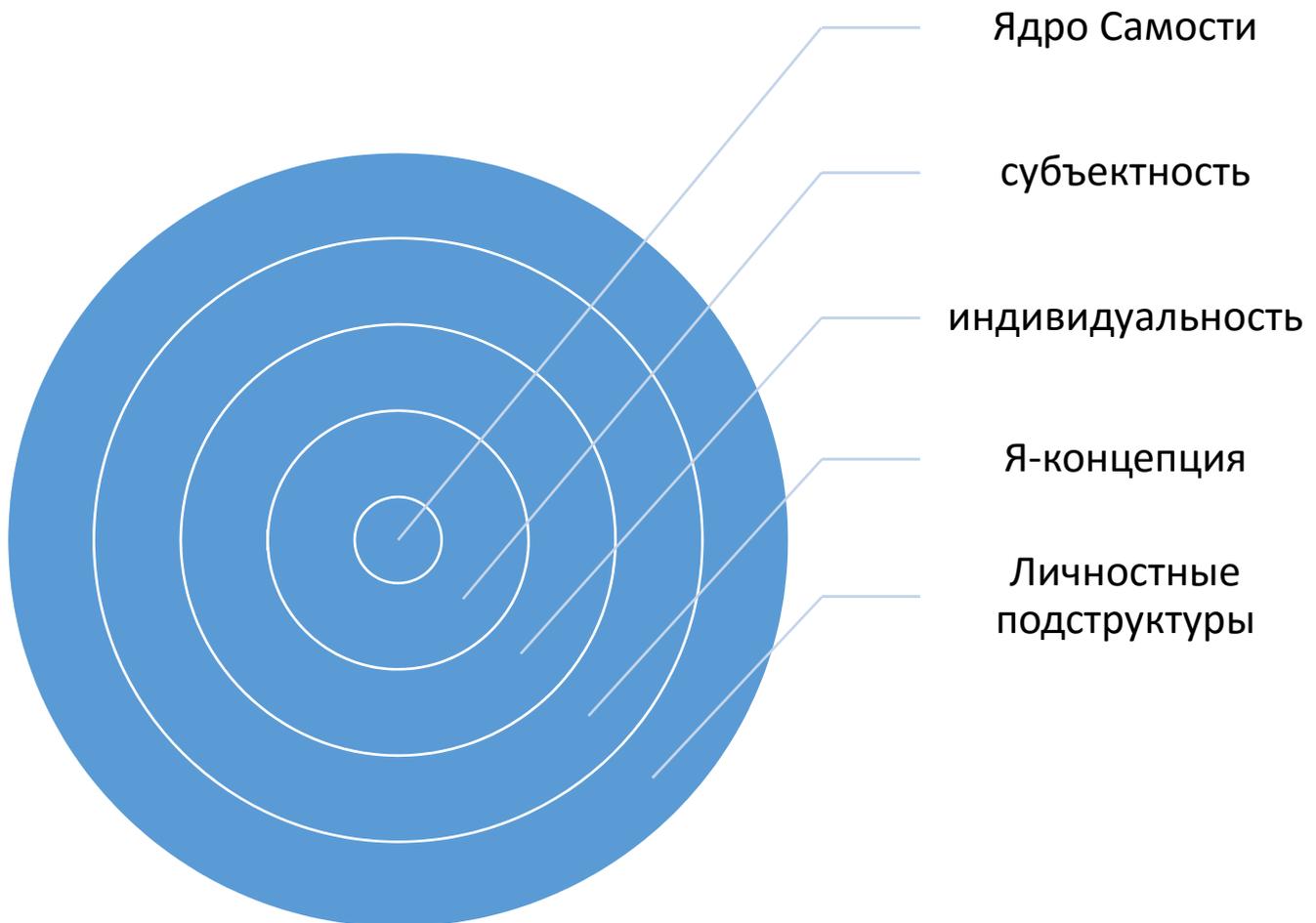
Б. В. Зейгарник считает необходимым условием *саморегуляции* постановку сознательной задачи на смысловую перестройку и отчуждение «негативного» смысла. Условием такого отчуждения и объективации смысла (который превращается таким образом в объект переработки и изменения) является осознание его глубинных оснований (мотивов, ценностей). Осуществляемое в процессе рефлексии отчуждение лишает негативный смысл патогенной аффективной силы, ведущей к усугублению конфликта. Затем происходит поиск мотива или ценности – источника эмоционального «заряда» для порождения нового смысла действия в нужном направлении.

Самопонимание как «способ думать о самом себе» требует бережно сохранить свою индивидуальность в ситуациях нравственного выбора, опираясь на позитивное ощущение себя. Большое значение К. Оллред уделяет формированию навыков и умений быть честным перед собой – умением центрироваться так, чтобы в ситуации выбора быть согласным с самим собой, своим подлинным «Я».

Основополагающим моментом самопонимания, по К. Оллред, является: 1) быть самотождественным, т. е. улавливать тождество себя себе; 2) самоутверждение; 3) целостное развитие личности. В последних двух отрабатываются навыки овладения психического представления о себе, как находящемся в процессе постоянного развития, навыками преодоления границ достигнутого опыта.

Г. Олпорт рассматривает понимание себя как показатель зрелости личности.

Личность



Главным признаком субъекта определить себя в мире является попытка понять себя и свои возможности, наряду с пониманием своего места и назначения в жизни [И. С. Кон, 1978]. Понять себя – значит связать все составляющие человеческого «Я» [А. М. Успенский, 1995]. Для понимания себя требуется наличие установки [Ф. Перлз, 1993]. Ю. Б. Гиппенрейтер принадлежит ставшее крылатым выражение: «Понимать себя, чтобы изменить себя». Само-

понимание в игровой терапии выделял Г. Л. Лэндрет, основываясь на принципе клиент-центрированной терапии К. Роджерса, заключавшемся в том, что индивиды имеют огромные внутренние ресурсы для самопонимания и для изменения собственной Я-концепции, базовых установок и самонаправляемого поведения: «Любому терапевту необходимо понять свой внутренний мир, разобраться в собственных мотивах, потребностях, белых пятнах, колебаниях, противоречиях, выделить зоны эмоциональных проблем и свои сильные стороны. А, как известно, ценности и потребности являются частью личности и тем самым становятся частью отношений».

Самопонимание, как относительно самостоятельное образование самосознания, позволяет человеку на базе самопредставлений и самоощущений дифференцировать и гармонизировать всю многоуровневость и многогранность образа «Я» как в процессе внутреннего роста, так в состоянии относительного покоя.

Самопонимание, заявляя о себе с момента дифференциации себя из мира вещей, осознания структур и функций «Я», работает не только как элемент самосознания, но и как формализатор ряда деятельности, поведения. Сообразно с образующимися конструктами смыслов знаний о себе строятся отношения с конструктами символов мира, как феномена внешнего «не Я» или внутреннего «не мое» (например, «как я мог так поступить» или «это не мой голос», «не мои мысли», «что меня заставило это сделать», «я не хотел этого говорить» и т. д.). И лишь в процессе рефлексии анализа продуктивных стратегий и тактик поведения, предпочтительного, соответствующего индивидуальному имиджу и сложившимся стереотипам приемлемого поведения можно говорить об осуществлении актов адаптивного поведения. Самопонимание, активизируя когнитивную сферу личности, формируя эмоциональную, рождает самоотношение как самоощущение и самочувствие. Возникнув, сначала как комфортное – дискомфортное на основе удовлетворения – неудовлетворения, «чувство себя», в дальнейшем перерастает в систему, комплекс

представлений о самочувствии, самообразе и, наконец, образуя ядро (относительно стабильное образование) самоотношения, которое обеспечивает одновременно психологическую защиту личности от внешних или внутренних стандартов и возможность через самоанализ развиваться изнутри.

Самооценка – это осознанная оценка своих качеств и свойств посредством сравнения себя с другими людьми или внутренним эталоном. Это личное суждение о собственной ценности, выражающаяся в позитивных или негативных установках, отражает степень развития самоуважения и всего того, что входит в спектр отношений к себе. Она скрыто или явно присутствует во всех видах деятельности человека. Вы пришли в гости и сели во главу стола, громко говорите, свободны –или блестяще ответили на экзамене, но соглашаетесь на удовлетворительную оценку, можно предположить какая у Вас самооценка?

Виды самооценки

- адекватная
- неадекватная, которая в свою очередь делится на завышенную и заниженную.

У.Джеймс в 1890 году предложил формулу регулирования самооценки:

$$\text{Самооценка} = \text{успех} : \text{уровень притязаний}$$

Что такое уровень притязаний - это те желания, амбиции, мечты, к которым стремишься. Они постоянно меняются, связанные с миропониманием, они выполняют роль программы жизни человека. Одновременно может быть сконструировано до десятка притязаний на своё место в природе, обществе, семье, в себе самом, наконец. Но когда мы говорим о самооценивании, то имеем в виду притязания и их уровень организации в конкретной деятельности приложения успеха. Так, Сальвадор Дали писал: « в шесть лет я хотел стать кухаркой, в семь – Наполеоном. С тех пор мои амбиции неуклонно росли». Уровень притязаний часто становится допингом для эффективного развития человека в социуме.

Таким образом, чтобы повысить самооценку необходимо увеличить успех или уменьшить уровень притязаний.

Выводы:

1. Не каждый называющий себя человеком является личностью. Но личностью может стать только человек!
2. Индивид – характеризует принадлежность к человеческому роду. Индивидуальность – специфические различия одного человека от другого.
3. Личность – статико-динамическая система, в которую гармонично включены и активно работают все акты сознания, подсознания, поведения. У неё есть свои свойства и индивидуальные характеристики.
4. Сфер и уровней организации у личности много, не все поддаются описанию.
5. Личность характеризуется способностью не только воспринимать, но и оценивать, познавать, развивать, понимать себя самоё. И это основное отличие личности от не личности. Она рефлексивна, чего не могут не личности.
6. *Вопрос о статусе личности преступника, асоциальных людей, душевно больных остаётся спорным. Можно ли считать личностью, человека наносящего непоправимый вред обществу, себе, но тогда необходимо определиться с самим понятием вред- тираны всех веков и народов, первые лица многих государств-агрессоров по данной логике тоже не личности?*

2.3. Гендерные и возрастные характеристики личности

Половые различия (мужское — женское) существуют на генетическом, морфологическом, физиологическом, психологическом и социальном уровнях.

Генетические различия

Пол зародыша определяется структурой 23-й пары хромосом. У девочек она образована двумя большими X-образными хромосомами. У мальчиков состоит из большой X-образной хромосомы и более мелкой Y-образной. Яйцеклетка матери всегда содержит X-хромосому. А сперматозоид отца может нести либо X-хромосому либо Y-хромосому. Для зачатия мужского эмбриона необходимы X и Y-хромосомы плюс микроскопический кусочек материи H-Y антиген, который находится снаружи половых мужских клеток и побуждает Y-хромосому направить развитие зародыша по мужскому пути. Однако половая дифференциация зародыша начинается лишь через 5 недель внутриутробного развития, и к концу 3-го месяца беременности завершается определение пола ребенка. Более сложно происходит дифференциация мужского пола: через 6 недель после оплодотворения начинают развиваться яички, однако это еще не гарантирует, что ребенок будет мальчиком. Надо, чтобы гипоталамус — часть мозга — выделил вещество, благодаря которому яичкам передается сигнал о том, что пора вырабатывать мужской гормон — тестостерон в большом количестве. Если механизм выработки и усвоения мужского гормона нарушен, то не происходит дальнейшего развития мужских половых органов и рождается ребенок, внешне напоминающий девочку, хотя генетически каждая клетка его организма имеет мужскую пару X-Y-хромосом. Мужской зародыш не только с трудом сохраняет свой пол в период половой дифференциации, но и более уязвим: большинство выкидышей — мужские зародыши. Мальчики рождаются в среднем более крупными, чем девочки, но новорожденные девочки немного обгоняют мальчиков в созревании скелета, имеют

преимущества в темпах освоения речи, у девочек раньше начинается период полового созревания. Девочки, как правило, лучше учатся в школе, а среди неуспевающих учеников преобладают мальчики. Среди мужчин более резок разброс интеллектуальных показателей: от сверходаренности и сверхинтеллектуальности до умственной отсталости и неполноценности. Интеллектуальный уровень девочек и женщин близок к среднему, и сравнительно редко встречаются сверхвысокие и сверхнизкие показатели интеллекта. К 12-15 годам девочки превосходят мальчиков в вербальных навыках, но мальчики превосходят в оперировании пространственными представлениями и в решении математических задач. К 18 годам средний юноша физически сильнее средней девушки примерно в 2 раза. Взрослый мужчина более мускулист и имеет более прочную костную систему, а на теле средней женщины образуется более толстая жировая прослойка. Организм женщины имеет ряд врожденных особенностей: большую эластичность кровеносных сосудов и способность более эффективно вырабатывать жировые вещества. В среднем возрасте мужчины гораздо чаще, чем женщины, подвергнуты риску стать жертвой такого заболевания, как артериосклероз, более подвержены сердечным приступам, чаще погибают и кончают жизнь самоубийством, становятся наркоманами. Но женщины, пристрастившиеся к алкоголю, быстрее к нему привыкают и практически не излечиваются от алкоголизма. На 100 женщин в возрасте 65 лет приходится лишь 68 мужчин, доживших до этого возраста. Средний возраст жизни мужчин в России сейчас составляет 57 лет (не доживают до пенсии), а средний возраст жизни женщин выше 65-70 лет. До 100-летнего возраста доживает в 5 раз больше женщин, чем мужчин.

В среднем мужчины обнаруживают незначительное преимущество по уровню общей активности, агрессивности, математических способностей, а женщины имеют некоторое преимущество в сфере проявления эмпатии, эмоционального сочувствия. По всей видимости, многие из этих отличий между мужчинами и женщинами генетически обусловлены. Таким образом, морфологические и физиологические половые различия проявляются в специфике

строения тела и половых органов, в отличиях гормональной сферы и пропорции гормонов, в особенностях внешнего облика, в уровне протекания физиологических процессов, степени физической силы, в строении и функционировании головного мозга.

Это может означать, что межполушарные связи у женщин более многочисленны и поэтому у них лучше происходит синтез информации, имеющейся в обоих полушариях. Данный факт может объяснить некоторые половые различия в психике и поведении, в том числе и знаменитую «женскую интуицию». Кроме того, выявленные у женщин более высокие показатели, связанные лингвистическими функциями, памятью, аналитическими способностями и тонким ручным манипулированием, можно связать с большей относительной активностью левого полушария их мозга.

Психологические и социально-психологические половые различия

Первые 5—6 лет жизни ребенка — решающие для формирования своей половой идентификации, для осознания себя мальчиком или девочкой, для усвоения образцов мужского или женского поведения. Бухановский А.О. считает, что следует выделить три составляющих, при взаимодействии которых формируются мужчина и женщина в человеческом понимании: биологический пол, или морфофункциональный половой диморфизм; социальный пол, или социокультурный половой диморфизм; и психический пол, или половой диморфизм личности; половое самоосознание (возможны нарушения половой идентификации личности, когда человек вопреки своему биологическому полу осознает, психологически воспринимает себя представителем другого пола).

В большинстве культур дети начинают демонстрировать соответствующее их полу поведение к 5-летнему возрасту, но некоторые специфические для своего пола модели поведения многие из них усваивают уже к трем годам. Усвоение ребенком женских или мужских моделей поведения происходит под

влиянием родителей, окружающей Среды, под влиянием национальных полоролевых стереотипов. (Полоролевые стереотипы — это укоренившиеся, твердые представления людей в определенной культуре о том, каким должно быть поведение мужчины и женщины). В разных обществах и культурах нормы и стереотипы мужского и женского поведения могут различаться. Например, стереотип «настоящего мальчика»: мальчик должен быть волевым, уверенным в себе, сильным, жестким, практичным и напористым, а «настоящая девочка» может быть нежной, зависимой, чувствительной, разговорчивой, кокетливой, опрятной. Матери еще в младенчестве поощряют мальчиков проявлять большую физическую активность, побуждают их ползать и играть. А с девочками матери обращаются более мягко, побуждая их больше разговаривать. Отцы даже в большей степени, чем матери, приучают детей к соответствующим половым ролям, подкрепляя, поощряя развитие женственности у своих дочерей и мужественности — у сыновей. Если отец покинул семью до того, как его сыну исполнилось 5 лет, то сын впоследствии часто оказывается более зависимым от своих ровесников и менее уверенным в себе, чем мальчик из полной семьи. На девочках отсутствие отца сказывается, прежде всего, в подростковый период. Хорошие отцы способны помочь своим дочерям научиться взаимодействовать с представителями противоположного пола адекватно ситуации.

Хотя дети начинают называть себя «мальчиками» и «девочками» в очень раннем возрасте, но до 5—6 лет они часто не понимают, что пол нельзя изменить как одежду, прическу или род занятий (некоторые дети думают, что если надеть платье девочки, то мальчик превратится в девочку). Дошкольник вполне может поинтересоваться у своего отца, кем тот был — мальчиком или девочкой, когда был маленьким. К 6-7 годам большинство детей уже не делают подобных ошибок, они достигают ступени, которую можно назвать «константность пола».

Возрастные различия

Возрастная психология изучает факты и закономерности психического развития здорового человека.

Традиционно принято разделять жизненный цикл на следующие периоды: 1) пренатальный (внутриутробный); 2) детство; 3) отрочество; 4) зрелость (взрослое состояние); 5) преклонный возраст, старость. В свою очередь, каждый из периодов состоит из нескольких стадий, имеющих ряд характерных особенностей.

Каждый из возрастных этапов имеет свою специфику по уровню физиологического функционирования, по степени психического развития человека, его психологических качеств и преобладающих желаний, по преобладающим формам поведения и деятельности. Более подробно возрастные психологические особенности будут рассмотрены в последующих главах.

2.4. Социальная среда и формирование личности

Социально-психологические явления возникают при взаимодействии социальной среды, личности и группы. Уточним эти понятия.

Социальная среда — это все то, что окружает человека в его социальной жизни, это конкретное проявление, своеобразие общественных отношений на определенном этапе их развития. Социальная среда зависит от типа общественно-экономических формаций, от классовой и национальной принадлежности, от внутриклассовых различий определенных слоев, от бытовых и профессиональных отличий («городская среда», «деревенская среда», «производственная среда», «артистическая среда» и т. п.).

Итак, общественно-экономическая формация в ее исторической, демографической, географической и национальной конкретности формирует данную социальную среду, порождающую тот или иной образ жизни и вслед за этим образ мышления и поведения. Следовательно, общественно-экономическая формация «социальная среда – образ жизни – личность» — таков принципиальный путь формирования личности.

Понятие «личность» многопланово. Личность является объектом изучения многих наук: философии, социологии, психологии, этики, эстетики, педагогики и т. д. Каждая из этих наук изучает личность в своем специфическом аспекте.

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

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

достоверные факты, которые свидетельствуют о том, что если дети с самого раннего возраста развиваются вне общества, то они остаются на уровне развития животных, у них не формируется речь, сознание, мышление, прямохождение. Никакой личный опыт человека не может привести к тому, что у него самостоятельно сформируется логическое мышление, самостоятельно сложатся системы понятий. Для этого потребовалась бы не одна, а тысяча жизней. Люди каждого последующего поколения начинают свою жизнь в мире предметов и явлений, созданных предшествующими поколениями. Участвуя в труде и различных формах общественной деятельности, они развивают в себе те специфические человеческие способности, которые уже сформировались у человечества. Необходимые условия усвоения ребенком общественно-исторического опыта: 1) общение ребенка со взрослыми людьми, в ходе которого ребенок обучается адекватной деятельности, усваивает человеческую культуру. Если бы в результате катастрофы погибло взрослое население, и остались в живых только маленькие дети, то, хотя человеческий род и не прекратился бы, история человечества была бы прервана. Машины, книги, материальная культура продолжали бы физически существовать, но некому было бы раскрыть детям их назначение; 2) чтобы овладеть теми предметами, которые являются продуктами исторического развития, необходимо осуществить по отношению к ним не любую, а такую адекватную деятельность, которая будет воспроизводить в себе существенные общественно-выработанные способы деятельности человека и человечества. Усвоение общественно-исторического опыта выступает как процесс воспроизводства в свойствах ребенка исторически сложившихся свойств и способностей человеческого рода. Таким образом, развитие человечества невозможно без активной передачи новым поколениям человеческой культуры.

Без усвоения общественно-исторического опыта человечества стать человеком, приобрести специфические человеческие качества невозможно, даже если человеческое существо обладает биологической полноценностью. Но, с

другой стороны, не имея биологической полноценности (олигофрения), морфологических свойств, присущих человеку как биологическому виду, невозможно даже под влиянием общества, воспитания, образования достичь высших человеческих качеств.

Используют понятие «индивид» — биологический организм, носитель общих генотипических наследственных свойств биологического вида (индивидами мы рождаемся) и понятие «личность» — социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества (личностями мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия).

Психология учитывает, что личность не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но преломляет, преобразует их, поскольку постепенно личность начинает выступать как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия общества. Таким образом, личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания.

Личность есть понятие социальное. Она выражает все, что есть в человеке надприродного, исторического. Личность не врожденна, но возникает в результате культурного и социального развития. Природа, общество, культура — три сферы мира, в которых живет человек. Личность в широком смысле выступает как активный субъект деятельности (субъект природы, общества, культуры). Личность в узком смысле выступает как субъект решения проблем, выбора поведения в сложных ситуациях, способный самостоятельно и ответственно решать проблемы.

Побуждения — мотивационный компонент характера. Воля — потребность в преодолении препятствий, сознательная мобилизация личностью своих психических и физических возможностей для преодоления трудностей и препятствий, для совершения целенаправленных действий и поступков.

Личность — это активно осваивающий и целенаправленно преобразующий природу, общество и самого себя человек, обладающий уникальным, динамичным соотношением пространственно-временных ориентации, потребностно-волевых переживаний, содержательных направленностей, уровней освоения и форм реализации деятельности, которая обеспечивает свободу самоопределения в поступках и меру ответственности за их последствия перед природой и людьми.

Особенная и не похожая на других личность в полноте ее духовных и физических свойств характеризуется понятием «индивидуальность». Индивидуальность выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента, индивидуальность свою мы доказываем, утверждаем. Мотивация, темперамент, способности, характер — основные параметры индивидуальности.

Личность не только целеустремленная, но и самоорганизующаяся система. Объектом ее внимания и деятельности служит не только внешний мир, но и она сама, что проявляется в ее чувстве «Я», которое включает в себя представление о себе и самооценку, программы самосовершенствования, привычные реакции на проявление некоторых своих качеств, способности к самонаблюдению, самоанализу и саморегуляции.

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

Гносеологический (познавательный) потенциал определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность. Эта информация складывается из знаний о внешнем мире (природном и социальном) и самопознания. Этот потенциал включает в себя психологические качества, с которыми связана познавательная деятельность человека. Аксиологический (ценностный) потенциал личности определяется приобретенной ею в процессе социализации системой ценностных ориентации в нравственной, политической, ре-

лигиозной, эстетической сферах, т. е. ее идеалами, жизненными целями, убеждениями и устремлениями. Речь идет здесь, следовательно, о единстве психологических и идеологических моментов, сознания личности и ее самосознания, которые вырабатываются с помощью эмоционально волевых и интеллектуальных механизмов, раскрываясь в ее мироощущении, мировоззрении и мироустремлении. Творческий потенциал личности определяется полученными ею и самостоятельно выработанными умениями и навыками, способностям к действию (созидательному или разрушительному, продуктивному или репродуктивному), и мерой их в реализации той же иной сфере (или нескольких сферах) труда, социально-организаторской деятельности. Коммуникативный потенциал личности определяется мерой и формами ее общительности, характером и прочностью контактов, устанавливаемых ею с другими людьми. По своему содержанию межличностное общение выражается в системе социальных ролей. Художественный потенциал личности определяется уровнем, содержанием, интенсивностью ее художественных потребностей и тем, как она их удовлетворяет. Художественная активность личности развертывается и в творчестве, профессиональном и самодеятельном, и в «потреблении» произведений искусства.

Быть личностью — значит осуществлять выборы, возникающие в силу внутренней необходимости, оценивать последствия принятого решения и держать ответ за них перед собой и обществом, в котором живешь. Быть личностью — значит постоянно строить самого себя и других, владеть арсеналом приемов и средств, с помощью которых можно овладеть собственным поведением, подчинить его своей власти. Быть личностью — значит обладать свободой выбора и нести ее бремя.

Свобода личности, или свобода выбора, воли, определяется возможностью человека осуществлять выбор того или иного варианта поведения, порой вопреки социальным обстоятельствам или собственным влечениям. «Человек — это единственное существо, которое может в любой момент сказать «нет»

своим витальным биологическим влечениям» (М. Шелер). «Человек не свободен от социальных влияний, но от него зависит, сдастся ли он или сможет противодействовать социальным обстоятельствам.

Некоторые люди склонны «списывать» свои неблагоприятные поступки, подлость, предательство на «объективные условия» — несовершенство общества, плохих воспитателей, неблагополучность семей, в которых они выросли и т. д., уклоняясь от персональной ответственности за свои поступки и жизнь.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

3.1. Ощущение и восприятие

Раздражитель (слуховой, зрительный) (Р) воздействует на органы чувств (ОЧ), в результате чего возникают нервные импульсы (НИ), которые по нервным проводящим путям поступают в головной мозг (ГМ), обрабатываются там и формируются отдельные ощущения (ОЩ), складывается целостный образ восприятия (ЦВ) предмета, который сопоставляется с эталонами памяти (ЭП), в результате чего происходит опознание предмета (ОП), а затем, при мысленном сопоставлении текущей информации и прежнего опыта, посредством мыслительной деятельности (М) происходит осмысление (ОС), понимание информации. Внимание (ВН) должно быть направлено на прием и понимание информации. Ощущения — объективны, так как в них всегда отражен внешний раздражитель, а с другой стороны, субъективны, поскольку зависят от состояния нервной системы и индивидуальных особенностей. Анатомо-физиологический аппарат, специализированный для приема воздействий определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения, называют анализатором. Каждый анализатор состоит из трех частей: 1) рецептора, или органа чувств, преобразующего энергию внешнего воздействия в нервные сигналы; 2) проводящие нервные пути, по которым нервные сигналы передаются в мозг; 3) мозговой центр в коре полушарий головного мозга. Каждый рецептор приспособлен к приему только определенных видов воздействия (свет, звук), т. е. обладает специфической возбудимостью к определенным физическим и химическим агентам. Выделяют виды ощущений: зрительные, слуховые, кожные, обонятельные, осязательные, вкусовые, температурные, болевые, кинестетические (ощущения движения тела), интероцептивные (ощущения о внутреннем состоянии организма).

Размеры предметов выражаются в угловых величинах, которые связаны с линейными размерами по формуле $\operatorname{tg} \alpha / 2 = h / 2L$, где α — угловой размер

объекта, h — линейный размер, — расстояние от глаза до объекта. У людей с нормальным зрением пространственный порог остроты зрения равен 1 угловой минуте, минимально допустимые размеры элементов отображения, предъявляемые человеку, должны быть на уровне оперативного порога и составлять не менее 15 угловых минут. Однако это справедливо только для предметов простой формы. Для сложных предметов, опознание которых ведется по внешним и внутренним признакам, оптимальные условия будут в том случае, если их размеры составляют не менее 30—40. Объем зрительного восприятия — число объектов, которые может охватить человек в течение одной зрительной фиксации (одного взгляда) — при предъявлении не связанных между собой объектов, объем восприятия составляют 4—8 элементов.

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

Инженерам, проектирующим и эксплуатирующим современную технику, необходимо знать и учитывать психологические возможности человека по приему информации, характеристики анализаторов человека. Основные характеристики анализаторов приведены в табл. 3, 4, 5.

Поле зрения (зона обзора без перевода взгляда) — 70° вертикальной плоскости (30° вверх и 40° вниз от горизонтальной линии взора) и 120° — в горизонтальной плоскости (зона мгновенной четкой видимости — 18°), эффективной видимости при концентрированном внимании — 30° в вертикальной и 60° — в горизонтальной плоскости (в этих зонах надо помещать наиболее важные приборы и информацию).

Различают две основные формы изменения чувствительности: адаптация — изменение чувствительности для приспособления к внешним условиям (чувствительность может повышаться или понижаться, например, адаптация к яркому свету, сильному запаху); сенсбилизация — повышение чувствительности под влиянием внутренних факторов, состояния организма.

Оно требует объединения основных существенных признаков и сопоставления воспринятого с прошлым опытом. Всякое восприятие включает активный двигательный компонент (ощупывание предметов рукой, движения глаз при рассматривании и т. п.) и сложную аналитико-синтетическую деятельность мозга по синтезу целостного образа.

Закономерность субъективности восприятия — одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному, субъективно, в зависимости от своих интересов, потребностей, способностей и т. п. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности носит название апперцепции. Влияние прошлого опыта личности на процесс восприятия проявляется в опытах с искажающими очками: в первые дни опыта, когда испытуемые видели все окружающие предметы перевернутыми, исключение составляли те предметы, перевернутое изображение которых, как знали люди, физически невозможно. Так, незажженная свеча воспринималась перевернутой, но как только ее зажигали, она виделась нормально ориентированной по вертикали, т. е. пламя было направлено вверх.

Свойства восприятия: 1. Целостность, т.е. восприятие есть всегда целостный образ предмета. Однако способность целостного зрительного восприятия предметов не является врожденной, об этом свидетельствуют данные о восприятии людей, которые ослепли в младенчестве и которым возвратили зрение в зрелые годы: в первые дни после операции они не видят мир предметов, а лишь расплывчатые очертания, пятна различной яркости и величины, т. е. были одиночные ощущения, но не было восприятия, не видели целостные предметы. Постепенно через несколько недель у этих людей формируется зрительное восприятие, но оно оставалось ограничено тем, что они узнали ранее

путем осязания. Таким образом, восприятие формируется в процессе практики, т. е. восприятие — система перцептивных действий, которыми надо овладеть.

2. Константность восприятия — благодаря константности мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, цвету, величине и т. п. Источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы (системы анализаторов, обеспечивающих акт восприятия). Многократное восприятие одних и тех же объектов при разных условиях позволяет выделить относительно постоянную инвариантную структуру воспринимаемого объекта. Константность восприятия — не врожденное свойство, а приобретенное. Нарушения константности восприятия происходят, когда человек попадает в незнакомую ситуацию, например, люди, когда они смотрят с верхних этажей высотного здания вниз, то им автомобили, пешеходы кажутся маленькими; в то же время строители, работающие постоянно на высоте, сообщают, что они видят объекты, расположенные внизу, без искажения их размеров.

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

Осмысленность восприятия — восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предметов.

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

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

Восприятие предметов может быть ошибочным. Ошибки (иллюзии) обнаруживаются в деятельности различных анализаторов. В наибольшей мере

известны зрительные иллюзии. Иллюзии имеют самые различные причины: практический опыт человека, особенности анализаторов, изменение условий восприятия и т. д.

Нарушение восприятия

При резком физическом или эмоциональном переутомлении иногда происходит повышение восприимчивости к обычным внешним раздражителям. Дневной свет вдруг ослепляет, окраска окружающих предметов делается необычно яркой. Звуки оглушают, хлопанье двери звучит как выстрел, звон посуды становится невыносимым. Запахи воспринимаются остро, вызывая сильное раздражение. Прикасающиеся к телу ткани кажутся шероховатыми. Видения могут быть подвижными или неподвижными, неменяющегося содержания (стабильные галлюцинации) и постоянно меняющиеся в виде разнообразных событий, разыгрывающихся, как на сцене или в кино (сценopodobные галлюцинации).

Возникают одиночные образы (одиночные галлюцинации), части предметов, тела (один глаз, половина лица, ухо), толпы людей, стаи зверей, насекомые, фантастические существа. Содержание зрительных галлюцинаций оказывает очень сильное эмоциональное влияние: может пугать, вызывать ужас, или, напротив, интерес, восхищение, даже преклонение. Галлюцинирующего человека невозможно убедить, что галлюцинаторного образа не существует: «Как же вы не видите, ведь вот стоит собака, шерсть рыжая, вот она, вот...» Предполагают, что галлюцинации возникают при наличии гипнотической парадоксальной фазы работы мозга, при наличии тормозного состояния в коре мозга.

Выделяют псевдогаллюцинации — когда образы проецируются не во внешнее пространство, а во внутреннее: «голоса звучат внутри головы», видения воспринимаются «умственным взором». Псевдогаллюцинации могут быть в любой чувственной сфере: тактильные, вкусовые, зрительные, кинестические, звуковые, но в любом случае они не идентифицируются с реальными

предметами, хотя и являются четкими образами, в мельчайших деталях, стойкие и непрерывные. Псевдогаллюцинации возникают спонтанно, независимо от воли человека, не могут быть произвольно изменены или изгнаны из сознания, носят характер «навязанности».

Сочетание псевдогаллюцинаций с симптомом отчужденности, «сделанности» («кем-то сделаны») называется синдромом Кандинского: у человека появляется чувство воздействия со стороны. Можно выделить три компонента этого синдрома: 1) идеаторный — «сделанность, насильственность мыслей», возникает неприятное чувство «внутренней раскрытости»; 2) сенсорный — «сделанность ощущений» («насильственно показывают картины...»); 3) моторный — «сделанность движений» («руками, ногами, телом кто-то действует, заставляет странно ходить, что-то делать...»).

От галлюцинаций следует отличать иллюзии, то есть ошибочные восприятия реальных вещей или явлений. Обязательное наличие подлинного объекта, хотя и воспринимаемого ошибочно, — главная особенность иллюзий, обычно разделяемых на эффективные, вербальные (словесные) и парейдолические.

Аффективные (аффект — кратковременное, сильное эмоциональное возбуждение) иллюзии чаще всего обусловлены страхом или тревожным подавленным настроением. В этом состоянии даже висящая на вешалке одежда может показаться грабителем, а случайный прохожий — насильником и убийцей.

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

Очень интересны и показательны парейдолические иллюзии, обычно вызываемые снижением тонуса психической деятельности, общей пассивностью. Обычные узоры на обоях, трещины на стенах или на потолке, различные

светотени воспринимаются как яркие картины, сказочные герои, фантастические чудовища, необыкновенные растения, красочные панорамы.

Существует группа типичных зрительных иллюзий, которые возникают практически у всех людей в случае определенной структуры расположения зрительных стимулов (например, вертикальные линии кажутся длиннее, чем горизонтальные, хотя фактически длина их одинакова).

Возможны нарушения мотивационных компонентов восприятия: когда внутренние конфликты между потребностями человека, «психологическая защита» могут искажать восприятие. Исследования показали, что процесс восприятия одного и того объекта (например, чернильное пятно некой формы) строится различно в зависимости от того, какие мотивы побуждают деятельность человека.

3.2. Виды, свойства внимания

Внимание и его физиологические основы

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Внимание имеет свою органическую основу, которая представляет собой структуры мозга, обеспечивающие функционирование внимания и отвечающие за внешние проявления его различных характеристик. Среди нескольких миллиардов нервных клеток, из которых состоит головной мозг человека, есть такие, которые особенно тесно связаны с работой внимания. Их называют нейронами — детекторами новизны. Такие нервные клетки отличаются от других тем, что включаются в активную работу лишь тогда, когда человек в своих ощущениях и восприятии сталкивается с некоторыми новыми для него предметами и явлениями, которые привлекают к себе его внимание. Раздражители, ставшие привычными, обычно не вызывают реакции клеток — детекторов новизны. Такие клетки, по-видимому, отвечают за произвольное внимание человека.

Общее состояние внимания, в частности, такая его характеристика, как устойчивость, связана, по-видимому, с работой ретикулярной формации. Она представляет собой тончайшую сеть нервных волокон, которая располагается в глубине центральной нервной системы между головным и спинным мозгом, охватывая нижние отделы первого и верхние отделы второго. Через ретикулярную формацию проходят нервные пути, ведущие от периферических органов чувств к головному мозгу и обратно. Ретикулярная формация также регулирует тонус коры головного мозга и чувствительность рецепторов, изменяя динамические характеристики внимания: его концентрацию, устойчивость и т. п.

Функции и виды внимания

Внимание в жизни и деятельности человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

Рассмотрим основные виды внимания. Таковыми является природное и социально обусловленное внимание, непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание, чувственное и интеллектуальное внимание.

По активности человека в организации внимания различают три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание — это сосредоточение сознания на объекте в силу его особенности как раздражителя.

Произвольное внимание — это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности. При произвольном внимании сосредоточение происходит не только на том, что эмоционально приятно, а в большей мере на том, что должно делать. Примерно через 20 минут человек утомляется, используя этот вид внимания.

Непроизвольное внимание не связано с участием воли, а произвольное обязательно включает волевую регуляцию. Наконец, произвольное внимание в отличие от непроизвольного обычно связано с борьбой мотивов или побуждений, наличием сильных, противоположно направленных и конкурирующих друг с другом интересов, каждый из которых сам по себе способен привлечь и удерживать внимание.

Человек же в этом случае осуществляет сознательный выбор цели и усилием воли подавляет один из интересов, направляя все свое внимание на удовлетворение другого. Но возможен и такой случай, когда произвольное внимание сохраняется, а усилий воли для его сохранения уже не требуется. Это

бывает, если человек увлечен работой. Такое внимание называется послепроизвольным.

По своим психологическим характеристикам послепроизвольное внимание имеет черты, сближающие его с непроизвольным вниманием, но между ними есть и существенное отличие. Послепроизвольное внимание возникает на основе интереса, но это не заинтересованность, стимулированная особенностями предмета, а проявление направленности личности. При послепроизвольном внимании сама деятельность переживается как потребность, а ее результат лично значим. Послепроизвольное внимание может длиться часами.

Рассмотренные три вида внимания в практической деятельности человека тесно переплетены взаимными переходами и опираются один на другой.

Природное внимание дано человеку с самого его рождения, в виде врожденной способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основным механизмом, обеспечивающим работу такого внимания, называется ориентировочный рефлекс. Он связан с активностью ретикулярной формации и нейронов — детекторов новизны.

Социально обусловленное внимание складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным сознательным реагированием на объекты.

Непосредственное внимание не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека.

Опосредствованное внимание регулируется с помощью специальных средств, например, жестов, слов, указательных знаков, предметов.

Чувственное внимание по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств.

Интеллектуальное внимание связано с сосредоточенностью и направленностью мысли.

При чувственном внимании в центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление, а в интеллектуальном внимании объектом интереса является мысль.

Свойства внимания

Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей. К основным свойствам внимания обычно относят следующие.

Концентрированность. Это показатель степени сосредоточенности сознания на определенном объекте, интенсивности связи с ним. Концентрированность внимания означает, что образуется как бы временный центр (фокус) всей психологической активности человека.

Интенсивность внимания — это качество, определяющее эффективность восприятия, мышления, памяти и ясность сознания в целом. Чем больше интерес к деятельности (чем больше сознание ее значения) и чем труднее деятельность (чем она менее знакома человеку), чем больше влияние отвлекающих раздражителей, тем более интенсивным будет внимание.

Устойчивость. Способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания. Определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека. Устойчивость внимания поддерживается не только новизной поступающих стимулов, но и их повторением. Устойчивость внимания связана с динамическими характеристиками его: колебаниями и переключаемостью. Под колебаниями внимания понимают периодические кратковременные произвольные изменения степени интенсивности внимания. Колебания внимания проявляются во временном изменении интенсивности ощущений. Так, прислушиваясь к очень слабому, едва слышному звуку, например, тиканью часов, человек то замечает звук, то перестает его замечать. Такие колебания внима-

ния могут осуществляться с разными периодами, от 2-3 до 12 секунд. Наиболее длительные колебания наблюдались при предъявлении звуковых раздражителей, затем при зрительных и наиболее короткие — при осязательных.

Объем — показатель количества однородных стимулов, находящихся в фокусе внимания (у взрослого человека от 4 до 6 объектов, у ребенка — не более 2—3). Объем внимания зависит не только от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти индивида. Имеют также значения характеристики воспринимаемых объектов (их однородность, взаимосвязи) и профессиональные навыки самого субъекта.

Переключение внимания понимается как возможность более или менее легкого и достаточно быстрого перехода от одного вида деятельности к другому. С переключением функционально связаны и два разнонаправленных процесса: включение и отключение внимания. Переключение может быть произвольным, тогда его скорость — это показатель степени волевого контроля субъекта над своим восприятием и произвольным, связанным с отвлечением, что является показателем либо степени неустойчивости психики, либо свидетельствует о появлении сильных неожиданных раздражителей.

Эффективность переключения зависит от особенностей выполнения предыдущей и последующей деятельности (показатели переключения значительно снижаются при переходе от легкой деятельности к трудной, а при обратном варианте они возрастают). Успех переключения связан с отношением человека к предыдущей деятельности, чем интереснее предшествующая деятельность и менее интересна последующая, тем труднее происходит переключение. Имеются значительные индивидуальные различия в переключаемости, что связано с такой особенностью нервной системы, как подвижность нервных процессов.

Многие современные профессии (ткачихи, механики, менеджеры, операторы и др.), где человек имеет дело с частыми и внезапными изменениями в объектах деятельности, предъявляют высокие требования к способности переключать внимание.

Большое значение имеет переключение внимания и в учебном процессе. Необходимость переключения внимания студентов, учащихся обусловлена особенностями самого процесса: сменой различных предметов в течение дня, последовательностью этапов изучения материала на занятиях, что предполагает смену видов и форм деятельности.

В отличие от сознательного переключения внимания, отвлечение — это непроизвольное отключение внимания от основной деятельности на посторонние объекты. Отвлечение отрицательно сказывается на выполнении работы. Отвлекающее действие посторонних раздражителей зависит от характера выполняемой работы. Очень сильно отвлекают внимание раздражители внезапные, прерывистые, неожиданные, а также связанные с эмоциями. При длительном выполнении однообразной работы действие побочных раздражителей усиливается по мере нарастания утомления. Отвлекающее воздействие посторонних раздражителей больше сказывается в мыслительной деятельности, не связанной с внешними опорами. Оно сильнее при слуховом восприятии, чем при зрительном.

Способность противостоять отвлекающим воздействиям называется помехоустойчивостью. В развитии этой способности у людей наблюдаются значительные индивидуальные различия, обусловленные как различиями нервной системы, а именно — ее силой, так и специальной тренировкой, направленной на повышение помехоустойчивости.

Распределение, то есть способность сосредоточивать внимание на нескольких объектах одновременно. При этом формируется как бы несколько фокусов (центров) внимания, что дает возможность совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновременно, не теряя ни одного из них из поля внимания.

В сложных современных видах труда деятельность может складываться из нескольких различных, но одновременно протекающих процессов (действий), каждый из которых отвечает различным задачам. Например, ткачиха,

работающая на станке, должна осуществлять многочисленные операции контроля и управления. Это характерно и для деятельности швей, водителей, операторов и других профессий. Во всех таких деятельности рабочему необходимо распределять внимание, т. е. одновременно сосредоточивать его на различных процессах (объектах). Исключительную роль играет способность к распределению внимания и в деятельности преподавателя. Так, например, объясняя материал на уроке, преподаватель должен одновременно следить за своей речью и логикой изложения и наблюдать за тем, как воспринимают материал студенты.

Уровень распределения внимания зависит от ряда условий: от характера совмещаемых видов деятельности (они могут быть однородными и различными), от их сложности (и в связи с этим от степени требуемого психического напряжения), от степени знакомства и привычности их (от уровня овладения основными приемами деятельности). Чем сложнее совмещаемые виды деятельности, тем труднее распределить внимание. При совмещении умственной и моторной деятельности продуктивность умственной деятельности может снижаться в большей степени, чем моторной.

Трудно совмещать два вида умственной деятельности. Распределение внимания возможно в том случае, если каждый из выполняемых видов деятельности знаком человеку, причем один — до некоторой степени привычен, автоматизирован (или может быть автоматизирован). Чем менее автоматизирован один из совмещаемых видов деятельности, тем слабее распределение внимания. Если один из видов деятельности полностью автоматизирован и для ее успешного выполнения требуется лишь периодический контроль сознания, отмечается сложная форма внимания — сочетание переключения и распределения.

Развитие внимания

Внимание как психический процесс, выражающийся в направленности сознания на определенные объекты, часто проявляясь, постепенно превраща-

ется в устойчивое свойство личности — внимательность. При этом круг объектов может ограничиваться тем или иным видом деятельности (и тогда говорят о внимательности личности в данном виде деятельности, чаще всего это деятельность профессиональная), может распространяться на все виды деятельности (в этом случае говорят о внимательности как общем свойстве личности). Люди различаются степенью развития этого свойства, крайний случай часто называют невнимательностью. Инженеру практически важно знать не только, каков уровень сформированности внимательности у рабочих, но и причины, обуславливающие его невнимательность, поскольку внимание связано с познавательными процессами и эмоционально-волевой сферой личности.

В зависимости от форм невнимательности можно говорить о трех ее типах. Первый тип — рассеянность — возникает при отвлекаемости и очень малой интенсивности внимания, чрезмерно легко и произвольно переключающееся с объекта на объект, но ни на одном не задерживаясь. Этот тип невнимательности образно называют «порхающим» вниманием. Подобная невнимательность у человека — результат отсутствия навыков к сосредоточенной работе. Другой тип невнимательности определяется высокой интенсивностью и трудной переключаемостью внимания. Такая невнимательность может возникнуть вследствие того, что внимание человека сосредоточено на каких-то событиях или явлениях, ранее происходящих или встречающихся ему, которые он эмоционально воспринял. Третий вид невнимательности — результат переутомления, этот тип невнимательности обуславливается постоянным или временным снижением силы и подвижности нервных процессов. Он характеризуется весьма слабой концентрацией внимания и еще более слабой его переключаемостью.

Формирование внимательности заключается в управлении вниманием человека в процессе его трудовой и учебной деятельности. При этом необходимо создавать условия, которые способствовали бы формированию его внимания: приучать работать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию

отвлекающих факторов; упражнять произвольное внимание; добиваться осознания общественной значимости осваиваемого вида труда и чувства ответственности за выполняемую работу; связывать внимание с требованиями дисциплины производственного труда и т. п.

Объем и распределение внимания следует формировать как определенный трудовой навык одновременного выполнения нескольких действий в условиях нарастающего темпа работы.

Развитие устойчивости внимания нужно обеспечивать формированием волевых качеств личности. Для развития переключения внимания необходимо подбирать соответствующие упражнения с предварительным объяснением «маршрутов переключения». Обязательное условие при формировании у человека внимательности — ни при каких обстоятельствах не позволять ему любую работу делать небрежно.

3.3. Память и способы ее развития

Память — форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

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

Амнезия — отсутствие памяти. Основные процессы памяти: заучивание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание.

Виды памяти:

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

Произвольная память (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит:

1) от целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель — выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель — выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается;

2) от приемов заучивания. Приемы заучивания бывают:

а) *механическое дословное многократное повторение* — работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память — это память, основанная на повторении материала без его осмысливания;

б) *логический пересказ*, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами — работает логическая память (смысловая) — вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем у механической памяти;

в) *образные приемы запоминания* (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) — работает образная память. Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;

г) *мнемотехнические приемы запоминания* (специальные приемы для облегчения запоминания).

Выделяют также кратковременную память, долговременную память, оперативную память, промежуточную память. Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5-7 минут), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1-2-кратного повторения информации. Кратковременная память (КП) ограничена по объему, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем 7 ± 2 . Это магическая формула памяти человека, т. е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации.

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

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

Промежуточная память — обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводя ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижается внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

Для долговременной памяти с сознательным доступом свойственна закономерность забывания: забывается все ненужное, второстепенное, а также определенный процент и нужной информации.

Забывание в значительной степени зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности получило название проактивного торможения. Отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют ретроактивное торможение. Оно особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий. Формы воспроизведения:

узнавание — проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта;

воспоминание, которое осуществляется при отсутствии восприятия объекта;

припоминание, представляющее собой наиболее активную форму воспроизведения, во многом зависящую от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в ДП информации;

реминисценция — отсроченное воспроизведение ранее воспринятого, казавшегося забытым;

эйдетизм — зрительная память, долго сохраняющая яркий образ со всеми деталями воспринятого.

Мнемические (мнемотехнические) приемы запоминания — специальные приемы для облегчения запоминания.

1. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» — о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.),

Ритмизация — перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова — чтобы запомнить медицинские термины, «супинация» и «пронация», используют созвучную и шуточную фразу «суп несла и пролила»).

Находить яркие, необычные образы, картинки, которые по «методу связки» соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук — запомнить это будет легко, если вы вообразите их «персонажами» яркого, фантастического мультфильма, где стройный франт — «карандаш» в «очках» подходит к полной даме «люстре», на которую шаловливо влезает «стул», на обивке которого сверкают «звезды». Такой придуманный мультик забыть или перепутать трудно. Чтобы повысить эффективность запоминания по «методу связок», полезно сильно исказить пропорции (огромный «жук»); представлять

предметы в активном действии («карандаш» подходит); увеличивать количество предметов (сотни «звезд»); менять местами функции предметов («стул» на даме-«люстре»).

Многие ученые считают, что поиски в области управления памятью должны быть направлены на создание биологически активных соединений, избирательно влияющих на процессы обучения (скажем, кофеин, биогенные амины), кратковременную или долговременную память (вещества, тормозящие синтез ДНК И РНК, влияющие на обмен белков, и др.), создание и формирование энграмм — веществ, влияющих на изменение белков клетки (от протоплазмы до сомы).

Сейчас изучение фармакологических средств, влияющих на память, идет стремительно. Установлено, что давным-давно известные гормоны гипофиза могут служить стимуляторами памяти. «Короткие» цепочки из аминокислот — пептиды, особенно вазопрессин, кортикотропин значительно улучшают кратковременную и долговременную память.

Согласно гипотезе о физической структуре памяти в основе феномена памяти лежит пространственно-временной паттерн биоэлектрической активности нервных популяций — дискретной и электротонической. Поэтому для управления памятью более адекватно воздействие на мозг и его подсистемы электрическими, электромагнитными факторами. Успеха можно добиться путем влияния на мозг различными физическими факторами — электрическими и акустическими.

Расстройства памяти

Память — одна из самых уязвимых способностей человека, ее многообразные нарушения весьма распространены. Как отмечал Ларошфуко: «Все жалуется на свою память, но никто не жалуется на свой разум». Типичные расстройства памяти наглядно демонстрируют ее зависимость от всего комплекса личностных особенностей человека, а их анализ позволяет лучше понять память именно как психологический феномен.

Индивидуальные параметры человеческой памяти отличаются очень большим диапазоном, поэтому понятие «нормальная память» достаточно расплывчато. Например, ваши воспоминания вдруг становятся живее и резче, детальнее обычного, в них воспроизводятся самые мелкие подробности, вы и не подозревали, что все это «помните». В этом случае говорят о гиперфункции памяти, которая связана обычно с сильным возбуждением, лихорадочным волнением, приемом некоторых наркотиков или гипнотическим воздействием.

Нарушение эмоционального равновесия, чувства неуверенности и тревожности задают тематическую направленность гиперфункции памяти, которая принимает в этих случаях форму навязчивых воспоминаний. Мы непреодолимо вспоминаем (в самой яркой образной форме) свои крайне неприятные или позорные поступки. Изгнать подобные воспоминания практически невозможно: они возвращаются вновь и вновь, вызывая у нас чувство стыда и раскаяния («память совести»).

Гораздо чаще встречается ослабление функций памяти, частичная утрата способности сохранять или воспроизводить имеющуюся информацию. К самым ранним проявлениям ухудшения памяти относится ослабление избирательной репродукции затруднения в воспроизводстве необходимого в данный момент материала (дат, имен, названий, терминов и т. п.). Затем ослабление памяти может принять форму прогрессирующей амнезии. Ее причины: алкоголизм, травмы, склероз, возрастные и негативные личностные изменения, некоторые заболевания.

При амнезии вначале утрачиваются способности запоминать новую информацию, а затем последовательно сокращаются информационные запасы памяти. В первую очередь забывается то, что было усвоено совсем недавно, т. е. новые данные и новые ассоциации, затем утрачиваются воспоминания о последних годах жизни. Зафиксированные в памяти события детства, юности сохраняются гораздо дольше.

Быстрее люди утрачивают память, связанную с правилами сложных мыслительных действий, комплексных оценок, устойчивее всего манера держаться, походка и т. п.

Нарушение непосредственной памяти, или «корсаковский синдром», проявляется в том, что нарушена память на текущие события, человек забывает, что он только что сделал, сказал, увидел, поэтому накопление нового опыта и знаний становится невозможным, хотя прежние знания могут сохраняться.

Достаточно часто встречаются забывчивость, неточность усвоения информации, забывание намерений как следствие эмоциональной неустойчивости человека.

Если при полноценном функционировании памяти наблюдается «эффект Зейгарник», т. е. незавершенные действия запоминаются лучше, то при многих нарушениях памяти происходит и нарушение мотивационных компонентов памяти, т. е. незавершенные действия забываются.

Интересны факты обманов памяти, имеющих обычно форму крайне односторонней избирательности воспоминаний, ложных, воспоминаний (конфабуляции) и искажений памяти. Обусловлены они обычно сильными желаниями, неудовлетворенными потребностями и влечениями. Простейший случай: ребенку дают конфету, он ее быстро съедает, а затем «забывает» об этом и совершенно искренне доказывает, что он ничего не получал. Переубедить его (как и многих взрослых) в подобных случаях практически не удастся. Память легко становится рабой человеческих страстей, предубеждений и влечений. Именно поэтому непредвзятые, объективные воспоминания о прошлом — большая редкость. Искажения памяти часто связаны с ослаблением способности различать свое и чужое, то, что человек переживал в действительности, и то, о чем он слышал или читал. При многократном повторении таких воспоминаний происходит их полная персонификация, т. е. человек совершенно естественно и органично считает своими чужие мысли, идеи, которые он ино-

гда сам и отвергал, вспоминает в деталях события, в которых никогда не участвовал. Это показывает, насколько память тесно связана с воображением, фантазией и с тем, что иногда называют психологической реальностью.

Люди могут переносить обширные повреждения мозга без явных нарушений памяти. Единственно обнаруженная закономерность носила самый общий характер: чем обширнее повреждения мозга, тем серьезнее его последствия для памяти. Это положение называется законом действия массы: память разрушается пропорционально весу разрушенной мозговой ткани. Даже удаление 20% мозга (при хирургических операциях) не приводит к утрате памяти. Поэтому возникли сомнения в существовании локализованного центра памяти. Ряд психологов однозначно утверждали, что органом памяти следует считать весь мозг.

При прямом воздействии на некоторые участки мозга в сознании могут всплывать сложные цепи воспоминаний, т. е. человек вспоминает то, что давно забыл, и легко продолжает помнить «забытое» после операции. Был найден, если не центр памяти, то, во всяком случае, участок, регулирующий перевод данных из кратковременной памяти в долговременную, без чего запоминание вновь поступившей новой информации невозможно. Этот центр называется «гиппокамп» и расположен в височной доле мозга. После двустороннего удаления гиппокампа больные сохраняли память о том, что было до операции, но запоминание новых данных не наблюдалось.

3.4. Воображение

Воображение – психический процесс создания образа предмета, ситуации путем перестройки имеющихся представлений. Воображение рядом авторов рассматривается как способность человека к построению новых образов путем переработки психических компонентов, приобретенных в прошлом опыте. В воображении происходит образное предвосхищение результатов, которые могут быть достигнуты при помощи тех или иных действий. Для воображения характерна высокая степень наглядности и конкретности. Ведущим механизмом творческого воображения, в котором целью выступает создание именно нового, еще не существовавшего предмета, служит процесс превнесения какого-либо свойства предметов другой области. Различают произвольное воображение, проявляющееся при целенаправленном решении научных, технических и художественных задач, и произвольное, проявляющееся в сновидениях, в медитативных образах. Одним из источников развития воображения, в котором оно приобретает коммуникативные качества, является игра дошкольников.

В настоящее время распространяется мнение, что воображение является комбинацией не только образного, но и абстрактного содержания.

Образы воображения не всегда соответствуют реальности; в них есть элементы фантазии, вымысла. Если воображение рисует сознанию картины, которым ничего или мало что соответствует в действительности, то оно носит название фантазии. Если воображение обращено в будущее, его именуют мечтой.

Виды воображения

Критерии деления психических процессов в современной психологии на виды ещё, к сожалению чётко не определены. Логично выделять виды воображения по принципу участия а) воли: произвольное и произвольное. Имеющие соответственно подвиды: воссоздающее и творческое в первом случае и грёзы, мечты, сновидения- во втором.

По критерию б) результативность и включенность субъекта можно назвать:

Активное воображение – пользуясь им, человек усилием воли, по собственному желанию вызывает у себя соответствующие образы.

Пассивное воображение – его образы возникают спонтанно, помимо воли и желания человека.

Если в качестве различительного признака брать в) степень осознанности, то различают:

Продуктивное воображение – в нем действительность сознательно конструируется человеком, а не просто механически копируется или воссоздается. Но при этом в образе она все же творчески преобразуется.

Репродуктивное воображение – ставится задача воспроизвести реальность в том виде, какова она есть, и хотя здесь также присутствует элемент фантазии, такое воображение больше напоминает восприятие или память, чем творчество.

Функции воображения:

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

Способы создания образов воображения

Агглютинация – создание образов посредством соединения любых качеств, свойств, частей. Н-р, русалка (женщина-рыба), Кентавр (человек-конь), сирена (женщина-птица-змея).

Акцентирование – выделение какой-либо части, детали целого. Н-р, Баба-Яга костяная нога (мертвец).

Типизация – наиболее сложный прием. Художник изображает конкретный эпизод, который впитывает в себя массу аналогичных и таким образом является как бы их представителем. Так же формируется и литературный образ, в котором концентрируются типичные черты многих людей данного круга, определенной эпохи.

Гиперболизация- преувеличение или приуменьшение качеств, признаков, величин (Циклоп, Дюймовочка)

Литература:

1. Беркилит М., Петровский А. Фантазия и реальность. – М.: Политиздат, 1968.
2. Выготский Л. С. Воображение и его развитие в детском возрасте. Собр. соч. в 6 т. – Т. 2, М, 1982.
3. Коршунова Л. С. Воображение и его роль в познании. – М., 1979.
4. Коршунова Л. С., Пружинин Б. Н. Воображение и рациональность. Опыт методологического анализа познавательной функции воображения. – М., 1989.
5. Натадзе Р. Г. Воображение как фактор поведения. Экспериментальные исследования. – Тбилиси, 1972.
6. Никифорова О. И. Исследования по психологии художественного творчества. – М., 1972.
7. Познавательные процессы и способности в обучении. – М., 1990.
8. Розет И. М. Психология фантазии. Экспериментально-теоретическое исследование внутренних закономерностей продуктивной умственной деятельности. – Минск, 1977.

3.5. Мышление

...ЧЕЛОВЕЧЕСТВО НЕ УМЕЕТ МЫСЛИТЬ, А ТОЛЬКО ЗАУЧИВАЕТ
СЛОВА (В.И.ЛЕНИН. ПИСЬМО К И.АРМАНД)

...Каждый считает, что умеет мыслить, т.к. видит в качестве меры свой ум, но не каждый возьмётся сшить себе сапоги, хотя и имеет в качестве мерки свою собственную ногу. (Г.Гегель)

Мышление определяют в психологии обычно как опосредованное и обобщенное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях. Это особого рода теоретическая и практическая деятельность, предполагающая систему включенных в неё действий и операций ориентировочно -исследовательского и преобразовательного и познавательного характера. *Мышление* - это движение идей, раскрывающее суть вещей. Его итогом является не образ, а некоторая мысль, идея. Специфическим результатом мышления может выступить понятие - обобщённое отражение класса предметов в их наиболее общих и существенных особенностях.

Мышление - процесс отражения связей и отношений, недоступных непосредственному чувственному восприятию, сопровождающийся переживанием чувства понятности (понимания) ситуации. Принципиальное значение для характеристики мышления имеет оценка его результатов (продуктов) с точки зрения истинности, т.е. их соответствия действительности. Процессуально-динамическому аспекту познавательной деятельности, который находится на первом плане в понятии "мышление", в структурно-функциональном аспекте соответствуют понятия: "ум", "интеллект", "мысль". В этом смысле можно сказать, что мышление есть процесс функционирования ума, интеллекта, процесс продуцирования и преобразования мыслей. Мысль в свою очередь - это структурная единица мышления. Поступать осмысленно - значит поступать,

руководствуясь определенной мыслью. Слово "ум" - славянский эквивалент греческого слова "нус" и латинского "интеллект".

Мышление как процесс

Мыслительный процесс осуществляется в двух основных формах:

- 1) формирование и усвоение понятий и
- 2) решение проблем.

Формирование понятий – это просто отличие "того, что похоже", от "того, что непохоже". Усвоение понятий – это процесс, в результате которого субъект научается узнавать признаки, присущие каждому из понятий. См.:

Решение проблем в значительной степени опирается на усвоенные понятия, хранящиеся в долговременной памяти.

В процессе решения проблемы выделяют обычно 4 основных этапа:

1. "Понимание непонятности" – видение и формулирование вопроса, проблемы, задачи. Ситуация "изначальной понятности", выраженная отсутствием вопросов – индикатор отсутствия работы мысли.
2. Перебор вариантов решения. Опыт субъекта определяет оценку вероятности вариантов.
3. Выдвижение и перебор гипотез. Проверка гипотез и выбор какой-то одной (если первоначально их несколько). "Проверка гипотез" иногда выделяется в отдельный этап.
4. Решение задачи (ответ на вопрос, выработка суждения по данному вопросу).

Указанные этапы мыслительного процесса весьма сходны с этапами творческого мыслительного процесса:

- 1) подготовка;
- 2) созревание;
- 3) вдохновение;
- 4) проверка истинности.

Мыслительные операции

Мыслительный процесс осуществляется при помощи следующих операций:

- ◆ **понятие**
- ◆ **сравнение**- это конкретная форма взаимосвязи синтеза и анализа, посредством которой осуществляются эмпирическое обобщение и классификация явлений. Роль сравнения особенно велика на уровне эмпирического познания, на начальных его ступенях, в частности у ребенка. Установление отношений сходства и различия;
- ◆ **суждение**
- ◆ **анализ** – мысленное расчленение целостной структуры объекта отражения на составляющие элементы;
- ◆ **синтез** –это мысленное объединений частей, свойств или действий в единое целое. Синтез противоположен анализу. Синтез – это не просто сложение частей. При синтезе возникает нечто новое. При химическом синтезе кислорода и водорода получается новое вещество – вода. При сложении букв получается слово, а при сложении слов – предложение;
- ◆ **абстракция**– это, по существу, тоже специфическая форма анализа, форма, которую анализ приобретает при переходе к абстрактному мышлению в понятиях.
- ◆ **Обобщение**- мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам. Например, сходные признаки, имеющиеся в яблоках, грушах, сливах и тому подобное соединяются в одном понятие «фрукты». Выделение общих признаков;
- ◆ **конкретизация и дифференциация** – возврат к полноте индивидуальной специфичности осмысливаемого объекта. Предполагает возвращение мысли от абстрактного признака к наглядному образу. К конкретизации прибегают, если высказанная мысль оказывается непонятной другим. Когда нас просят привести пример в подтверждение какого-либо правила, то

мы по сути дела прибегаем именно к конкретизации. В некоторых случаях человек не может обобщить и остается рабом конкретной ситуации. Особенно ярко это проявляется у детей.

- ◆ **дедукция и индукция**- от общего к частному и наоборот. Это способы производства умозаключений, отражающие направленность мысли. Индукция предполагает вывод частного суждения из общего, а дедукция – вывод общего суждения из частных.
- ◆ **умозаключение**

Мыслительные операции



Все эти операции, по мнению С. Л. Рубинштейна, являются различными сторонами основной операции мышления – **опосредования** (то есть раскрытия все более существенных связей и отношений)

Формирование умственных действий

П. Я. Гальперин исследовал формирование умственных действий в процессе решения задачи (применительно к онтогенезу и актуальному генезу). Умственные действия формируются посредством перехода материальных действий в оперирование предметными психологическими структурами разных уровней (восприятие, представление, понятие). Это оперирование реализуется сначала средствами громкой внешней речи, а затем и речи внутренней. Последний уровень – высшая форма "чисто умственного", "идеального" действия.

Изменение *операндов* (вещественных или психологических предметных структур, являющихся объектами оперирования: материальные вещи, образы, понятия, символы, концепты, конструкты) приводит к изменению характеристик мыслительных операций.

Важнейшей характеристикой мыслительного процесса является *обратимость мыслительных операций*. Мышление как процесс представляет собой непрерывный обратимый перевод информации с языка образов на язык символов.

Отдельной структурной единицей мысли является *суждение*. Речевым эквивалентом мысли служит трехчленное *предложение*, состоящее из подлежащего, сказуемого и связки.

Стадии развития мышления

В становлении мышления выделяются две стадии:

- 1) допонятийное мышление;
- 2) понятийное мышление.

Одновременно со становлением понятий происходит развитие операций мышления. Для допонятийного мышления характерна своя логика и организация. См.:

В прижизненную память входят двигательная, образная (зрительная, слуховая, кинестетическая и т.д.), эмоциональная, символическая (словесная и логическая) и волевая память.

Виды мышления

Наглядно-действенное мышление – один из видов мышления, характеризующийся тем, что решение задачи осуществляется с помощью реального, физического преобразования ситуации, опробования свойств объектов. У ребенка мышление наглядно-действенное образует первую ступень развития мышления.

Наглядно-действенное мышление – способ практического решения задач, предполагающий зрительное изучение ситуации и практические действия в ней с материальными предметами.

Особенность этого вида мышления заключается в том, что сам процесс мышления представляет собой практическую преобразовательную деятельность, осуществляемую человеком с реальными предметами. Основным условием решения задачи в данном случае являются правильные действия с соответствующими предметами. Этот вид мышления широко представлен у людей, занятых реальным производственным трудом, результатом которого является создание какого-либо конкретного материального продукта.

Действенное мышление позволяет нам разбирать провололочные головоломки, «кружить» кубика Рубика, сравнивать предметы, накладывая один на другой, складывать фигуру из конструктора. Этот вид мышления нередко используется, когда к нам в руки попадает незнакомая техника или когда надо представить мебель в комнате.

Зрительное или наглядное мышление, в большей степени опирается на образы. В этом случае человеку не обязательно брать предмет в руки, но ему необходимо его отчётливо видеть и представлять.

Наглядно-образное мышление - один из видов мышления. Связано с представлением ситуаций и изменений в них. С помощью наглядно-образного мышления наиболее полно воссоздаётся всё многообразие различных фактических характеристик предмета. В образе может быть зафиксировано одновременно видение предмета с нескольких точек зрения. Важной особенностью

этого вида мышления является установление непривычных «невероятных» сочетаний предметов и их свойств. В этом своём качестве мышления наглядно-образного практически неразлично с воображением. *Наглядно-образное мышление* - один из этапов онтогенетического развития мышления.

Отличительная особенность наглядно-образного мышления состоит в том, что мыслительный процесс в нем непосредственно связан с восприятием мыслящим человеком окружающей действительности, и без него совершаться не может. Человек призван к действительности, а самые необходимые для *мышления* образы представлены в его кратковременной и оперативной памяти. Данная форма мышления наиболее полно и развернуто представлена у детей дошкольного и младшего школьного возраста, а у взрослых среди людей, занятых практической работой. Этот вид мышления достаточно развит у всех людей, кому часто приходится принимать решение о предметах своей деятельности, только наблюдая за ними, но непосредственно их не касаясь.

Наглядно-образное мышление позволяет придать форму изображения таким вещам и их отношениям, которые сами по себе невидимы. Так были созданы рисунки атомного ядра, внутреннее строение земли и другое.

Основной задачей *наглядно-образного мышления* у дошкольников заключается в изучении условий его возникновения, а также в выявлении его роли в общем процессе умственного развития детей.

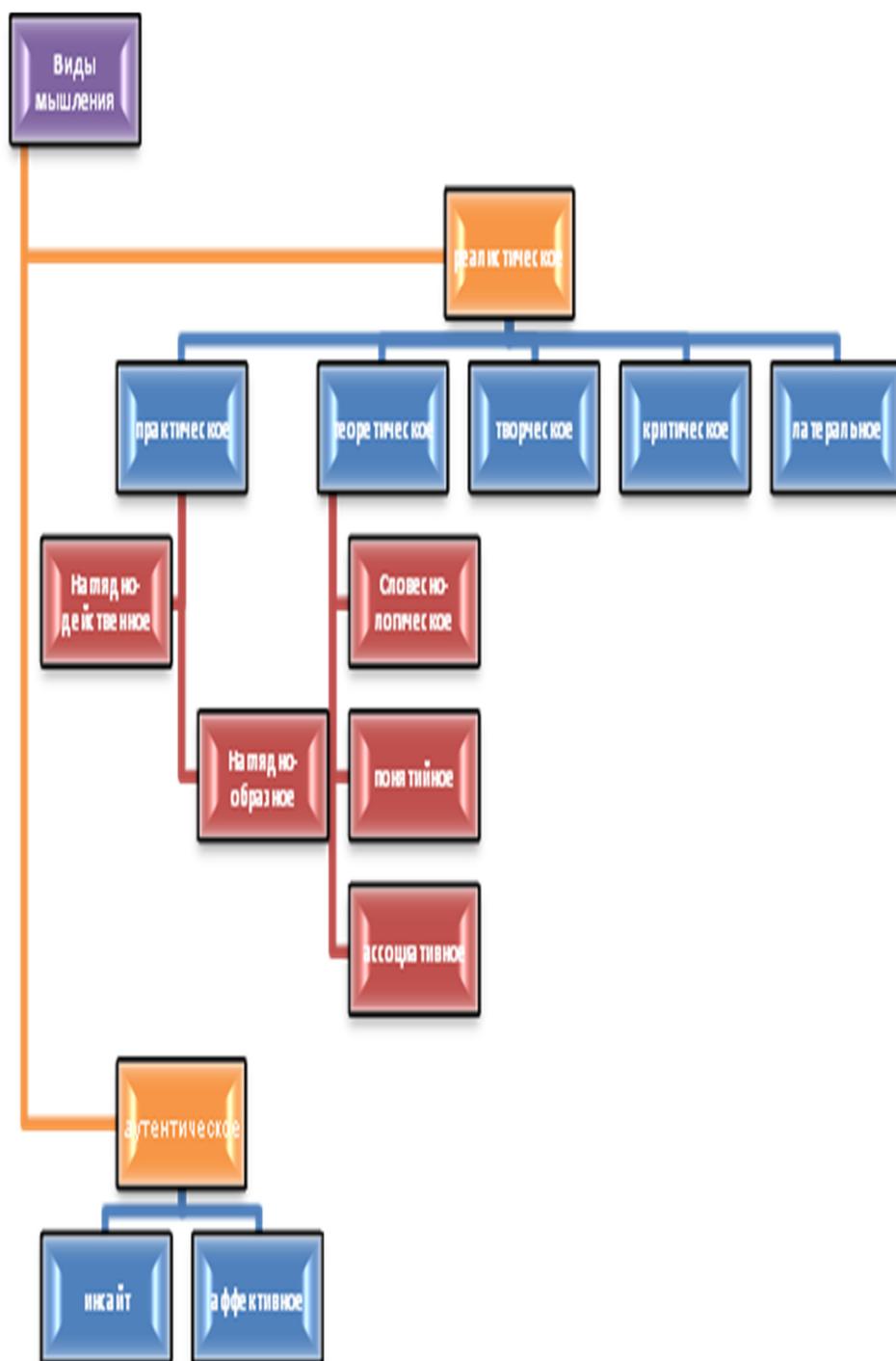
Данная форма *мышления* не только является предпосылкой понятийного мышления, но и выполняет специфические функции, которые не могут быть осуществлены другими формами мышления.

Теоретическое мышление – один из видов мышления, который обычно отличают от мышления практического. Теоретическое мышление направлено на открытие законов, свойств объектов. Примером этого вида мышления может служить фундаментальное исследование в науке. К данному виду мышления также относят подвиды понятийное и образное.

Понятийное мышление – это такое мышление, пользуясь которым человек в процессе решения задачи обращается к понятиям, выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, получаемым при помощи органов чувств. Он обсуждает и ищет решение задачи с начала и до конца в уме, пользуясь готовыми знаниями, полученными другими людьми, выраженными в понятийной форме, суждениях, умозаклЮчениях. Теоретическое понятийное мышление характерно для научных теоретических исследований.

Образное мышление отличается от понятийного тем, что материалом, который здесь использует человек для решения задачи, является не понятия, суждения или умозаклЮчения, а образы. Они или непосредственно извлекаются из памяти, или творчески воссоздаются воображением. В ходе решения мыслительных задач соответствующие образы мысленно преобразуются так, чтобы человек в результате манипулирования или смог непосредственно усмотреть решение интересующей его задачи.

Разница между теоретическим и практическим видами мышления, по мнению Б.М.Теплова состоит лишь в том, что «они по-разному связаны с практикой... Работа практического мышления направлена в основном на разрешение частных конкретных задач..., тогда как работа теоретического мышления направлена в основном на нахождение общих закономерностей».



Разница между теоретическим и практическим видами мышления, по мнению Б. М. Теплова, состоит лишь в том, что *"они по-разному связаны с практикой... Работа практического мышления в основном направлена на решение частных конкретных задач..., тогда как работа теоретического мышления направлена в основном на нахождение общих закономерностей"*.

Специфическим видом «необычного» мышления является – аутизм (Блеймер), которое реализует аффективные потребности человека без логических или ассоциативных связей.

Дивергентное мышление (от лат. *divergere* – расходиться) — форма мышления. Основано на стратегии генерирования множества решений одной единственной задачи.

Творческое мышление

По мнению Дж. Гилфорда, *творческое мышление* характеризуется четырьмя *особенностями*:

1. *Оригинальность*, нетривиальность, необычность высказываемых идей, ярко выраженное стремление к интеллектуальной новизне.
2. *Семантическая гибкость*, то есть способность видеть объект под новым углом зрения, обнаруживать его новое использование, расширять функциональное применение на практике.
3. *Образная адаптивная гибкость*, то есть способность изменить восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые от наблюдения стороны.
4. *Семантическая спонтанная гибкость*, то есть способность продуцировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, в частности, в такой, которая не содержит ориентиров для этих идей.

К.Юнг разделил людей по характеру мышления на :

- *интуитивный* тип, в котором преобладают эмоции, правое полушарие головного мозга у них явно доминирует над левым;

- *мыслительный* тип, где логика в примате над интуицией и эмоциями человека.

Д.Гильфорд описал характерные для творческого мышления показатели:

- Оригинальность, нетрадиционный взгляд на вещи
- Семантическая гибкость как новый взгляд на объект
- Адаптивная или образная гибкость
- Спонтанная гибкость.

Препятствия на пути творческого мышления (по Р.Томпсону, К.Халлу)

1. Склонность к конформизму (желание быть похожим на других).
2. Внутренняя цензура (вызванная боязнью оказаться смешным, глупым, экстравагантным, а также боязнью возмездия со стороны других). Болезнь белой вороны.
3. Ригидность как приверженность старым знаниям и идеям, переоценка их значимости.
4. Желание найти ответ немедленно.
5. Боязнь возмездия.
6. Критическое мышление, большой самоконтроль.
7. Высокая тревожность.

Латеральное мышление

Латеральное мышление – не заменитель традиционного логического мышления, а лишь его необходимое дополнение. Логическое мышление без *латерального* не может считаться полным, считает Эдвард де Боно. *Латеральное мышление* включает в себя перестройку привычных представлений и создает условия для появления новых моделей. Латеральное мышление — это установка сознания, тип мышления. *Цель латерального мышления* - генерация идей. *Задача латерального мышления* - высвобождение из оков старых представлений, что в свою очередь помогает изменить отношение к происходя-

щему и позволяет взглянуть на многие привычные вещи по-иному. Избавление от старых идей и генерирование новых — вот две родственные грани латерального мышления. *Латеральное мышление* тесно связано с интуицией, творческими способностями и чувством юмора

Нарушения мышления

В реальной познавательной деятельности достаточно часто совершаются мыслительные ошибки: логические, грамматические, психологические, но в большинстве случаев они не квалифицируются как нарушения механизмов мышления. Лишь только в тех случаях, когда ошибки носят грубый, систематический и упорный характер, они свидетельствуют о нарушениях механизмов мышления. Создано большое число классификаций ошибок мышления. Перед тем как перейти к характеристике нарушений механизмов мышления, приведем одну из них, произведенную по логическим основаниям.

Гипобулия - ослабление волевой активности, проявляется слабостью побуждений, ослаблением желаний, резким сужением круга доступных человеку волевых актов.

Абулия - полная бездеятельность, утрата способности к общению вследствие невозможности выполнения как простых, так и сложных волевых актов. ***Гипокинезия*** - ограничение, падение двигательной активности с замедлением движений, с упрощением структуры конкретных двигательных актов. ***Каталепсия*** - длительное сохранение любых, в том числе неудобных, искусственно приданных поз на фоне повышенного мышечного тонуса (мышечной гипертонии).

Негативизм - немотивированное противодействие любым попыткам изменить пространственное положение тела или отдельных органов. Характерна именно безмотивность отказа и противодействия.

Гипербулия - патологическое усиление в той или иной форме активности, внешне производящее впечатление усиления воли. На самом деле имеет место

только двигательное возбуждение, жажды деятельности как таковой нет, поскольку человек, находящийся в таком состоянии, так же легко бросает начатое, как и берется за него. Импульсивные действия - возникают внезапно без сознательного сопротивления им, осуществляются вне сознательного контроля: человек вскакивает и неудержимо устремляется вперед.

Мутизм - нарушение, заключающееся в молчании, в неспособности человека вступать в озвученный речевой контакт. Мутизм может быть тотальным, когда речевой контакт отсутствует в любых обстоятельствах и ситуациях, и парциальный, когда человек оказывается неспособным разговаривать с определенным кругом людей, в каких-либо определенных психотравмирующих ситуациях, но беседует с другими людьми, в другой обстановке.

Различные подходы к теории мышления

Бихевиоризм

В трудах Уотсона разрабатывалась идея о том, что «мысль порождается двигательной активностью, той же, что и речь». Если мысль-это внутренний диалог, то речь – то же, но в слух. Подтверждая опытом Смитта- электроды прикладывали к языку умножающего в уме, и датчики фиксировали изменения движения языка человека. Мышление сопровождается скрытой двигательной активностью.

А.Р. Лурия и Л. С. Выготский считали язык и мышление человека регулятором его поведения.

Когнитивизм

Ж.Ж.Пиаже полагал, что когнитивные процессы – это результат адаптации индивида к условиям новой среды. Развитие мышления человека связано с использованием понятий. Брунер утверждал, что наше познание носит не только двигательный, но и чувственный характер. Информация проходя через чувства, влияет на двигательную активность, направленную на внешний мир.

Литература:

1. Арнхейм Р. Новые очерки по психологии искусства. – М., 1994.
2. Боне Э. Рождение новой идеи. О не шаблонности мышления. – М., 1976.
3. Боне Э. Латеральное мышление. – М., 1996.
4. Вертгеймер М. Продуктивное мышление. – М., 1987.
5. Выготский Л. С. Мышление и речь. // Избр. психолог. исследования. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1956.
6. Лук А. Н. Аналитический обзор рефератов по творчеству. –
7. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. – М.-Л., 1932.
8. Пиаже Ж., Инельдер Б. Генезис элементарных логических структур. – М., 1963.
9. Творчество и преодоление стереотипов. – СПб, 1994.
10. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. – М., 1981.

3.6. Речь

Согласно Л. С. Выготскому и его последователям, слово как знак, обозначающий предмет, возникло из труда, из предметного действия. На первых этапах истории слово было вплетено в практику и носило *симпрактический* характер (то есть получало свое значение только из ситуации конкретной практической деятельности). *"Дальнейшая история языка является историей эмансипации слова от практики, выделения речи как самостоятельной системы кодов, иначе говоря, – историей формирования языка в таком виде, когда он стал заключать в себе все необходимые средства для обозначения предмета и выражения мысли"*.

Формирование фонематического слуха происходит у детей при восприятии устной речи окружающих и, одновременно, при собственном проговаривании слов в соответствии с воспринимаемыми образцами, при помощи которых выделяются и обобщаются дифференциальные признаки фонем.

В рамках концепции порождения речи А.А. Леонтьева, процесс порождения речевого высказывания им рассматривался как сложное, поэтапно формируемое речевое действие, входящее составной частью в целостный акт деятельности. Последовательность этапов:

- программирование грамматико-синтаксической стороны высказывания;
- грамматическая реализация и выбор слов;
- моторное программирование компонентов высказывания (синтагм);
- выбор звуков;
- выход.

Семантическая структура и функция слова

Основной функцией слова является *аннотативная* (обозначающая) функция. В психологии эту функцию слова вслед за Л. С. Выготским принято обозначать как предметную отнесенность, как функцию представления, замещения предмета.

Благодаря языку происходит удвоение мира человека и появляется возможность иметь дело с предметами даже в их отсутствие.

Слово рождает не только указание на определенный предмет, но неизбежно вызывает дополнительные ассоциации. За каждым словом, таким образом, стоит свое "семантическое поле".

Семантическая функция речи (греч. *semanticos* – обозначающий и лат. *functio* – исполнение) — функция речи, которая заключается в использовании речи в качестве средства выражения мыслей, за счет чего происходит обозначение предметов, явлений, действий. При усвоении языка как общественно фиксированной знаковой системы, основанной на анализе и синтезе, сравнении и обобщении предметов и явлений действительности, человек овладевает скрытыми в них логическими операциями.

Автономная речь (греч. *autonomos* – самоуправляющийся), проанализированная в исследованиях Л.С. Выготского и А.Р. Лурия, представляет собой один из ранних этапов развития речи ребенка. Характеризуется тем, что слова или слоги, воспроизводимые детьми по образцу речи взрослых, существенно искажаются, например, за счет повторения. Автономная речь ситуативна, неопределенна и многозначна, т.к. ребенок еще не владеет содержанием понятия. Обобщения в ней основаны на объединении в одном слове признаков неродственных предметов. По формальным основаниям она не имеет флексий и других признаков синтаксических отношений. В зависимости от разнообразия и качества языковой среды ребенка может сохраняться достаточно долго и служить тормозом умственного развития.

Эгоцентрическая речь (лат. *ego* – я и *centrum* – центр) — форма детской речи, которая представляет собой говорение без попыток встать на точку зрения собеседника, что характерно для ребенка. По мнению Ж. Пиаже, у ребенка изначально отсутствуют такие интеллектуальные операции, которые позволяют осознать различия собственной и чужой точек зрения. Если ребенок развивается в обеденной в плане общения среде, то доля его эгоцентрической

речи достаточно велика, а в ситуации совместно организованной работы детей — резко падает и практически исчезает после 7 лет.

Внутренняя речь — скрытая вербализация, сопровождающая процесс мышления. Ее проявления наиболее явны при мысленном решении различных задач и планировании, внимательном слушании речи других людей, чтении текстов про себя, при заучивании и припоминании. В плане внутренней речи осуществляется логическое упорядочивание воспринимаемых данных, включение их в определенную систему понятий, проводится самоинструктирование, осуществляется анализ своих действий и переживаний. По своей логико-грамматической структуре, существенно определяющейся содержанием мысли, внутренняя речь представляет собой обобщенные семантические комплексы, состоящие из фрагментов слов и фраз, с которыми группируются различные наглядные образы и условные знаки. При столкновении с затруднениями или противоречиями внутренняя речь приобретает более развернутый характер и может переходить во внутренний монолог, в шепотную или громкую речь, в отношении которых проще осуществлять логический и социальный контроль.

Наряду с внутренней речью выделяют внешнюю речь, которая может быть устной или письменной, активной (экспрессивной) или пассивной (импрессивной).

Устная речь — речь, произносимая с помощью голоса и воспринимаемая на слух.

Письменная речь основана на визуально воспринимаемой устойчивой фиксации языковых конструкциях, прежде всего в виде письменного текста. За счет нее оказывается возможным передавать сообщения со значительной временной отсрочкой.

Экспрессивная речь (лат. *expressio* – выражение) — форма речи, которая процесс порождения речевого высказывания, представленного в устной или письменной форме. Начало этого процесса лежит в формировании общего замысла, затем строится внутренняя речь, переводимая затем в собственно

внешнюю речь. Экспрессивная речь строится на основе активного словаря, представляющего собой некий лексический массив, при помощи которого человек строит свои высказывания и который по объему меньше, чем пассивный словарь, являющийся основой импрессивной речи.

Импрессивная речь (лат. *impressio* – впечатление) — форма речи, которая представляет собой понимание устной или письменной речи. Основана на использовании пассивного словаря, который представляет собой лексический массив, элементы которого более или менее точно понимаются воспринимающим их человеком. По объему он больше, чем активный словарь.

При нарушениях деятельности анализаторов импрессивная речь изменяется. В частности, устная импрессивная речь глухих может быть основана на зрительном восприятии, когда произносимые слова распознаются по движениям губ, а письменная импрессивная речь слепых основана на тактильном восприятии рельефных знаков.

При выполнении целевых функций в структуре какого-либо специального общения, речь модифицируется, при этом она может приобретать, например, поэтическую или магическую форму.

Абстрактная грамматика поведения (англ. *abstract performance grammar*) — когнитивная теория, созданная в рамках репрезентативного необихевиоризма Ч. Осгудом. Основана на положении, что когнитивные структуры, обеспечивающие интерпретацию воспринятых языковых предложений и порождение новых, основаны на долингвистическом опыте (как филогенетическом, так и индивидуальном), приобретенном в процессе адаптации поведения к различным аспектам окружающей среды. В результате исследований было показано, что глубинная когнитивная структура семантически и что она является общей для нелингвистического (перцептивного) и лингвистического каналов обработки информации. При этом считается, что слова презентуют вещи в силу того, что они представляют собой как бы сжатое повторение реальных действий с этими вещами.

Существенную роль играет вторая важнейшая функция слова собственно *значение* (по Л. С. Выготскому). Значение слова включает не только предметную отнесенность и ассоциативное окружение, но и анализ предметов, абстрагирование и обобщение их признаков. Это означает, что слово является не только средством замещения вещи, представления, но и клеточкой мышления.

Помимо того, что слово является инструментом, средством мышления, оно является также средством общения.

В целом язык переводит познание человека в рациональный план.

Становление и развитие речи ребенка

Усвоение речи ребенком происходит только через подражание речи взрослого, в результате общения. В своем психическом развитии ребенок последовательно усваивает основные логические правила, зафиксированные в языке, в частности научается дифференцировать определенные виды семантической связи, а именно связи:

- субъект — действие (ребенок — играет);
- действие — объект (приготавливать — еда);
- субъект — объект (пожарный — огонь);
- субъект — место (врач — больница);
- действие — инструмент (резать — нож);
- действие — завершение (вытирать — делать чистым);
- причинные отношения (усталый — спать).

Виды. В контексте исследования развития мышления выделяют такие формы речи, как автономная, эгоцентрическая и внутренняя речь (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, Ж. Пиаже).

Так, можно условно разделить период развития на:

- ◆ фонетический период (до 2-х лет, когда ребенок еще не способен правильно усвоить звуковой облик слова);

- ◆ грамматический период (до 3-х лет, когда звуковой облик усвоен, но не усвоены структурные закономерности организации высказывания);
- ◆ семантический период (после 3-х лет, когда происходит усвоение понятийной отнесенности).

Некоторые теории речевого развития

Гипотеза лингвистической относительности (лат. hypothesis – предположение и lingua – язык), разработанная в 1921 г. Э. Сепиром и Б. Уорфом основана на предположении, согласно которому процессы восприятия и мышления обусловлены этноспецифическими особенностями структуры языка («наше восприятие мира зависит от языка»). Позже ученые назовут эту теорию **релятивистической**. Те или иные языковые конструкции и словарные связки, действуя на бессознательном уровне, приводят к созданию типичной картины мира, которая присуща носителям данного языка и которая выступает в качестве схемы для категоризации индивидуального опыта. Грамматический строй языка навязывает способ выделения элементов окружающей действительности. Так, у эскимосов крайнего Севера более сорока слов, обозначающих цвет и состояние снега, а у жителей Новой Гвинеи только два слова для обозначения цвета (светлый и тёмный), у аварцев нет в языке существительных женского рода.

В дальнейших исследованиях было показано, что в познавательный процесс включены значения, существующие не только в языковой форме, но и в форме сенсорно– перцептивных эталонов и символических действий. В силу этого некий ряд значений может быть не представлен в словесной форме, но все–таки присутствовать в сознании и обуславливать поведение. Поэтому при анализе картин мира, которые действительно могут иметь определенную этническую специфичность, необходимо исследовать не только разговорный язык, но и другие символические системы, например графику, трудовые навыки.

Преформистские теории. Интересной является гипотеза Н. Хомского и

А.Ильича-Свитыча, исходящая из существования глубинной грамматики. Большинство языков мира имеют общие корни, что позволило последнему выделить на базе 136 языков протостратический – язык прародитель. Хомский находил корни языковой компетентности в генетической памяти человека. *Критика – сомнительное утверждение учёных опровергают случаи нахождения детей в стаях животных, так и не освоивших в последствии человеческую речь в совершенстве.*

Л. С. Выготский предвосхитил современные исследования в области глубинной грамматики.

Сторонники **бихевиоризма** особую роль в развитии речи отводят подражанию людям или среде, в которую помещен ребенок.

Согласно **конструктивистской** теории Ж. Пиаже, развитие языка не отличается от развития других психических процессов (восприятия, памяти, мышления) и происходит при взаимодействии ребенка со средой. Наследуется лишь деятельность интеллекта, а познание мира формируется под воздействием окружающей среды.

Литература:

1. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человеком человека. 1965;
2. Выготский Л. С. Мышление и речь. //Избр. психолог. исследования. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1956.
3. Дарвин Ч. Происхождение видов путем естественного отбора. СПб.: Наука, 1991;
4. Жинкин Н. Н. Механизмы речи. – М., 1982.
5. Кириленко Г.Л. Проблема исследования жестов в зарубежной психологии / Психологический журнала. 1987, N 4, с. 138–147;
6. Коул М., Скрибнер С. Культура и мышление. М.: Прогресс, 1977;

7. Леонтьев А.А. Психолингвистические единицы и порождение речевого высказывания. М., 1969;
8. Леонтьев А.А. Психология общения. Тарту, 1974
9. Леонтьев А.А. Язык, речь, речевая деятельность. М., 1969;
10. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. – Т. 1, М., 1983. С. 65-75.
11. Лурия А. Р. Язык и сознание. М.: МГУ, 1978.
12. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. – М.-Л., 1932.
13. Ушакова Т. Н. и др. Речь человека в общении. – М., 1989.
14. Хомский Н. Основы теории речевой деятельности. – М, 1974.
15. Хомский Н. Язык и мышление. – М., 1972.

ГЛАВА 4. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ

4.1. Сознание как высшая ступень развития психики

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

Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям. «Мое отношение к моей среде есть мое сознание» (К. Маркс).

Выделяют следующие свойства сознания: построение отношений, познание и переживание. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоций — формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием.

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

Бытийное сознание (сознание для бытия), включающее в себя: 1) биодинамические свойства движений, опыт действий; 2) чувственные образы.

Рефлективное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

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

Смысл — субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений.

В бытийном слое сознания решаются очень сложные задачи, так как для эффективного в той или иной ситуации поведения необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, т. е. образ действия должен вписываться в образ мира. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением (рефлексивного сознания). Мир человеческих ценностей, переживаний, эмоций соотносится со смыслом (рефлексивного сознания).

Мир производственной, предметно-практической деятельности соотносится с биодинамической тканью движения и действия (бытийного слоя сознания). Мир представлений, воображений, культурных символов и знаков соотносится с чувственной тканью (бытийного сознания). Сознание рождается и присутствует во всех этих мирах. Эпицентром сознания является сознание собственного «Я». Оно 1) рождается в бытии; 2) отражает бытие; 3) творит бытие.

Функции сознания: 1) отражательная; 2) порождающая (творчески – креативная); 3) регулятивно-оценочная; 4) рефлексивная (основная функция, характеризует сущность сознания). В качестве объекта рефлексии может выступать: 1) и отражение мира; 2) и мышление о нем; 3) способы регуляции человеком своего поведения; 4) и сами процессы рефлексии; 5) свое личное сознание.

В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно приходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. Многие наблюдения психологов показали, что в зону ясного сознания в данный момент попадают те объекты, которые создают препятствия для продолжения прежнего режима регулирования. Возникшие затруднения привлекают внимание, и они, таким образом, осознаются. Осознание затрудняющих

регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача у правления обеспечивает человеку возможность решать все новые задачи, опирается на гармоничное взаимодействие сознания и подсознания. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации. Недаром известный психиатр Клапаред остроумно заметил, что мы осознаем свои мысли в меру нашего неумения приспособиться. Типовые, часто встречающиеся в обычной обстановке задачи человек решает подсознательно, реализуя автоматизмы. Автоматизмы подсознания разгружают сознание от рутинных операций (ходьба, бег, профессиональные навыки и т. п.) для новых задач, которые в данный момент могут быть решены только на сознательном уровне. Многие знания, отношения, переживания, составляющие внутренний мир каждого человека, не осознаются им, и вызываемые ими побуждения обуславливают поведение, не понятное ни для него самого, ни для окружающих. Фрейд показал, что бессознательные побуждения лежат в основе многих очагов скрытого напряжения, которые могут порождать психологические трудности адаптации и даже заболевания.

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами — вербализовать. Выделяют: 1) подсознательное — те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание; 2) собственно бессознательное — такое психическое, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным. Фрейд считал, что бессознательное — это не столько те процессы, на которые не направляется внимание, сколько переживания, подавляемые сознанием, такие, против которых сознание воздвигает мощные барьеры.

4.2. Развитие самосознания и «Я – концепции»

Венцом развития сознания является формирование самосознания, которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Мерилом для человека в его отношении к себе являются, прежде всего, другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания. Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первичной формы человеческого сознания, основывающейся на самоощущениях, самовосприятии человека, когда еще в раннем детстве у ребенка формируется целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира. Исходя из концепции «первичности», указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает.

Существует и противоположная точка зрения (С.Л. Рубинштейн), согласно которой самосознание — высший вид сознания, возникший как результат развития сознания. «Не сознание рождается из самопознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности...»

Третье направление психологической науки исходит из того, что сознание внешнего мира и самосознание возникли и развивались одновременно, едино и взаимообусловленно. По мере объединения «предметных» ощущений складывается представление человека о внешнем мире, а в результате синтеза самоощущений — о самом себе. В онтогенезе самосознания можно выделить два основных этапа: на первом этапе формируется схема собственного тела и

формируется «чувство Я». Затем по мере совершенствования интеллектуальных возможностей и становления понятийного мышления самосознание достигает рефлексивного уровня, благодаря чему человек может осмысливать свое отличие в понятийной форме. Поэтому рефлексивный уровень индивидуального самосознания всегда остается внутренне связанным с аффективным самопереживанием. Исследования показали, что самоощущение контролируется правым полушарием мозга, а рефлексивные механизмы самосознания — левым.

Формирование «Я – концепции» начинается с раннего детства, проходя ряд этапов.

Телесное выделение себя из окружающего мира начинается в младенчестве и завершается к двум годам, когда ребенок понимает, что его тело существует независимо от внешнего мира и принадлежит только ему. Двухлетний ребенок способен узнавать себя в зеркале, устанавливает границы своих владений («мой ботинок», «моя кукла»), выделяя себя и другого ребенка как отдельных существ.

Формирование отношения к себе происходит в течение дошкольного детства: ребенок, например, считает себя «хорошим» или признает себя «неумехой»; в основном такие самооценки ребенка являются прямым отражением отношений к нему окружающих, прежде всего родителей, братьев, сестер. Эти ранние отношения к себе со временем становятся базисными элементами «Я – концепции» человека, хотя их трудно выявить впоследствии, поскольку они приобретаются в то время, когда речевое развитие ребенка еще не позволяет их адекватно вербализовать.

Дошкольники очарованы собой, и поэтому многие их занятия и мысли направлены на то, чтобы как можно больше узнать о себе. Они сравнивают себя с другими детьми, обнаруживая различия в росте, цвете волос, поле, происхождении, симпатиях. Они сравнивают себя со своими родителями, узнают, что у них есть общие с ними черты, и открывают новые для себя формы поведения, которые стараются перенять. Желая как можно больше узнать о себе,

дошкольники задают множество вопросов: о том, откуда они появились, почему им становятся малы их ботинки, хорошие они дети или плохие и т. д. По мере того как дети узнают, кто они и что собой представляют, и начинают расценивать себя как активную силу в своем окружении, они создают из разрозненных знаний когнитивную теорию себя, или «личный сценарий», помогающий им интегрировать свое поведение. Наиболее сильное влияние на развивающийся у ребенка «Я – образ» обычно оказывают родители, поскольку именно они снабжают детей определениями правильных и неправильных действий, образцами поведения и оценками поступков, и все это кладется в основу собственных представлений ребенка. Происходит процесс интернализации, в ходе которого ребенок делает социальные правила и нормы поведения частью самого себя, т. е. принимает их как собственные ценности. Как дети интернализируют эти ценности? Вначале ребенок может просто копировать словесные формулировки родителей: например, рисуя мелком на стене, ребенок говорит себе: «Нельзя, нельзя, нельзя!», т. е. ребенок делает то, что ему хочется, и в то же время пытается сдерживать себя, говоря, что этого делать не следует. Через несколько месяцев он, вероятно, сможет настолько контролировать себя, что не поддастся побуждению, которое сейчас еще не способен побороть. Развивающаяся «Я – концепция» и формирующиеся социальные понятия способствуют попыткам детей управлять своим поведением.

В школьном возрасте происходит существенное изменение «Я – образа» в зависимости от успехов/неудач в учебе, от отношения учителей, родителей и сверстников к ребенку. Если ребенок способен добиться успеха в учебе, он включает трудолюбие в качестве составной части в свой «Я – образ». А дети, неуспевающие в школе, могут начать чувствовать себя неполноценными по сравнению со сверстниками, и это чувство может остаться у них на всю жизнь, особенно обостряясь в ситуациях оценивания. Если, однако, они все же смогут преуспеть в чем-то, что ценится в их среде (в спорте, музыке, искусстве или иных занятиях), у них есть еще шанс сохранить трудовой настрой, положительный «Я – образ» и желание доводить дела до конца.

Способность видеть себя отличным от других людей, обладающим определенными свойствами, составляет «Я – образ». Самоуважение означает видение себя человеком, обладающим положительными качествами, т. е. человеком, способным достигать успеха в том, что является для него важным. В младшем школьном возрасте самоуважение в значительной степени связано с уверенностью в своих академических способностях, которая соотносится со школьной успеваемостью. Дети, которые хорошо учатся в школе, имеют более высокую самооценку, чем неуспевающие ученики. Если ребенок принадлежит к социальной среде, где образованию не придается большого значения, его самоуважение может быть вообще не связано с достижениями в учебе.

В отрочестве и юности самооценки принимают более отвлеченный характер, и у подростков появляется заметная озабоченность тем, как их воспринимают окружающие. Найти себя, собрать из мозаики знаний о себе собственную идентичность становится для подростков и юношей первостепенной задачей. Именно в этот период их интеллект достигает такого уровня развития, который позволяет им задумываться над тем, что представляет собой окружающий мир и каким ему следует быть. С обнаружением в себе этих новых познавательных способностей юноши и девушки развивают эго-идентичность — целостное, связанное представление о себе.

На протяжении всего взрослого периода жизни «Я - концепция» человека одновременно стремится сохранить преемственность и претерпевает изменения. Важные события жизни — смена работы, женитьба, рождение детей и внуков, развод, потеря работы, война, личные трагедии — заставляют нас пересматривать отношение к себе.

«Я – концепция» играет важнейшую роль в формировании целостной личности. Представления человека о самом себе даже в детском возрасте, а тем более во взрослом периоде жизни, стремятся быть согласованными, не противоречащими друг другу, иначе произойдет фрагментация личности, и человек будет страдать от смешения ролей. «Я-концепция» включает в себя как реальное, так и идеальное «Я» — наши представления о том, каковы мы на

самом деле и какими бы нам хотелось и следовало быть. Человек, воспринимающий эти два «Я», как не слишком далеко отстоящие друг от друга, скорее станет зрелым и приспособленным к жизни, чем тот, который ставит свое «реальное Я» намного ниже «идеального Я».

Если какая-то информация идет вразрез с нашими представлениями о себе, мы, скорее всего, не пропустим ее через наш «фильтр». Когда поведение человека согласуется с его «Я – образом», он часто может обойтись и без одобрения со стороны окружающих: он доволен собой и ему не надо других наград. То есть «Я – концепция» может выполнять функцию самоощущения. Но «Я – концепция» может нести в себе и самообвинительные тенденции. Люди, считающие себя неудачниками, могут подсознательно подрывать свои усилия по исправлению ситуации, с тем, чтобы сохранить привычный прежний свой образ. Резкая перемена «Я – образа» — даже в лучшую сторону — может восприниматься человеком очень болезненно, так как ему придется вновь вести борьбу за идентичность.

Формирование идентичности — непрекращающийся процесс. Взрослые должны реструктурировать свою личную, профессиональную и семейную идентичность по мере того, как меняется их внутренний и внешний мир. Люди, которые могут увлечься своей работой, значительную часть своего чувства идентичности черпают в карьере. Другие могут приобрести свою идентичность не столько в профессиональной деятельности, сколько в семье или где-либо еще. Три системы развития взрослого человека предполагают динамические взаимодействия между тремя «Я»: как индивидуума, как члена семьи и как работника.

Девяносто процентов мужчин и женщин указывают, что их семейные роли и обязанности являются важнейшими компонентами при определении себя. Лишь в очень редких случаях мужчина или женщина определяли себя исходя, прежде всего из своей карьеры, а не семьи.

Идентичность человека как компетентного работника складывается, когда человек заинтересован, увлечен своей работой (внутренняя мотивация),

показывает в ней хорошие результаты. Люди, достигшие идентичности себя как компетентного работника, утверждают, что они продолжали бы работать, даже если бы могли этого не делать, имея полную материальную обеспеченность, поскольку они получают от работы большее удовлетворение, чем от досуга. В последние годы большинство работающих уже не определяют себя преимущественно через свою трудовую деятельность, а пытаются найти баланс между семьей, работой и развлечениями.

Джейн Ловингер попыталась описать процесс формирования людьми связных, непротиворечивых представлений о себе и развитие «Я – концепции» представила в виде последовательности предсказуемых стадий. «Я – концепция», или «Эго» индивида, проходит в своем развитии ряд стадий, которые зависят от смысловых структур, или истолкований внешнего мира, и от структур характера, предназначенных для осмысления своего опыта и достижения самопонимания.

Первые две стадии — досоциальная и импульсивная — встречаются, прежде всего, у маленьких детей. На досоциальной стадии младенцы озабочены исключительно собственными потребностями и стремятся к удовольствию. Дети в раннем детстве, находящиеся на импульсивной стадии, уже достигли отдельной идентичности, хотя их по-прежнему интересует главным образом удовлетворение своих потребностей. Они оценивают свои действия как хорошие или плохие, основываясь исключительно на том, поощряют их за это или наказывают. Их представление о мире эгоцентрично и конкретно. Ловингер обнаружила, что некоторые дети, подростки и даже взрослые задерживаются на этой стадии.

Третья стадия — самозащитная, или дельта-стадия, — более прогрессивна: дошкольник руководствуется своекорыстием, и для удовлетворения личных интересов все средства хороши — он подчиняется правилам, только исходя из личной выгоды и чтобы избежать неприятностей. Но на этой стадии могут задержаться некоторые подростки и взрослые — они продолжают во всем искать свою выгоду и манипулировать окружающими, а их отношения с

другими людьми сосредоточены на вопросах контроля, господства, обмана и собственных неприятностей.

Четвертой стадии — конформистской — большинство людей достигает в конце детства или в отрочестве: человек судит о себе по внешним обстоятельствам: имуществу, статусу, репутации, внешности — а правилам подчиняется просто потому, что это правила и «потому что так надо». Человек пытается избегать осуждения людей, и когда это ему не удается, испытывает чувство стыда.

Следующие три стадии требуют рефлексивного мышления со стороны подростков и взрослых. На пятой — сознательной — стадии они судят о своих особенностях, достижениях и идеалах исходя из собственных принципов, обязательно руководствуясь нормами сверстников или авторитетных лиц, способны к самокритике, осознают, что критерии «правильно — неправильно» зависят от контекста.

На шестой — автономной — стадии люди осознают внутренние конфликты между личными нуждами и своими идеалами, а также между своим и чужим восприятием одних и тех же событий! Они уже способны понимать других, проявлять терпимость и уважение к их взглядам, решениям жизненных проблем, выбору друзей и рода занятий. Вместо осуждения они начинают признавать за другими право на собственные решения.

Седьмая — интегрирующая — стадия достигается, когда люди обретают способность уважать и примирять конфликтующие требования как внутри себя, так и в отношениях с другими. Они не только терпят то обстоятельство, что другие не похожи на них, но и ценят это отличие. Осознание себя в качестве устойчивого объекта предполагает внутреннюю целостность, постоянство личности, которая, независимо от меняющихся ситуаций, способна оставаться собой. Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое. Главная

функция самосознания — сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя. Если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самоусовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта.

Только благодаря осознанию своей индивидуальности возникает особая функция — защитная — стремление защитить свою индивидуальность от угрозы ее нивелирования.

Для самосознания наиболее значимо стать самим собой (сформировать себя как личность), остаться самим собой (невзирая на мешающие воздействия) и уметь поддерживать себя в трудных состояниях. Для того чтобы самоактуализироваться, стать самим собой, лучшим из того, чем ты способен стать, надо: осмелиться полностью погрузиться во что-либо без остатка, забыв свои позы, преодолев желание защиты и свою застенчивость, и переживать это нечто без самокритики; решаться делать выбор, принимать решения и брать на себя ответственность, прислушиваться к себе самому, дать возможность проявляться своей индивидуальности; непрерывно развивать свои умственные способности, реализовать свои возможности полностью в каждый данный момент.

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

сознание отличия себя от остального мира;

сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности;

сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;

социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

Критерии самосознания: 1) выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды); 2) осознание своей активности («Я управляю собой»); 3) осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»); 4) моральная оценка себя, наличие рефлексии — осознание своего внутреннего опыта.

При анализе динамической структуры самосознания используют два понятия: «текущее Я» и «личностное Я». «Текущее Я» обозначает конкретные формы осознания себя в текущем настоящем, то есть непосредственные процессы деятельности самосознания. «Личностное Я» — это устойчивая структурная схема самоотношения. В каждом акте самосознания одновременно выражены элементы самопознания и самопереживания.

Поскольку самоотражаются все процессы сознания, постольку человек может не только осознавать, оценивать и регулировать собственную психическую деятельность, но и сознавать себя сознающим, самооценивающим.

В структуре самосознания можно выделить: 1) осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего «Я» («Я как действующий субъект»); 2) осознание своих реальных и желаемых качеств («Реальное Я» и «Идеальное Я»); 3) познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»); 4) эмоциональное, чувственное представление о себе.

Таким образом, самосознание включает в себя:

самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);

самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе). Когда человек думает: «Я знаю себя», «Я чувствую, что я

устал», «Я ненавижу себя», то в этом случае он является одновременно и субъектом, и объектом. Несмотря на идентичность «Я»-субъекта и «Я»-объекта, все же необходимо их различать — принято называть первую сторону

личности «Я», а вторую — «самостью». Различие между «Я» и самостью относительно. «Я» является наблюдающим началом, самость — наблюдаемым. «Я» современного человека научилось наблюдать за его самостью и чувствами, как если бы те были чем-то отличным от него. Однако «Я» может наблюдать и за своей склонностью наблюдать — и в этом случае то, что сначала было «Я», становится самостью.

В структуре самосознания можно выделить четыре уровня:

непосредственно-чувственный уровень — самоощущение, самопереживание психосоматических процессов в организме и собственных желаний, переживаний, состояний психики. В результате достигается простейшая самоидентификация личности;

целостно-образный, личностный уровень — осознание себя как деятельного начала. Проявляется как самопереживание, самоактуализация, поддержание аутоидентичности своего «Я»;

рефлексивный, интеллектуально-аналитический уровень — осознание личностью содержания собственных мыслительных процессов личности, в результате возможно самонаблюдение, самоосмысление, самоанализ, саморефлексия;

целенаправленно-деятельный уровень — своеобразный синтез трех рассмотренных уровней, в результате выполняются регулятивно-поведенческие и мотивационные функции через многочисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания, самовыражения. Информационное наполнение структур самосознания связано с двумя механизмами его деятельности: уподоблением, отождествлением себя с кем-то или чем-то («самоидентификация») и интеллектуальным анализом своего «Я» (рефлексия и саморефлексия). В целом можно выделить три пласта сознания человека: 1) отношение к себе; 2) отношение к другим людям; 3) ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным: 1) эгоцентрический уровень отношений (отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям («Если мне помогают, то это — хорошие люди»); 2) группоцентрический уровень отношений («Если другой человек принадлежит к моей группе, он — хороший»); 3) просоциальный уровень («Другой человек — это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть», «Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступили с тобой»); 4) эстохολический уровень — уровень исходов («Каждый человек находится в определенном соотношении с духовным миром, с богом. Милосердие, совесть, духовность — главное в отношении к другому человеку»).

Нарушения самосознания

При всех психических заболеваниях самосознание поражается раньше, чем предметное сознание. Существуют специфические расстройства самосознания:

- деперсонализация, когда происходит утрата своего «Я»,
- все происходящее в своей психике люди воспринимают как бы со стороны, как что-то внешнее или чужое;
- расщепление ядра личности. Оно как бы раздваивается, больные жалуются на постоянное присутствие двух чуждых начал, конфликтующих между собой. Каждое из этих начал «Я» обладало памятью, индивидуальностью, утверждало собственную жизненную целостность, но не признавало саму мысль о возможном существовании других начал;
- нарушение телесной идентификации, когда люди жалуются, что части своего тела, воспринимают как что-то от них отдельное;
- крайние формы нарушения самосознания (дереализация), когда утрачивается чувство реальности не только своего бытия, но и появляются сомнения в подлинности существования всего окружающего мира.

4.3. Воля как характеристика сознания

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

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

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

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

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

В зависимости от трудности внешнего мира и сложности внутреннего мира человека можно выделить четыре варианта проявления воли:

В легком мире, где любое желание выполнимо, воля практически не требуется (желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо).

В трудном мире, где существуют разнообразные препятствия, требуются волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих желаний и целей (простой внутренний мир человека).

В легком внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений, человек внутренне сложен, идет борьба мотивов и целей, человек мучается при принятии решения.

В трудном внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются интенсивные волевые усилия для преодоления внутренних сомнений для выбора решения и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей. Волевое действие здесь выступает как сознательно принятое к осуществлению по собственному решению осознанное намеренное целенаправленное действие на основе внешней и внутренней необходимости.

Необходимость сильной воли возрастает при наличии: трудных ситуаций «трудного мира» и сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человеке.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятны: 1) ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир — воля не требуется) либо 2) ребенок подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, не способен принимать решения сам. Родители, стремящиеся воспитать волю у ребенка, должны соблюдать следующие правила: 1) не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности; 2)

активизировать самостоятельную деятельность ребенка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребенка в его способность преодолевать трудности; 3) даже маленькому ребенку объяснять, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения. Ничего не решайте за ребенка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям и добивайтесь от него непреклонного осуществления принятых решений.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого каждый раз результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к абулии — болезненному безволию.

Структура волевого действия

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

К простым относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и как он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения выполнять действие определенным способом осуществляется без борьбы мотивов.

В сложном волевом действии выделяют следующие этапы: 1) осознание цели и стремление достичь ее; 2) осознание ряда возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения, 7) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

Этап «осознание цели и стремление достичь ее» не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав у себя определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере, очередности их достижения. Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, — это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). Желание — это существующее идеально (в голове человека) содержание потребности. Желать чего-либо — это, прежде всего, знать содержание побудительного стимула.

Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Этап «осознания ряда возможностей достижения цели» — это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результатом которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

На следующем этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.

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

Результатом разрешения этой ситуации является следующий этап — принятие одной из возможностей в качестве решения. Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения.

Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий. Внешние препятствия и трудности могут быть столь значительны, что только наличие сильной воли позволяет человеку «не опускать руки», не отказываться от выполнения принятого решения и достижения требуемого результата.

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

ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ В ГРУППЕ

5.1. Психология общения

Структура, функции, виды и средства общения.

Общение — специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества. В общении реализуются социальные отношения людей.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны: коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми; интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между людьми, например, нужно согласовать действия, распределить функций или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника; перцептивная сторона общения включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

Коммуникация — процесс двустороннего обмена информацией, ведущей ко взаимному пониманию. Коммуникация в переводе с латыни означает «общее, разделяемое со всеми». Если не достигнуто взаимопонимание, коммуникация не состоялась. Чтобы убедиться в успехе коммуникации, необходимо иметь обратную связь (как люди вас поняли, как они воспринимают вас, как относятся к проблеме).

Коммуникативная компетентность — способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. Для эффективной коммуникации характерно: достижение взаимопонимания партнеров, лучшее понимание ситуации и предмета общения (достижение большей определенности в понимании ситуации способствует разрешению проблем, обеспечивает достижение целей с оптимальным расходом ресурсов). Коммуникативная компетентность рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия.

Причинами плохой коммуникации могут быть:

а) стереотипы — упрощенные мнения относительно отдельных лиц или ситуаций, в результате нет объективного анализа и понимания людей, ситуаций, проблем;

б) «предвзятые представления» — склонность отвергать все, что противоречит собственным взглядам, все, что ново, необычно («Мы верим тому, чему хотим верить»). Мы редко осознаем, что толкование событий другим человеком столь же законно, как и наше собственное;

в) плохие отношения между людьми, поскольку если отношение человека враждебно, трудно его убедить в справедливости вашего взгляда;

г) отсутствие внимания и интереса собеседника, а интерес возникает, когда человек осознает значение информации для себя: с помощью этой информации можно получить желаемое или предупредить нежелательное развитие событий;

д) пренебрежение фактами, т. е. привычка делать выводы- заключения при отсутствии достаточного числа фактов;

е) ошибки в построении высказываний: неправильный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность и т. п.;

ж) неверный выбор стратегии и тактики общения. Стратегии общения: 1) открытое — закрытое общение;

2) монологическое — диалогическое; 3) ролевое (исходя из социальной роли) — личностное (общение «по душам»).

Открытое общение — желание и умение выразить полно свою точку зрения и готовность учесть позиции других. Закрытое общение — нежелание либо неумение выразить понятно свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию. Использование закрытых коммуникаций оправдано в случаях: 1) если есть значительная разница в степени предметной компетентности и бессмысленно тратить время и силы на поднятие компетентности «низкой стороны»; 2) в конфликтных ситуациях открытие своих чувств, планов противнику нецелесообразно. Открытые коммуникации эффективны, если

есть сопоставимость, но не тождественность предметных позиций (обмен мнениями, замыслами). «Одностороннее выспрашивание» — полузакрытая коммуникация, в которой человек пытается выяснить позиции другого человека и в то же время не раскрывает своей позиции. «Истерическое предъявление проблемы» — человек открыто выражает свои чувства, проблемы, обстоятельства, не интересуясь тем, желает ли другой человек «войти в чужие обстоятельства», слушать «излияния».

Структура процесса общения и виды общения представлены в схеме. Различные виды общения подчиняются своим, специфическим правилам.

Кодекс делового общения: 1) принцип кооперативности — «твой вклад должен быть таким, какого требует совместно принятое направление разговора»; 2) принцип достаточности информации — «говори не больше и не меньше, чем требуется в данный момент»; 3) принцип качества информации — «не ври»; 4) принцип целесообразности — «не отклоняйся от темы, сумей найти решение»; 5) «выражай мысль ясно и убедительно для собеседника»; 6) «умей слушать и понять нужную мысль»; 7) «умей учесть индивидуальные особенности собеседника ради интересов дела».

Если один собеседник ориентируется на принцип «вежливости», а другой — на принцип кооперативное™, они могут попасть в нелепую, неэффективную коммуникацию. Следовательно, правила общения должны быть согласованы и соблюдаться обоими участниками.

Тактика общения — реализация в конкретной ситуации коммуникативной стратегии на основе владения техниками и знания правил общения. Техника общения — совокупность конкретных коммуникативных умений говорить и умений слушать.

В общении выделяют следующие позиции: 1) доброжелательная позиция принятия собеседника; 2) нейтральная позиция; 3) враждебная позиция неприятия собеседника; 4) доминирование, или «общение сверху»; 5) общение «на равных»; 6) подчинение, или позиция «снизу». Из сопоставления этих двух

факторов-векторов по кругу Лири выявляется 8 индивидуальных стилей общения.

С позиции Ребенка человек смотрит на другого как бы снизу вверх, с готовностью подчиняется, испытывая радость от того, что его любят, но одновременно и чувство неуверенности, незащитности. Эта позиция, являясь основной в детстве, нередко встречается и у взрослых. Так, иногда молодая женщина в общении с мужем хочет почувствовать себя вновь озорной девчонкой, оберегаемой от всяческих невзгод. Муж в таких ситуациях занимает позицию Родителя, демонстрирует уверенность, покровительство, но одновременно и безапелляционность, приказной тон. В другое время, например, общаясь со своими родителями, он сам занимает позицию Ребенка.

При общении с коллегами обычно стремятся занять позицию Взрослого, предусматривающую спокойный тон, выдержку, солидность, ответственность за свои поступки, равноправие в общении.

С позиции Родителя «играются» роли отца, старшей сестры, внимательного супруга, педагога, врача, начальника, продавца, говорящего «Зайдите завтра». С позиции Ребенка — роли молодого специалиста, аспиранта-соискателя, артиста — любимца публики. С позиции Взрослого — роли соседа, случайного попутчика, сослуживца, знающего себе цену, и др.

В позиции Родителя могут быть две разновидности: 1) «карающий Родитель» — указывает, приказывает, критикует, карает за непослушание и ошибки; 2) «опекающий Родитель» — советует в мягкой форме, защищает, опекает, помогает, поддерживает, сочувствует, жалеет, заботится, прощает ошибки и обиды. В позиции Ребенка выделяют «послушного ребенка» и «бунтующего ребенка» (ведет себя «Не хочу. Не буду, отстаньте! А вам какое дело? Как хочу, так и буду делать!» и т. п.).

Наиболее успешным и эффективным является общение двух собеседников с позиции Взрослых, могут друг друга понять и два Ребенка.

Трансакция — единица взаимодействия партнеров по общению, сопровождающаяся заданием позиций каждого (изображается стрелкой, идущей от

выбранной позиции одного собеседника к предполагаемой позиции другого участника общения).

Общение взрослого и Ребенка столь же динамично: либо Взрослый сумеет побудить ребенка серьезно и ответственно отнестись к обсуждаемой проблеме и перейти в позицию Взрослого, либо беспомощность Ребенка спровоцирует переход Взрослого к позиции опекающего Родителя. Общение Родителя и Ребенка взаимодополняемо, поэтому часто реализуется в общении, хотя может носить как спокойный характер («послушный Ребенок»), так и конфликтный характер («бунтующий Ребенок»).

Встречаются замаскированные виды общения, где внешний (социальный) уровень общения маскирует истинный психологический уровень общения. Например, общение продавца и покупателя может внешне носить равноправный характер двух Взрослых, а фактически диалог продавца («Вещь хорошая, но дорогая») и покупателя («Именно это я и возьму») идет на уровне Родителя (продавец) и Ребенка (покупатель).

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

В структуру речевого общения входят: 1) значение и смысл слов, фраз («Разум человека проявляется в ясности его речи»). Играет важную роль точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность построения фразы и ее доходчивость, правильность произношения звуков, слов, выразительность и смысл интонации; 2) речевые звуковые явления: темп речи (быстрый, средний, замедленный), модуляция высоты голоса (плавная, резкая), тональность голоса (высокая, низкая), ритм (равномерный, прерывистый), тембр (раскатистый, хриплый, скрипучий), интонация, дикция речи. Наблюдения показывают, что наиболее привлекательной в общении является

плавная, спокойная, размеренная манера речи; 3) выразительные качества голоса: характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хмыканье, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки — кашель; нулевые звуки — паузы, а также звуки назализации — «хм-хм», «э-э-э» и др.

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

Невербальные средства общения изучают следующими науками:

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

Проксемика исследует расположение людей в пространстве при общении: выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте:

- интимная зона (15—45 см). В эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди; для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновение. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;
- личная, или персональная, зона (45—120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;
- социальная зона (120—400 см) обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, кого не очень знают;
- публичная зона (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей — в лекционной аудитории, на митинге и пр. Мимика — движения

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

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

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

Жесты при общении несут много информации. В языке жестов, как и в речевом, есть слова, предложения. Богатейший «алфавит» жестов можно разбить на пять групп:

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

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

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

Жесты – аданторы — это специфические привычки человека, связанные с движениями рук. Это могут быть: а) почесывания, подергивания отдельных частей тела; б) касания, пошлепывания партнера; в) поглаживание, перебирание отдельных предметов, находящихся под рукой (карандаш, пуговица и т. п.).

Жесты – аффекторы — жесты, выражающие через движения тела и мышц лица определенные эмоции.

Существуют и микрожесты: движения глаз, покраснение щек, увеличенное количество миганий в минуту, подергивание губ и пр.

Практика показывает: когда люди хотят показать свои чувства, они обращаются к жестикуляции. Вот почему для проницательного человека важно приобрести умение понимать ложные, притворные жесты. Особенность этих жестов заключается в следующем: они преувеличивают слабые волнения (демонстрация усиления движений руками и корпусом); подавляют сильные волнения (благодаря ограничению таких движений); эти ложные движения, как правило, начинаются с конечностей и заканчиваются налицо.

При общении часто возникают следующие виды жестов:

- жесты оценки — почесывание подбородка, вытягивание указательного пальца вдоль щеки, вставание и прохаживание и др. (человек оценивает информацию);
- жесты уверенности — соединение пальцев в купол пирамиды, раскачивание на стуле;

- жесты нервозности и неуверенности — переплетенные пальцы рук, пощипывание ладони, постукивание по столу пальцами, трогание спинки стула перед тем, как на него сесть, и др.;
- жесты самоконтроля — руки заведены за спину, одна при этом сжимает другую; поза человека, сидящего на стуле и вцепившегося руками в подлокотник, и др.;
- жесты ожидания — потирание ладоней, медленное вытирание влажных ладоней о ткань;
- жесты отрицания — сложенные на груди руки; отклоненный назад корпус; скрещенные руки; дотрагивание до кончика носа и др.;
- жесты расположения — прикладывание руки к груди; прерывистое прикосновение к собеседнику и др.;
- жесты доминирования — жесты, связанные с выставлением больших пальцев напоказ, резкие взмахи сверху вниз и др.;
- жесты неискренности — прикрытие рукой рта, прикосновение к носу как более утонченная форма прикрытия рта, говорящая либо о лжи, либо о сомнении в чем-то; поворот корпуса в сторону от собеседника, «бегающий взгляд» и др.

Эффект ореола (склонность объяснять все поведение человека на основе тех качеств, которые, на наш взгляд, являются у него главными)

Эффект первичности (первое впечатление, самое прочное)

Стереотипы

- привычные упрощенные представления о других группах людей, о которых располагаем скудной информацией

редко бывают плодом личного опыта, чаще мы их приобретаем от той группы, к которой принадлежим, от родителей, учителей, средств массовой информации

стираются, если люди разных групп начинают тесно взаимодействовать, добиваться общих целей, лучше узнавать друг друга

Предубеждения - оценка каких-либо людей как хороших или плохих, даже не зная лично их самих, ни мотивов их поступков

Критерии поведения: 1) постоянное поведение - в сходных условиях поведение однотипно, 2) отличающееся - в других случаях поведение проявляется иначе, 3) обычное - такое поведение в сходных условиях свойственно большинству людей. Постоянное + мало отличающееся + необычное (другие люди так не ведут) = такое поведение объясняется через внутренние причины. В похожих ситуациях постоянное поведение + в других ситуациях другое, отличающееся поведение + обычное поведение (как у др. людей в таких же ситуациях) = такое поведение объясняется через внешние причины

Наше восприятие других людей основано на том впечатлении, которое они на нас произвели, а также на объяснении причин их поведения внутренними склонностями или той ситуацией, в которой они оказались

Полдаодальный «компьютерный тип» получается из кинестетика (при абстрагировании от неприятных чувств) - слова: понимаю, логично» проанализировать, речь монотонная, движения глаз трудноуловим, взгляд через головы других, голова вверх поднята для успешного общения необходимы умения:

учесть репрезентативную систему собеседника и говорить на его языке
определение желаемого результата я учет интересов собеседника (что я увижу, когда достигну результата? что я услышу?)
развить остроу — способность замечать малейшие изменения в состоянии и собеседника, замечать изменения жестов, мимики, позы, взглядов, и микраизменения в цвете кожи, в дыхании, в тонуше мышц, в дрожании нижней губы

Ситуации и реакции собеседника, находить разные новые способы поведения

Шаги обучения:

- прерывание старых паттернов поведения
- изобретение и использование новых способов доведен»

- быстрая последовательность прерывания старых паттернов и использование новых, неожиданных выборов достичь конгруэнтности — внутренняя согласованность мыслей, желаний, чувств, действий, слов человека, отсутствие внутренних противоречий Шаги обучения:

- 1-различение состояний конгруэнтности и неконгруэнтности
 - 2:-знакомство с различными частями своей личности
 - 3-определение целей, желаний каждой части личности
- определение приоритетных целей
 - достижение согласия между различными частями личности о том, что они признают установленный приоритет целей
 - заключение контракта по принятому соглашению
 - достигать раппорта - гармонии, единства, согласованности с собеседником и взаимной симпатии.

Умение воспринимать и давать обратную связь - это сообщение, адресованное другому человеку о том, как я его воспринимаю, что чувствую в связи с нашими отношениями, т.е. это не информация о том, что представляет собой тот или иной человек, а в большей степени сведения о себе в связи с этим человеком. Правила обратной связи: 1 - говори о том, что конкретно делает данный человек, когда вызывает у тебя те или иные чувства. 2 - не давай оценок. 3 - не давай советов. 4 - если говоришь о том, что тебе не нравится в данном человеке, старайся в основном отмечать то, что он смог бы при желании в себе изменить.

Умение слушать - умение понять информацию и чувства говорящего

5.2. Деловое общение: деловые дискуссии, беседы, переговоры, деловые совещания

Дискуссия — процесс продвижения и разрешения проблем путем сопоставления, столкновения, ассимиляции, взаимообогащения предметных позиций участников (мнений участников по сути решаемой проблемы). Выделяют этапы деловой дискуссии: 1. Вступление в контакт. 2. Постановка проблемы (что обсуждается, зачем, в какой степени нужно решить проблему, какова цель дискуссии). 3. Уточнение предмета общения и предметных позиций (мнений) участников. 4. Выдвижение альтернативных вариантов. 5. Конфронтация участников. 6. Обсуждение и оценка альтернатив, поиск элементов сходства. 7. Установление согласия через выбор наиболее приемлемого или оптимального решения. Неэффективная дискуссия часто завершается на этапе выдвижения альтернативных позиций и конфронтации участников, не выходя на уровень совместного решения проблемы. Возможны различные способы вступления в контакт: «пристройка сверху» — «снизу» — «на равных» (через позу, взгляд, темп речи, инициативу), например, выпрямленная поза с подбородком, параллельным земле, с жестким немигающим взглядом или отсутствием контакта глаз, медленная речь с паузами олицетворяет «доминирование сверху», и напротив, приниженная поза, постоянные движения глаз вверх-вниз, быстрый темп речи свойственны при позиции «подчинения снизу». Раскованность, мышечная освобожденность, синхронизация темпа речи, равенство ее громкости демонстрирует общение «на равных».

Целью дискуссии может быть: а) сбор и упорядочивание информации по обсуждаемой проблеме; б) поиск альтернативных подходов к решению проблемы, их обоснование; в) выбор оптимальной альтернативы.

- установить время дискуссии (20—30—40 минут или более);
- заинтересовать участников дискуссии (изложить проблему в виде некоторого противоречия);
- добиться однозначного понимания проблемы всеми участниками, проверив это контрольными вопросами или попросив участников задавать вопросы;

- организовать обмен мнениями (желающим или по кругу);
- активизировать пассивных (обратиться к молчащему с вопросом, с просьбой помочь);
- собрать максимум предложений по решению обсуждаемой проблемы (свои предложения высказать после того, как выслушаны мнения всех участников);
- не допускать отклонений от темы (тактично останавливать, напоминать о целях дискуссии);
- уточнять неясные положения, пресекать оценочные суждения о личности участников;
- помогать группе прийти к согласованному мнению;
- в конце — четкое подведение итогов, формулировка выводов, спектра решений, сопоставление целей дискуссии с полученными результатами, подчеркнуть вклад каждого в общий итог, похвалить, поблагодарить участников.

При публичном выступлении могут возникать типичные затруднения:
нелогичность (непоследовательность в изложении сути, нечеткая аргументированность излагаемого материала, отсутствие ясности и четкости в достижении поставленных целей);

проблема самовыражения (недостаточная эмоциональность, зажатость, монотонность выступления, несоответствие внутреннего состояния с внешними признаками);

эгоцентризм (не учитывается плюрализм мнений, неспособность понять иное, чужое мнение);

некомпетентность (недостаток информации, некомпетентность в конкретных вопросах);

проблема контакта (трудности контакта с аудиторией, не удается расположить слушателей убеждением и т. п.);

проблема самоконтроля (трудно преодолеть волнение, неумение вести себя и т. п.);

проблема выхода из контакта (сумбурность и незавершенность выступления, плохое окончание и неудачный выход из разговора).

Рекомендации человеку, публично защищающему свое мнение, — лично вести дискуссию в том случае, если вы заранее продумаете возможные вопросы оппонентов и постараетесь предвидеть сложные ситуации, которые могут возникнуть и смутить вас. Сложные ситуации возникают, когда докладчику адресуются:

Наивные вопросы и критика авторитетных людей, не являющихся специалистами в обсуждаемой проблеме (сложность в том, что, опровергая такую критику с помощью азбучных истин, ставишь в неудобное положение маститых оппонентов, которые болезненно реагируют на это).

Ироничные вопросы с «подковыркой» молодых жизнерадостных людей, желающих повеселить аудиторию (ответ возможен либо в духе мягкого юмора, либо серьезным тоном с подчеркиванием недопустимости недооценки важности обсуждаемого вопроса).

Сложные вопросы, затрагивающие малоизвестную докладчику смежную область и заданные с целью «прощупать» эрудицию и находчивость докладчика (ответить лучше: «Нельзя объять необъятное» или «Решение этой задачи не предусматривалось в нашем исследовании»).

Вопросы-замечания о несоответствии выводов докладчика мнению некоего авторитета, имя которого подчас никому ничего не говорит (может помочь ответ: «По мере того, как накапливаются новые факты, многие ранее казавшиеся бесспорными истины, провозглашенные даже авторитетами, пересматриваются»).

Вопросы, принижающие значимость проблемы или полученных результатов (поскольку в такой ситуации задевается самолюбие выступающего, важно не откликнуться эмоциональной вспышкой, а оценив степень провокационности вопроса, ответить заранее продуманной фразой).

Во время выступления эпизодически оценивайте себя «со стороны», свой тон, позу, жесты, наличие «слов-паразитов», расслабляйте «мышечные

зажимы». Во избежание досадных недоразумений четко оговорите значение употребляемых терминов, не следует рассчитывать, что вас должны понимать «с полуслова», учитывайте степень подготовленности аудитории в обсуждаемом вопросе. Для того чтобы подать информацию наглядно и ярко, прибегайте к простым житейским примерам, конкретным фактам, даже общеизвестным поговоркам, притчам.

Психологические закономерности ведения деловой беседы

Посредством деловой беседы реализуется стремление одного человека или группы людей к действию, которое изменит хотя бы одну из сторон какой-либо ситуации или установит новые отношения между участниками беседы. В мире бизнеса или политики деловые беседы представляют собой устный контакт между собеседниками, которые имеют необходимые полномочия со стороны своих организаций или стран для их проведения и разрешения конкретных проблем.

Деловые беседы направлены на реализацию следующих функций:

- поиск новых направлений и начало перспективных мероприятий;
- обмен информацией;
- контроль начатых мероприятий;
- взаимное общение работников из одной деловой среды;
- поиски и оперативная разработка рабочих идей и замыслов; в поддержание деловых контактов на уровне предприятий,
- фирм, отраслей, стран. Структура деловой беседы:
- подготовка к деловой беседе.
- установление места и времени встречи.
- начало беседы: вступление в контакт.
- постановка проблемы и передача информации.
- аргументирование.
- опровержение доводов собеседника.

- анализ альтернатив, поиск оптимального или компромиссного варианта, либо конфронтация участников.
- принятие решения.
- фиксация договоренности.

Шансы на успешный исход деловой встречи возрастут, если придерживаться рекомендаций: 1. Готовьте свой первый вопрос так, чтобы он был коротким, интересным, но не дискуссионным (если требуется получить «добро» на несколько предложений, просьб, начинать лучше с наиболее выполнимого). 2. Добивайтесь оптимальной краткости в изложении мыслей, даже если требуется начать издалека. 3. Обосновывайте свои суждения. Чем убедительней доказательства, тем быстрее согласится с вами оппонент. Не употребляйте слов с двойным значением и тем более фраз, которые можно неверно истолковать.

Начало беседы включает встречу и вступление в контакт. Тип контакта «сверху», «снизу», «наравне», дружелюбно, нейтрально, «агрессивно» устанавливается еще до первых слов, в зависимости от того, как вошел человек, какова его поза, взгляд, интонация первых фраз, взаимное расположение в пространстве. Соответственно, «встреча гостя» может осуществляться по-разному: от подхода к человеку ... до легкого подъема подбородка, кивка или полного игнорирования вошедшего, углубившись в свои бумаги. И приветствие может быть как улыбка, кивок, рукопожатие, усаживание либо подчеркнуто недовольный вид. Все эти невербальные нюансы вступления в контакт во многом прогнозируют дальнейшее взаимодействие собеседников.

При несогласованности межличностных позиций (например: «Родитель — Взрослый») установить контакт сложнее, кто-то из собеседников должен сменить тип контакта: либо «Взрослый» вынужден перейти в позицию «снизу», просителя, «Ребенка». Если собеседники знакомы и возникает необходимость в каких-то «вежливых» фразах, то можно использовать стандартные фразы «Как дела? Как настроение?»; если ответ: «В порядке», то можно переходить к формулировке беседы. Если ответ «Да так себе», то следует снять остроту состояния, чтобы человек выговорился — «А что?» — «Да, то-то ...»,

при этом не следует вникать в подробности, достаточно оказать эмоциональную поддержку: «Ну и ну!» Недопустимо «самоубийственное начало беседы», которое бывает следующих видов: 1) неуверенность, обилие извинений («Извините, если я вам помешал...»; «Пожалуйста, если у вас есть время меня выслушать...»); 2) неуважение, пренебрежение к партнеру («Давайте с вами быстро рассмотрим...», «Я проходил случайно и заскочил к вам...»); 3) фразы «нападения» («Что за безобразие творится?»), которые вынуждают собеседника занять оборонительную или агрессивную позицию (т. е. сразу создается барьер между собеседниками). Несколько первых фраз часто оказывает решающее воздействие на желание или нежелание собеседника продолжать разговор и слушать партнера по общению.

Для начала беседы чаще всего пользуются четырьмя основными приемами: метод снятия напряжения, его цель — установить тесный контакт, включает несколько приятных фраз личного характера, может быть легкая шутка; метод зацепки: это могут быть необычный вопрос, сравнения, личные впечатления, анекдотический случай, краткое изложение проблемы; метод стимулирования воображения: постановка ряда вопросов, которые должны рассмотреться в беседе, цель — пробудить интерес к беседе; метод прямого подхода (непосредственный переход к делу, без вступления), но он подходит для кратковременных, не очень важных деловых контактов.

Ясные, сжатые и содержательные вступительные фразы, обращения к собеседнику по имени-отчеству, проявление уважения к личности собеседника, внимание к его интересам, обращение за советом, в сочетании с собственным достойным внешним видом (имеет значение одежда, поза, выражение лица, интонация голоса) способствуют созданию благоприятной атмосферы для беседы.

Люди, владеющие развитыми коммуникативными умениями, с первой минуты встречи начинают «присоединение» к собеседнику, присоединение к

ритму его дыхания, темпу, громкости речи, к репрезентативной системе собеседника через использование слов соответствующей (визуальной, или аудиальной, либо кинестетической) системы.

Постановка проблемы и передача информации — важный этап беседы. Постановка цели беседы может быть различной:

цель может быть поставлена как проблема (обсудить проблему, пригласить к выработке ее решения), в этом случае ответственность за решение проблемы распределяется на обоих собеседников;

цель беседы может быть поставлена и как задание, задача (дается готовое решение, сжато описывая саму ситуацию). Не только начальник, но порой и подчиненный может использовать этот подход: например, начальник цеха приходит к директору и говорит: «Для наведения порядка в цехе вы должны издать приказ о наказании нерадивых».

Если цель беседы поставлена как задание, то тогда человек ответствен лишь за выполнение задания, а будет ли тем самым решена сама проблема — это его может и не волновать;

порой (умышленно или неумышленно) в беседе осуществляется манипулирование собеседником, например, цель беседы поставлена внешне как проблема, но сама проблемная ситуация описывается так, что подталкивает другого человека к определенному единственному решению, т. е. вроде бы ответственность за решение проблемы разделяют двое, хотя способ решения задан лишь одним человеком;

встречается и «истерическая демонстрация проблемы» («Делай, что хочешь, но чтоб я больше жалоб не слышал!»), т. е. ставится цель переложить на другого человека решение и ответственность за решение проблемы.

По проблемам передачи информации собеседнику в ходе беседы можно сделать следующие рекомендации:

Использовать «язык» собеседника при передаче ему информации в целях сведения к минимуму потерь, возникающих в процессе разговорного общения.

Начинать фазу передачи информации с «Вы-подхода», т. е. человек, ведущий беседу, должен суметь поставить себя на место собеседника, чтобы лучше его понять, учесть его интересы и цели. Тут важно следить и за формулировками фраз, например, вместо «Я бы хотел...» сказать «Вы хотите...», вместо «Я пришел к выводу...» — лучше прозвучит «Вам будет интересно узнать, что...», а фразу «Хотя Вам это неинтересно...» заменить на фразу: «Как Вы, наверное, уже об этом слышали, что...»

Привести способ передачи информации в соответствие с мотивами и уровнем информированности собеседника, с уровнем его профессиональной компетентности. Постоянно помнить об ограниченности, несовершенстве, неясности и неточности речи и о том, что объяснимое вами никто не воспримет так, как вы сами это понимаете.

Стремиться перейти от монолога к диалогу, дать возможность собеседнику показать, что он знает, комбинировать виды вопросов (закрытых, открытых, риторических, вопросов на размышление, переломных вопросов). Следите, чтобы ваши вопросы содержали слова: почему, зачем, когда, как — это исключает односложные ответы — «да» и «нет».

Наблюдать за реакциями собеседника, особенно за невербальными реакциями (жестами, мимикой), и, соответственно, гибко менять свое поведение (скорость, сложность изложения информации и т. п.).

Например, заметив произвольный жест собеседника «потирания лба, переносицы», «сведения бровей», лучше замедлить темп речи и еще раз ясно повторить ключевую информацию (собеседник испытывает затруднения в осмыслении обильной либо сложно изложенной информации); если собеседник касается кончика носа, кривит губами, начинает смотреть в сторону, то, вероятно, ваша информация, вызвала у него сомнения, или даже раздражение; если собеседник начинает потирать подбородок, то это произвольный сигнал, что он готов принять какое-то решение. Если у вас есть опасения, что это

решение может не соответствовать вашим планам, то лучше невербально отсрочить принятие его решения (например, подайте ему в руки какой-то документ, бумагу, чтобы прервать его «потирание подбородка»).

Для успешной передачи информации и формирования требуемого мнения собеседника важно, чтобы содержание вашей речи отвечало следующим правилам: 1) профессиональные знания дают высокую объективность, достоверность и глубину изложения; 2) ясность позволяет увязать факты и детали, избежать двусмысленности и недосказанности; 3) важна наглядность: максимальное использование наглядных пособий, схем, общеизвестных ассоциаций и параллелей снижает абстрактность изложения; 4) повторение основных положений и мыслей способствует лучшему восприятию и пониманию информации; 5) элемент внезапности представляет собой продуманную, но неожиданную и необычную для собеседника увязку информации и фактов;

б) разумный объем информации позволит избежать вам занудливости, которая вызывает усталость, скуку, раздражение собеседника (французский мыслитель Вольтер отметил: «Секрет быть скучным состоит в том, чтобы рассказать все»); 7) определенная доля юмора, а порой и иронии может быть уместна, когда нужно высказать не очень приятные для собеседника соображения или парировать его «выпады»; 8) постоянная направленность к реализации основных задач беседы способствует логичности и целеустремленности изложения; 9) ритм беседы и изложения должен быть гибок, предусматривать своеобразные «взлеты» и «спады», которые используются для передышки и осмысления информации у собеседника, но к концу беседы полезно попытаться повысить ее интенсивность.

5. Фаза аргументации естественно переплетается с фазой передачи информации, здесь формируется предварительное мнение, занимается определенная позиция по данной проблеме, как с вашей стороны, так и со стороны собеседника, но еще можно попытаться изменить складывающееся мнение (позицию).

Для достижения аргументации важно: 1. Оперировать ясными, точными и убедительными понятиями, так как убедительность можно легко «потопить» в море слов и аргументов, особенно если они неясны и неточны. Аргументы должны быть достоверными для собеседника. 2. Способ и темп аргументации должны соответствовать особенностям темперамента собеседника: лишь холерики и сангвиники способны воспринять высокий темп и объем аргументов, но и для них доводы и доказательства, разъясненные по отдельности, намного эффективнее достигают цели, чем, если их преподнести все вместе сразу (для меланхоликов и флегматиков этот постепенный подход вовсе необходим). Не забывайте, что «излишняя убедительность» вызывает отпор со стороны собеседника, особенно, если у него «агрессивная натура» (эффект бумеранга). 3. Избегать простого перечисления фактов, а вместо этого излагать преимущества или последствия вытекающих из этих фактов, интересующие вашего собеседника.

Фаза нейтрализации замечаний собеседника, или фаза опровержения, порой играет решающую роль в беседе.

Если на ваши доводы последовали возражения оппонента, то: а) выслушивайте сразу несколько возражений, собеседник раздражается, если его перебивают, да еще на самом главном; б) не спешите с ответом, пока не поймете суть возражения; в) выясните, действительно ли возражения вызваны разными точками зрения или, может быть, вы неточно сформулировали суть вопроса; г) вопросы задавайте так, чтобы собеседник оказался перед необходимостью выбора между двумя вариантами ответа. Конкретные вопросы заставляют собеседника высказать то, что нужно сказать, независимо от его собственного мнения (например, «Иван Иванович, одним словом, вы даете добро на нашу инициативу или нет?»; если последует ответ «нет», уточните, почему).

Важно оперативно осуществлять анализ замечаний и их настоящей причины, выбрать подходящий прием «нейтрализации» замечаний (это могут быть ссылки на авторитеты, цитаты, переформулировка, условное согласие,

одобрение + уничтожение, сравнения, сократовский метод через поиск частичного сходства и согласия собеседников по отдельным вопросам к достижению полного согласия, «эластичная оборона», отсрочка). Доказательство бессмысленности замечаний или эмоциональные реакции партнеров, как правило, приводят не к нейтрализации возражений, а к росту конфронтации.

Наиболее велики шансы на благоприятный исход беседы в том случае, если партнеры владеют навыками слушания и стремятся осуществить анализ различных точек зрения, альтернатив с позиции «Взрослый—Взрослый», «на равных», без «родительских амбиций», «непреклонности» и «детских обид». Полезно учитывать не только предметные позиции (мнения собеседника), но и его межличностную позицию и соответственно выбирать приемы нейтрализации замечаний. Так, «Родитель» и «Ребенок» глухи к доводам рассудка, логики, «Ребенок» подвержен внушающим воздействиям и обращению к чувствам («Интересно! Перспективно!»), а для «Родителя» более убедительны мнения признанных авторитетов. «Взрослые» мало подвержены влиянию эмоциональной аргументации, зато принимают доводы логики, фактов, ответственности. Позиция «Взрослого» активизируется невербальной демонстрацией позиции «на равных», подчеркнутой серьезностью, вербальными осуждениями содержания ситуации с использованием слов: разумно, рационально, логично, реалистично, выгодно, эффективно и т. п. Если собеседники демонстрируют жесткую, непримиримую позицию «родительской категоричности» или «противоборства уязвленных самолюбий», то конфронтация закрывает позитивные пути решения проблемы и последующие фазы «оценки альтернатив, поиска приемлемого решения, принятие решения, фиксация договоренности» аннулируются.

Фазы поиска приемлемого или оптимального решения, а затем принятия окончательного решения могут осуществляться в стиле сотрудничества, равноправия и взаимной ответственности, либо в форме авторитарного принятия решения одним из партнеров и добровольным либо вынужденным согласием,

подчинением другого собеседника. Не проявляйте неуверенности в фазе принятия решения. Если вы колеблетесь в момент принятия решения, то не удивляйтесь, если начнет колебаться и собеседник. Сохраняйте спокойствие, умение анализировать исходя из своих позиций.

Всегда оставляйте в запасе один сильный аргумент, подтверждающий ваш тезис, на тот случай, если собеседник в момент принятия решения начнет колебаться. Пользуйтесь достоверными аргументами, так как лучше, если собеседник примет решение сейчас, чем потом. Но если перед вами флегматик, не раздражайтесь медлительностью принятия решения или вовсе откладыванием его, назначением новой встречи (попытки эмоционально или логически «давить» на флегматика с целью ускорить принятие решения часто безуспешны). Помните, что с помощью полуправды и «тонких манипуляций» можно вынудить собеседника на какое-то решение, но нельзя создать корректных деловых отношений. Не сдавайтесь слишком легко на милость собеседника до тех пор, пока не испробуете все возможные методы форсирования, либо пока собеседник несколько раз отчетливо не повторит «нет».

Фиксация договоренности и выход из контакта — заключительный «аккорд» беседы. Итоги беседы должны быть резюмированы, полезно даже сделать записи о сути решения в рабочий блокнот в присутствии партнера (или даже составить официальный протокол решения). Полезно установить конкретные сроки, способ информирования друг друга о результатах намеченных действий. Поблагодарите собеседника, поздравьте его с достигнутым решением. Выход из контакта осуществляется вначале невербально — изменяется поза, человек отводит глаза, встает и завершается речевым прощанием «До свидания», «До встречи», «Всего доброго», «Успеха» и т. п.

Самоанализ итогов исхода встречи позволяет осознать допущенные просчеты, накопить полезный опыт на будущее, наметить дальнейшую тактику общения, при этом полезно ответить себе на такие вопросы: 1. Последовательно ли вы вели основную линию разговора? Удалось ли вам предусмотр-

реть контрдоводы другой стороны? 2. Не навязали ли вы собеседнику свои аргументы при выработке решений? Если да, то вы посеяли в собеседнике семена неудовлетворенности, досады, при дальнейших встречах они могут возрасти. 3. Основательны ли были ваши замечания и возражения? Не были ли они субъективны, не отразилось ли в них ваше настроение? 4. Удалось ли вам быть тактичным на всем протяжении разговора? 5. Сумели ли вы добиться максимальной пользы для дела? Удалось ли вам достичь намеченных целей или хотя бы запасной, альтернативной цели? Если нет, то почему это произошло? 6. Как следует в дальнейшем строить взаимодействия с данным партнером?

Инициатива в деловом общении определяется тем, кто задал тип контакта, определил форму постановки цели, выдвинул принятую идею решения, кто подвел итоги обсуждения, тот в большей степени несет и ответственность за разрешение проблемы. Существует правило «Вовремя отдай инициативу», что особенно необходимо при разговоре начальника с подчиненным — т. е. важно дать возможность подчиненному высказать свое мнение, полезно, чтобы подчиненный сам окончательно сформулировал решение, даже если оно предложено начальником, поскольку это повышает активность, снимает отчуждение и формальное отношение («от сих и до сих») подчиненного к проблеме.

Психологические особенности деловых переговоров

Деловые переговоры предполагают, наличие несовпадающих или даже противоположных интересов участвующих сторон и требуют от участников умения достигать разумного соглашения. Разумное соглашение максимально отвечает законным интересам обеих сторон, справедливо регулирует сталкивающиеся интересы, является долговременным, принимает во внимание интересы общества, не портит отношений между сторонами. Достигнуть разумного решения сложно, необходимо осуществлять сотрудничество сторон, когда происходят сближение интересов и поиск обоюдной выгоды, на основе взаимоприемлемого и взаимовыгодного варианта решения спорного вопроса.

В жизненной практике чаще встречаются малоэффективные стратегии поведения в спорных вопросах, такие как: 1) жесткое доминирование (жесткий подход) одной стороны и соответственно вынужденное подчинение, капитуляция другой стороны либо открытая конфронтация сторон; 2) «мягкая уступчивость» (мягкий подход), направленная на избегание конфронтации и приводящая к компромиссному решению (при обоюдной уступчивости) либо к выигрышу «жесткого» участника. Сторонники «жесткого» подхода (Ж) ставят перед собой цель «победить» любой ценой, требуют от другой стороны уступок, не доверяя партнерам по переговорам, угрожают им, ищут то решение, которое максимально выгодно для самих себя. Сторонники «мягкого подхода» (М) ставят цель достичь «соглашения», поэтому делают уступки для развития отношений, делают предложения, допускают односторонние потери для достижения согласия, стараются быть дружелюбными, доверяют партнерам, ищут то решение, на которое «пойдут» партнеры по переговорам. Возможны следующие исходы: Ж -И- Ж = разрыв, конфронтация, реже капитуляция; Ж + М = выигрыш Ж; М + М = компромиссное решение. Это все разновидности позиционного торга, и, чем более участники защищают свои позиции, тем сильнее с ней связываются, тем труднее им изменить свою первоначальную позицию, срабатывает «гонор, спасение своего лица» и достижение согласия становится все менее вероятным, поскольку позиционный торг психологически превращается в состязание воли, чтобы заставить другую сторону изменить свою позицию.

Максимально эффективны принципиальные переговоры (по существу дела), направленные на сотрудничество и поиск разумного принципиального соглашения. Принципиальные переговоры предполагают следующие процедуры:

Признайте наличие конфликта, очертите конфликт как «Наша проблема».

Сделайте разграничение между участниками переговоров и предметом переговоров: отделить людей от проблемы, т. е. придерживаться мягкого дружелюбного уважительного курса в отношениях с людьми, но стоять на твердой платформе при решении проблемы.

Сосредоточьтесь на интересах, а не на позициях, поскольку цель переговоров должна состоять в удовлетворении подспудных интересов участников.

Принятая на переговорах позиция часто скрывает то, чего действительно хочет та ли иная сторона, поэтому главное внимание следует обращать не на позиции участников, а на анализ общих интересов.

Проанализируйте, какие интересы наиболее важны, в чем объективные препятствия, отделите их от субъективных противодействий воли и желаний участников.

Старайтесь разработать взаимовыгодные варианты, которые бы учитывали общие интересы и примиряли несовпадающие интересы. Разработайте многоплановые варианты выбора в ходе дискуссии и выдвижения альтернативных идей решения проблемы, но отодвиньте решение на более поздний срок.

Осуществите поиск объективно справедливого или взаимоприемлемого критерия, нормы решения проблемы, чтобы соглашение отражало какие-то справедливые, объективные нормы, критерии (например, рыночные цены, экспертное мнение, законы, обычаи и т. п.), а не зависело от голой воли или каприза каждой стороны. Главное — пытаться достичь результата, руководствуясь критериями, не имеющими отношения к состязанию воли, и уступать доводам, а не давлению.

Добейтесь соглашения и воплощайте план в жизнь. При соблюдении указанных правил, возможно, осуществление переговоров «без поражений».

В деловых совещаниях могут участвовать 7—9, максимум 12 человек, большое количество участников уже может снижать эффективность работы. Тема обсуждения должна быть заранее определена, чтобы участники могли профессионально подготовиться, продумать свои предложения, даже подготовить соответствующие доклады. Имеет значение пространственное расположение участников в форме «круглого стола» для активизации взаимодействия. Ведущий совещания вначале должен высказать надежду, что совещание будет

носит деловой и конструктивный характер, в течение совещания следить за регламентом, «удерживая» выступающих в рамках обсуждаемой темы, вовлекая «малоактивных», останавливая «словоохотливых», определяя порядок предоставления слов, задавая необходимые вопросы, осуществляя парафразирование и подведение промежуточных итогов, давая заключительный комментарий проведенного совещания. Следует помнить, что деловое совещание предполагает возможность критики предметных позиций, а не личностных особенностей того, кто ее высказал, причем рекомендуется соблюдать правило: отметить вначале совпадение позиций, а затем обсудить различие разных позиций и подходов к решению проблемы, убедительно аргументируя достоинства и недостатки каждой альтернативы. В случае если вы попали под огонь критики, полезно перевести атаку на себя и атаку на проблему: «Я рад, что вас волнует тот же вопрос, и вы пытаетесь найти наилучшее решение...» Главное — не победить в споре, а продвинуться в решении проблемы. Важно отнестись к своей позиции не как единственно возможной и единственно верной, а суметь понять и даже принять иное мнение, быть проницаемым для иного мнения. В целях снятия пассивности участников могут применяться:

1) высказывания по кругу или 2) метод мозгового штурма. При конфликте мнений могут быть две формы: конкурентно-соревновательная или кооперативно-сотрудничающая. В целях ослабления враждебности при конкуренции мнений могут создаваться согласительные комиссии или группы, включающие участников с противоположными взглядами, которые должны определить пункты, в которых их мнения сходятся, найти пункты в чужой позиции, которые нравятся или могут быть полезными для оптимального решения проблемы.

Деловые совещания часто носят директивный характер, когда руководитель с позиции «Родитель» указывает свое мнение как единственное решение проблемы, а остальные участники с позиции «Ребенка» принимают это решение к исполнению. Наиболее эффективны деловые совещания, которые носят коллегиальный характер равноправного взаимодействия с позиции «Взрослый

— Взрослый». Впрочем, встречаются и манипуляции, когда внешне взаимодействие осуществляется как «Взрослый — Взрослый», а на самом деле «Родитель — Ребенок», т. е. руководитель вроде бы просит всех высказаться, даже молчунов, но после того как все высказались, руководитель парафразируя всех, расставляет нужные акценты и в результате проводит нужное ему решение, обязывая участников исполнять это решение фактически с позиции «Ребенка».

Рекомендации руководителю по тактике разговора с подчиненным, когда требуется вслух оценить его деловые качества.

1. Сначала разговаривайте с подчиненным о его работе, и только потом о нем самом.
2. Прежде чем сообщить работнику свою оценку, подведите его вопросами к тому, чтобы он сам себя оценил. Если самооценка человека выше вашей собственной оценки его, выясните причину расхождения.
3. Упоминая о недостатках в работе подчиненного, учитывайте, какова она в целом. Не давайте общую отрицательную оценку деятельности и личности подчиненного (чаще всего такая оценка несправедлива и оскорбительна для человека). Вы добьетесь большего, если вначале отметите достоинства (например, компетентность, опыт, добросовестность подчиненного), а затем четко укажите на конкретные ошибки, недостатки. Работнику, деятельность которого вас не удовлетворяет, ясно скажите, какова ваша оценка его труда. Подчеркните, что верите в него и поэтому не освобождаете его от работы.
4. Хорошему работнику дайте понять, что цените его заслуги. Помните, что важнее развитие достоинств, чем исправление ошибок работников. Не скупитесь на уважительное и благодарственное слово, если работа выполнена хорошо, проявите, что вы довольны ею.
5. Если недостатки в работе возникли по вашей вине, признайте это.
6. Не говорите с оцениваемым о других работниках.
7. Не проводите повторного разговора вскоре после того, как вы наказали или распекали подчиненного.

В случае служебного конфликта можно пользоваться следующими приемами его разрешения:

Уясните ситуацию, ответив себе на вопросы: а) насколько велика доля субъективных факторов в конфликте, в чем истоки ожесточения одной или обеих сторон? б) достижению каких целей другой стороны вы, быть может, препятствуете? в) с каким личностным барьером — установки, темперамент, характер, «нервозность», — вы столкнулись? г) что важнее для дела — возможные последствия конфликта или сама проблема, из-за которой произошло столкновение?

Первому сделать шаг к нормализации взаимоотношений. Открыто взять на себя долю вины (в конфликте чаще всего виноваты обе стороны) и предложить спокойно отыскать приемлемое для обеих сторон решение.

Прибегнуть к мнению третьего, незаинтересованного и авторитетного лица, которое должно рассмотреть деловую, а не эмоциональную сторону конфликта.

Теории взаимодействия. Межличностные отношения

Можно выделить разнообразные формы межличностного взаимодействия: привязанность, дружба, любовь, соревнование, уход, времяпрепровождение, операция, игра, социальное влияние, подчинение, конфликты, ритуальное взаимодействие и др.

Ритуальное взаимодействие — одна из распространенных форм взаимодействия, строится по определенным правилам, символически выражая реальные социальные отношения и статус человека в группе и обществе. Ритуал выступает как специальная форма взаимодействия, придуманная людьми для удовлетворения потребности в признании. Ритуальное взаимодействие идет с позиции «Родитель—Родитель». Ритуал обнаруживает ценности группы; люди выражают ритуалом то, что более всего трогает их, что составляет их социальные ценностные ориентации.

Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991. - 150 с.
2. Абдурахманова М.А., Аминова Д.К., Асильдерова М.М., Цахаева А.А. Формирование толерантного мировоззрения как средство нейтрализации агрессии//Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 29-35.
3. Аминова Д.К., Цахаева А.А., Абдурахманова М.А., Асильдерова М.М. Региональная концепция развития педагогического образования в условиях внедрения профессионального стандарта «педагог-психолог» поведения //Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 5. С. 64-68.
4. Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Профессиональная рефлексия как механизм экономии психических сил через распространение трансцендального опыта//Прикладная психология и психоанализ. 2014. № 3. С. 6.
5. Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Психосемантические конструкты нравственных категорий в сознании дагестанских подростков как механизм формирования адаптивного поведения //Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 17-20.
6. Аминова Д.К., Цахаева А.А. Гендерное воспитание в свадебных обрядах кумыков как предмет психологического исследования В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 44-51.
7. Аминова Д.К., Цахаева А.А. Дифиниция эффективного общения в психологической науке. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 21-30.
8. Аминова Д.К., Цахаева А.А. Реализация компетентностной парадигмы психологической безопасности личности при усвоении ОПОП ВО в соответствии с требованиями ФГОС 3+ направления подготовки «психолого-педагогическое образование»//Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 2. № 5. С. 137-140.

9. Анцыферова Л. И. Принцип связи психики и деятельности и методология психологии. //Методологические и теоретические проблемы психологии. /Под ред. Е. В.Шороховой. – М.: Наука, 1969.
10. Асмолов А. Г. Психология личности. – М., 1990.
11. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров – М-Воронеж, 1996. – 768 с.
12. Белоус В.В., ред. Человек как интегральная система. - Пятигорск, 1988, - 131 с.
13. Бернс Р. В. Я-концепция и воспитание. – М., 1986.
14. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968.
15. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. //Избранные психологические труды. – М.-Воронеж, 1995.
16. Гальперин П. Я. Введение в психологию. – М.: МГУ, 1976.
17. Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Влияние гендерных особенностей личности на представление о нравственности//Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 5. С. 122-128.
18. Гасанова П.Г., Цахаева А.А., Аминова Д.К. Коммуникативная компетентность как механизм профессионального саморазвития молодого педагога//Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 9-12.
направлению «психолого-педагогическое образование» [Цахаева А.А.,
19. Гаджиева С.И., Цахаева А.А. Формирование правового самосознания личности подростка//Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2009. № 2009-4. С. 10-13.
20. Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Мугадова С.Т., Цахаева А.А.Феномен нравственности в научной рефлексии //Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2014. № 4 (29). С. 6-9.
21. Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Ибрагимова Л.А., Ахмедпашаева К.А., Солтанбекова Б.А., Мугадова С.Т., Юсупова Р.Ю.] Учебно-методическое пособие / Махачкала, 2015.

22. Годфруа Ж. Что такое психология.: В 2 т. – М.: Мир, 1992.
23. Даудова Д.М., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Эмпатия как психологический механизм саморазвития личности будущего психолога //Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 3. № 4. С. 49-51.
24. Даудова Д.М. Методология интеграции психологии и информатики [Даудова Д.М., Цахаева А.А., Гасанова П.Г.] Монография / Москва, 2016.
25. Джеймс У. Психология. – Пг., 1922.
26. Лазурский А. Ф. Классификация личностей. – Пг., 1922.
27. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: МГУ, 1975.
28. Лефевр В.А. Формула человека. - М., 1991. - 159 с.
29. Лотман Ю.М. Внутри исследуемых миров. Человек-тест-семиосфера-история М. 1996 – с. 146.
30. Маслоу А.Г. Личность и мотивация. – СПб.: Евразия, 1999. - 478 с.
31. Мерлин В. С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. – Пермь, 1990.
32. Немов Р. С. Психология: В 2-х кн. – М.: Просвещение, 1994.
33. Особенности профессиональной работы социального педагога с пожилыми людьми в домах-интернатах. [Кадилаева Р.Ш., Цахаева А.А. и др.] Учебное пособие / Москва, 2016.
34. Программы учебных дисциплин кафедры общей и педагогической психологии ДГПУ [Цахаева А.А., Абдурахманова М.А., Амирова С.К., Гасанова Б.М., Гасанов П.Г., Даудова Д.М., Алиева М.Б., Ахмедова А.А., Солтанбекова Б.А., Ханукаева А.Д., Багандова Г.Х., Махмудова Ф.А., Омарова М.К., Гусейнова С.Ю.] Учебно-методическое пособие / Под редакцией А.А. Цахаевой. Махачкала, 2011. (Издание 3-е, дополненное).
35. Петровский А.В. Возможности и пути построения общепсихологической теории личности. // Сб.ст. «Психология личности»; сост. Орлов А.Б. - М.: ООО «Вопр. психол.», 2001. - С. 137-150.
36. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Педагогика, 1982. 253 с.

37. Петровский А.В., ред. Психология развивающейся личности. - М.: Педагогика, 1987. - 240 с.
38. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону, 1996. – с.512.
39. Пиаже Ж., Инельдер Б. Генезис элементарных логических структур. – М., 1963.
40. Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования. - // Вопросы психологии. – 1995. - № 1, - С.97-110.
41. Реан А.А. Психология изучения личности. – СПб., 1999. - 460 с.
42. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. - М.: Школьная Пресса, 2000. - 258 с.
43. Сулаева Ж.А., Цахаева А.А. Психология и педагогика/учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Ж. А. Сулаева, А. А. Цахаева. Махачкала, 2009.с.533.
44. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – Служебный перевод.
45. Хиллман Дж. Архетипическая психология. – СПб., 1996. - 257 с.
46. Холл К., Линдсей Г. Теория личности. - М., 1997. - 326 с.
47. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 1997. -608 с.
48. Цахаева А.А. Стратегия адаптивного поведения как механизм саморазвития: этнопсихологический и демографический аспекты. – Махачкала: Юпитер, 2001. - 240 с.
49. Цахаева А.А. Теория и практика управления адаптивного поведения. (монография) Махачкала. Юпитер. 2002 – 408 с.
50. Цахаева А.А. Основы профориентологии [Цахаева А.А. , Даудова Д.М., Гасанова П.Г., Мугадова С.Т., Юсупова Р.Ю.] Учебное пособие. Москва, 2016. С.63.

51. Цахаева А.А. Психолингвистические аспекты криминального переговорного процесса. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 10-16.
52. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Стратегия адаптивного поведения как механизм саморазвития: профессиональный и этнопсихологический аспект Махачкала, 2016. (Второе издание).
53. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Шпаргалки по психодиагностике. Учебно-методический комплекс для студентов очной и очно-заочной форм обучения по специальности: "Психология в образовании" / Махачкала, 2016.
54. Цахаева А.А. Социотипический аспект реализации адаптивного поведения личности. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А. 2016. С. 30-34.
55. Цахаева А.А. Семейные ценности как предмет научного исследования В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 51-59.
56. Цахаева А.А., Аминова Д.К., Аминов У.К. Паттернизация ценностных конструктов личности как предмет научной рефлексии //Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 3. № 4. С. 16-20.
57. Цахаева А.А., Газиева А.М., Аминов У.К. Методологическая база исследования психологии возникновения ценностей личности //Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 3. № 4. С. 24-27.
58. Цахаева А.А., Сиражудинова Р.Р., Аминова Д.К. Паттерны реального и виртуального мира в сознании личности //Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 3. № 4. С. 32-35.
59. Цахаева А.А., Аминова Д.К., Аминов У.К. Рефлексивное я как адаптационный потенциал профессионального развития личности будущего психолога //Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 3. № 4. С. 6-9.

60. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Онтогенез организации адаптивного поведения личности// Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 50-53
61. Цахаева А.А. Глоссарий-ii по предметам психологического цикла по
62. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Краткий справочник. психология в лицах. Махачкала, 2015.
63. Цахаева А.А. Правовое самосознание как условие реализации нормативного поведения в условиях вооруженных конфликтов В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. 2014. С. 223-229.
64. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Основы психолингвистики. Махачкала, 2014. (Второе издание, дополненное).
65. Цахаева А.А., Мугадова С.Т. Профессиональное самоопределение как деятельность развивающегося субъекта обучения и труда. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. 2014. С. 54-59.
66. Цахаева А.А., Даудова Д.М. Проблема формирования коммуникативных навыков. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. 2014. С. 69-74.
67. Цахаева А.А., Гасанова П.Г. Исследование ценностных ориентации правовых норм у учащихся. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. 2014. С. 86-91.
68. Цахаева А.А., Аминов У.К., Аминова Д.К. Реализация психологического ресурса адаптивного поведения в процессе развития личности// Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2014. № 3 (28). С. 33-36.
69. Цахаева А.А. Противоречия как движущая сила формирования адаптивного поведения //Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2009. № 4. С. 31.136.
70. Шиянов Е.Н. ред. Психология и педагогика развития личности. – М.: Илекса. 2002. – 568 с.
71. Эббингауз Г. Основы психологии. – СПб., 1890.
72. Юнг К. Г. Психологические типы. – М., 1928.