



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Философия»

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

«Психология личности

и

группы»

Авторы

Васильченко М.В.

Литвиненко М.П.

Мансурова И.С.

Подопригора С.Я.

Суроедова Е.А.

Ростов-на-Дону, 2011



Аннотация

Учебное пособие представляет собой систематический курс по дисциплине «Психология личности и группы». Данный курс - комплексная дисциплина, раскрывающая основные вопросы общей, социальной психологии, психологии развития, психологии семейных отношений. Учебное пособие имеет своей целью восполнить и расширить знания, умения и навыки в области практической психологии, повысить психологическую компетентность, способствовать личностному и профессиональному становлению будущих специалистов. Издание предназначено для студентов высших учебных заведений технических и гуманитарных специальностей не психологического профиля.

Авторы

- к. психол. н., ст. преподаватель Васильченко М.В.
- к. психол. н., доцент Литвиненко М.П.
- к. психол. н., ст. преподаватель Мансурова И.С.
- д.ф.н., профессор Подопригора С.Я.
- к. психол. н., ст. преподаватель Суроедова Е.А.





Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА	7
1.1 Предмет психологии, ее задачи и отрасли психологических знаний	7
1.2. Научная и житейская психология.....	12
1.3. Психологические явления, свойства и состояния	16
1.4.Основные методы исследования психологических явлений	19
ГЛАВА 2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ..26	
2.1 Ощущение.....	26
2.2 Восприятие	28
2.3 Внимание	31
2.4 Память	34
2.5. Мышление	37
2.6. Воображение	41
2.7 Речь	43
ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ	46
3.1 Общая характеристика эмоций и чувств	46
3.2 Эмоциональные состояния	50
3.3 Способы саморегуляции эмоциональных состояний ..62	
ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ 67	
4.1 Темперамент, как динамическая характеристика человека	67
4.2 Характер	72
4.3 Акцентуации характера.....	76
4.4 Способности человека	81
ГЛАВА 5. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ	86
5.1. Понятие и механизмы социализации.....	86
5.2. Стадии социализации.....	92



5.3 Воспитание в семье как средство социализации ребенка.....	102
---	-----

ГЛАВА 6. ОБЩНОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА 107

6.1. Понятие общности	107
6.2. Социальная группа. Виды социальных групп	110
6.3. Определение малой группы и ее классификация ...	113

ГЛАВА 7. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В МАЛОЙ ГРУППЕ

..... **116**

7.1. Понятие групповой динамики	116
7.2 Стадии и уровни развития малой группы	122
7.3. Феномен группового давления.....	125
7.4 Лидерство и руководство в малой группе	127

ГЛАВА 8. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В ГРУППЕ 130

8.1. Понятие общения, виды и функции общения в группе	130
8.2. Вербальные и невербальные средства общения. Язык мимики и жестов.	134
8.3. Эффекты межличностного восприятия в группе	143

ГЛАВА 9. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА 148

9.1 Понятие и границы конфликта.....	148
9.2 Классификация конфликтов.....	151
9.3. Причины конфликтов в организациях	153
9.4 Управление конфликтами	154
9.5 Стратегии поведения в конфликте.....	156

ГЛАВА 10. ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ 164

10.1 Понятие и функции семьи	164
10.2 Типологии семьи	166
10.3 Жизненный цикл семьи и семейные кризисы	171

ЛИТЕРАТУРА..... 184



ВВЕДЕНИЕ

Человек – это целый мир...

Ф.М.Достоевский

Данная книга является учебным пособием к курсу «Психология личности и группы» для студентов технических и гуманитарных специальностей, изучающих психологию.

Узловые вопросы и основные понятия по каждой теме определяют круг знаний и практических умений, которыми должны овладеть студенты в процессе изучения курса психологии личности и группы. Фактическое содержание информации, включенной в учебное пособие, порой выходит за рамки программы и призвано удовлетворить запросы студентов с учетом их специализации, а иногда и просто любознательности в познании себя и других людей.

Каждая глава включает в себя сжатое изложение современного состояния конкретного раздела психологии личности и группы. Целью учебного пособия является восполнение и расширение знаний, умений и навыков в области психологии, повышение психологической компетентности студентов. Авторы надеются, что данное издание будет способствовать личностному и профессиональному становлению студентов – будущих специалистов высокого уровня.

В учебном пособии дано представление об основных учениях в области психологии, о соотношении наследственности и социальной среды. Авторы постарались дать всестороннюю характеристику личности человека, рассмотреть психические познавательные и эмоциональные процессы, раскрыть сущность социализации человека, факторов, влияющих на вхождение человека в общество и культуру. Прочитав предлагаемое учебное пособие, студенты ознакомятся с социально-психологическими явлениями в коллективе и обществе, узнают, что такое малые группы, как происходит процесс принятия группового решения, какие факторы влияют на формирование групповой сплоченности, почему лидер и руководитель чаще это не один и тот же человек.



Психология личности и группы

Название дисциплины, читаемой студентам всех специальностей, - «Психология личности и группа» обусловлено тем, что психология всегда изучает не конкретного индивида, изолированного от общества, а только личность, в той или иной мере связанную с определенной значимой (референтной) группой. Психология изучает, что и как люди думают, чувствуют, ведут себя, находясь под влиянием реального или воображаемого присутствия других людей. Прямо или косвенно мы представлены другому человеку, он оказывает на нас влияние. Нет таких ситуаций, где бы человек не находился под влиянием других людей (влияние оказывает также воображаемое присутствие другого человека). Человек всегда думает и чувствует под влиянием других людей.

Что книга содержит, можно узнать, прочитав ее. Чего в книге нет? К сожалению, авторам учебного пособия не удалось в полной мере представить объем знаний отраслей прикладной психологии. Объем издания ограничен, а массив информации чрезвычайно велик. Прикладная психология заслуживает не одного, а возможно, нескольких отдельных изданий.

Учебное пособие рекомендуется студентам технических и гуманитарных специальностей, а также тем, кому интересны проблемы психологии личности, социализации человека, общения, взаимодействия и взаимоотношений людей в малых группах, в том числе в семье.



ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

1.1 Предмет психологии, ее задачи и отрасли психологических знаний

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. В философских учениях древности уже затрагивались некоторые психологические аспекты, которые решались либо в плане идеализма, либо в плане материализма. Так, материалистические философы древности Демокрит, Лукреций, Эпикур понимали душу человека как разновидность материи, как телесное образование, образуемое из шаровидных, мелких и наиболее подвижных атомов. Но философ-идеалист Платон понимал душу человека как что-то божественное, отличающееся от тела. Душа, прежде чем попасть в тело человека, существует обособленно в высшем мире, где познает идеи – вечные и неизменные сущности. Попав в тело, душа начинает вспоминать виденное до рождения. Идеалистическая теория Платона, трактующая тело и психику как два самостоятельных и антагонистических начала, положила основу для всех последующих идеалистических теорий.

Великий философ Аристотель в трактате «О душе» выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею неразделимости души и живого тела. Душа, психика проявляется в различных способностях к деятельности: питающей, чувствующей, движущей, разумной; высшие способности возникают из низших и на их основе. Первичная познавательная способность человека – ощущение, оно принимает формы чувственно воспринимаемых предметов без их материи, подобно тому как «воск принимает отпечаток печати без железа и золота». Ощущения оставляют след в виде представлений – образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств. Аристотель показал, что эти образы соединяются в трех направлени-



Психология личности и группы

ях: по сходству, по смежности и контрасту, тем самым указав основные виды связей – ассоциации психических явлений.

Таким образом, I этап-психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап – психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать называли сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

III этап – психология как наука о поведении. Возникает в XX веке: Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

IV этап – психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

История психологии как экспериментальной науки начинается в 1879 году в основанной немецким психологом Вильгельмом Вундтом в Лейпциге первой в мире экспериментальной психологической лаборатории. Вскоре, в 1885 году В. М. Бехтерев организовал подобную лабораторию в России.

Слово «психология» в переводе на русский язык буквально означает «наука о душе» (гр. *psyche* – «душа» + *logos* – «понятие», «учение»). В наше время вместо понятия «душа» используется понятие «психика», хотя в языке до сих пор сохранилось много слов и выражений, производных от первоначального корня: одушевленный, душевный, бездушный, родство душ, душевная болезнь, задушевный разговор и т. п.

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики, которая является предметом ее изучения.

Психика – системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении неотчуждаемой от субъекта картины мира и в саморегуляции на этой основе своего поведения и дея-



тельности.

Роль психологии - интеграция систем научного знания, объектом исследования которых является человек.

Задачи психологии в основном сводятся к следующим:

- научиться понимать сущность психических явлений
- научиться управлять ими;
- использовать полученные знания с целью повышения эффективности тех отраслей практики, на пересечении с которыми лежат уже оформившиеся науки и отрасли;
- быть теоретической основой практики психологической службы.

Изучая закономерности психических явлений, психологи вскрывают сущность процесса отражения объективного мира в мозгу человека, выясняют, как регулируются действия человека, как развивается психическая деятельность и формируются психические свойства личности. Поскольку психика, сознание человека есть отражение объективной действительности, изучение психологических закономерностей означает прежде всего установление зависимости психических явлений от объективных условий жизни и деятельности человека. Но поскольку любая деятельность людей всегда закономерно обусловлена не только объективными условиями жизни и деятельности человека, но и иногда субъективными (отношения, установки человека, его личный опыт, выражающийся в знаниях, навыках и умениях, необходимых для этой деятельности), то перед психологией стоит задача выявления особенностей осуществления деятельности и ее результативности в зависимости от соотношения объективных условий и субъективных моментов.

Так, устанавливая закономерности познавательных процессов (ощущений, восприятий, мышления, воображения, памяти), психология способствует научному построению процесса обучения, создавая возможность правильного определения содержания учебного материала, необходимого для усвоения тех или иных знаний, навыков и умений. Выявляя закономерности формирования личности, психология оказывает содействие педагогике в



Психология личности и группы

правильном построении воспитательного процесса.

Широкий спектр задач, решением которых заняты психологи, обуславливает, с одной стороны, необходимость взаимосвязей психологии с другими науками, участвующими в решении комплексных проблем, а с другой – выделение внутри самой психологической науки специальных отраслей, занятых решением психологических задач в той или иной сфере общества.

Каково же место психологии в системе наук?

Современная психология находится в ряду наук, занимая промежуточное положение между философскими науками, с одной стороны, естественными – с другой, социальными – с третьей. Объясняется это тем, что в центре ее внимания всегда остается человек, изучением которого занимаются и названные выше науки, но в других аспектах. Известно, что философия и ее составная часть – теория познания (гносеология) решает вопрос об отношении психики к окружающему миру и трактует психику как отражение мира, подчеркивая, что материя первична, а сознание вторично. Психология же выясняет ту роль, которую играет психика в деятельности человека и его развитии.

Психология интегрирует все данные этих наук и в свою очередь влияет на них, становясь общей моделью человекознания. Психологию следует рассматривать как научное исследование поведения и умственной деятельности человека, а также практическое применение приобретенных знаний.

Отрасли психологии. Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Так, особенности психики животных изучает зоопсихология. Психика человека изучается другими отраслями психологии: детская психология изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности, всей личности растущего человека, условия ускорения развития. Социальная психология изучает социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические про-



явления в больших группах (действие радио, прессы, моды, слухов на различные общности людей). Педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания. Можно выделить ряд отраслей психологии, изучающих психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности: психология труда рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков. Инженерная психология изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники. Авиационная, космическая психология анализирует психологические особенности деятельности летчика, космонавта. Медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии. Патопсихология изучает отклонения в развитии психики, распад психики при различных формах мозговой патологии. Юридическая психология изучает психологические особенности поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу, и т. п.), психологические проблемы поведения и формирования личности преступника. Военная психология изучает поведение человека в условиях боевых действий.

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики.



Психология личности и группы



Рис.1. Отрасли психологической науки, имеющие отношение к обучению и воспитанию

Дифференциация психологии дополняется встречным процессом интеграции, в результате которой происходит стыковка психологии со всеми науками (через инженерную психологию – с техническими науками, через педагогическую психологию – с педагогикой, через социальную психологию – с общественными и социальными науками и т. д.).

1.2. Научная и житейская психология

Любая наука имеет в качестве своей основы некоторый житейский, эмпирический опыт людей. Например, физика опирается на приобретаемые нами в повседневной жизни знания о движении и падении тел, о трении и энергии, о свете, звуке, теплоте и многом другом.

Математика тоже исходит из представлений о числах, формах, количественных соотношениях, которые начинают формироваться уже в дошкольном возрасте.

Но иначе обстоит дело с психологией. У каждого из нас есть запас житейских психологических знаний. Есть даже выдающиеся житейские психологи. Это, конечно, великие писатели, а также некоторые (хотя и не все) представители профессий, предполагающих постоянное общение с людьми: педагоги, врачи, священнослужители и др. Но, повторяю, и обычный человек рас-



полагает определенными психологическими знаниями. Об этом можно судить по тому, что каждый человек в какой-то мере может понять другого, повлиять на его поведение, предсказать его поступки, учесть его индивидуальные особенности, помочь ему и т. п.

Давайте задумаемся над вопросом: чем же отличаются житейские психологические знания от научных? Назовем вам пять таких отличий.

Первое: житейские психологические знания, конкретны; они приурочены к конкретным ситуациям, конкретным людям, конкретным задачам. Говорят, официанты и водители такси - тоже хорошие психологи. Но в каком смысле, для решения каких задач? Как мы знаем, часто - довольно прагматических. Также конкретные прагматические задачи решает ребенок, ведя себя одним образом с матерью, другим - с отцом, и снова совсем иначе - с бабушкой. В каждом конкретном случае он точно знает, как надо себя вести, чтобы добиться желаемой цели. Но вряд ли мы можем ожидать от него такой же проницательности в отношении чужих бабушки или мамы. Итак, житейские психологические знания характеризуются конкретностью, ограниченностью задач, ситуаций и лиц, на которые они распространяются.

Научная же психология, как и всякая наука, стремится к обобщениям. Для этого она использует научные понятия. Отработка понятий - одна из важнейших функций науки. В научных понятиях отражаются наиболее существенные свойства предметов и явлений, общие связи и соотношения. Научные понятия четко определяются, соотносятся друг с другом, связываются в законы. Например, в физике благодаря введению понятия силы И. Ньютону удалось описать с помощью трех законов механики тысячи различных конкретных случаев движения и механического взаимодействия тел. То же происходит и в психологии. Можно очень долго описывать человека, перечисляя в житейских терминах его качества, черты характера, поступки, отношения с другими людьми. Научная же психология ищет и находит такие обобщающие понятия, которые не только экономизируют описания, но и за конгломератом частных позволяют увидеть общие тен-



Психология личности и группы

денции и закономерности развития личности и ее индивидуальные особенности. Нужно отметить одну особенность научных психологических понятий: они часто совпадают с житейскими по своей внешней форме, т. е. попросту говоря, выражаются теми же словами. Однако внутреннее содержание, значения этих слов, как правило, различны. Житейские термины обычно более расплывчаты и многозначны.

Второе отличие житейских психологических знаний состоит в том, что они носят интуитивный характер. Это связано с особым способом их получения: они приобретаются путем практических проб и прилаживаний.

Подобный способ особенно отчетливо виден у детей. Я уже упоминала об их хорошей психологической интуиции. А как она достигается? Путем ежедневных и даже ежечасных испытаний, которым они подвергают взрослых и о которых последние не всегда догадываются. И вот в ходе этих испытаний дети обнаруживают, из кого можно «вить веревки», а из кого нельзя. Часто педагоги и тренеры находят эффективные способы воспитания, обучения, тренировки, идя тем же путем: экспериментируя и зорко подмечая малейшие положительные результаты, т. е. в определенном смысле «идя на ощупь». Нередко они обращаются к психологам с просьбой объяснить психологический смысл найденных ими приемов.

В отличие от этого научные психологические знания рациональны и вполне осознанны. Обычный путь состоит в выдвижении словесно формулируемых гипотез и проверке логически вытекающих из них следствий.

Третье отличие состоит в способах передачи знаний и даже в самой возможности их передачи. В сфере практической психологии такая возможность весьма ограничена. Это непосредственно вытекает из двух предыдущих особенностей житейского психологического опыта - его конкретного и интуитивного характера. Глубокий психолог Ф.М.Достоевский выразил свою интуицию в написанных им произведениях, мы их все прочли - стали мы после этого столь же проницательными психологами? Передается ли житейский опыт от старшего поколения к младшему? Как прави-



ло, с большим трудом и в очень незначительной степени. Вечная проблема «отцов и детей» состоит как раз в том, что дети не могут и даже не хотят перенимать опыт отцов. Каждому новому поколению, каждому молодому человеку приходится самому «набивать шишки» для приобретения этого опыта.

В то же время в науке знания аккумулируются и передаются с большим, если можно так выразиться, КПД. Кто-то давно сравнил представителей науки с пигмеями, которые стоят на плечах у великанов - выдающихся ученых прошлого. Они, может быть, гораздо меньше ростом, но видят дальше, чем великаны, потому что стоят на их плечах. Накопление и передача научных знаний возможна благодаря тому, что эти знания кристаллизуются в понятиях и законах. Они фиксируются в научной литературе и передаются с помощью вербальных средств, т. е. речи и языка, чем мы, собственно говоря, и начали сегодня заниматься.

Четверное различие состоит в методах получения знаний в сферах житейской и научной психологии. В житейской психологии мы вынуждены ограничиваться наблюдениями и размышлениями. В научной психологии к этим методам добавляется эксперимент.

Суть экспериментального метода состоит в том, что исследователь не ждет стечения обстоятельств, в результате которого возникает интересующее его явление, а вызывает это явление сам, создавая соответствующие условия. Затем он целенаправленно варьирует эти условия, чтобы выявить закономерности, которым данное явление подчиняется. С введением в психологию экспериментального метода (открытия в конце прошлого века первой экспериментальной лаборатории) психология, как я уже говорила, оформилась в самостоятельную науку.

Наконец, пятое отличие, и вместе с тем преимущество, научной психологии состоит в том, что она располагает обширным, разнообразным и подчас уникальным фактическим материалом, недоступным во всем своем объеме ни одному носителю житейской психологии. Материал этот накапливается и осмысливается, в том числе в специальных отраслях психологической науки, таких, как возрастная психология, педагогическая психология,



пато- и нейропсихология, психология труда и инженерная психология, социальная психология, зоопсихология и др. В этих областях, имея дело с различными стадиями и уровнями психического развития животных и человека, с дефектами и болезнями психики, с необычными условиями труда - условиями стресса, информационных перегрузок или, наоборот, монотонии и информационного голода и т. п., - психолог не только расширяет круг своих исследовательских задач, но и сталкивается с новыми неожиданными явлениями. Ведь рассмотрение работы какого-либо механизма в условиях развития, поломки или функциональной перегрузки с разных сторон высвечивает его структуру и организацию.

Итак, обобщая, можно сказать, что разработка специальных отраслей психологии является Методом (методом с большой буквы) общей психологии. Такого метода лишена, конечно, житейская психология.

1.3. Психологические явления, свойства и состояния

Психика человека сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений, а именно:

1) психические процессы, 2) психические состояния, 3) психические свойства.

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психический процесс – это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющееся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса. Отсюда непрерывность психической деятельности в состоянии бодрствования человека.

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма.

Все психические процессы подразделяются на *познавательные* – к ним относятся ощущения и восприятия, представле-



Психология личности и группы

ния и память, мышление и воображение; *ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ* – активные и пассивные переживания; *ВОЛЕВЫЕ* – решение, исполнение, волевое усилие; и т.д.

Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

В сложной психической деятельности различные процессы связаны и составляют единый поток сознания, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особенностей внешних воздействий и состояний личности.

Под **психическим состоянием** следует понимать определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом – трудно и неэффективно.

Психические состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени и словесных воздействий (похвала, порицание и т. п.).

Наиболее изученными являются:

1) общее психическое состояние, например внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности,

2) эмоциональные состояния, или настроения (жизнерадостное, восторженное, грустное, печальное, гневное, раздражительное и т.д.). Интересные исследования имеются об особом, творческом, состоянии личности, которое называют вдохновением.

Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

Под **психическими свойствами** человека следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный



Психология личности и группы

качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для человека.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Оно, следовательно, является результатом отражательной и практической деятельности.

Свойства личности многообразны, и их нужно классифицировать в соответствии с группировкой психических процессов, на основе которых они формируются. А значит, можно выделить свойства интеллектуальной, или познавательной, волевой и эмоциональной деятельности человека. Для примера приведем некоторые интеллектуальные свойства – наблюдательность, гибкость ума; волевые – решительность, настойчивость; эмоциональные – чуткость, нежность, страстность, аффективность и т. п.

Психические свойства не существуют вместе, они синтезируются и образуют сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести:

1) жизненную позицию личности (систему потребностей, интересов, убеждений, определяющую избирательность и уровень активности человека);

2) темперамент (систему природных свойств личности – подвижность, уравновешенность поведения и тонус активности, характеризующую динамическую сторону поведения);

3) способности (систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности) и, наконец,

4) характер как систему отношений и способов поведения.

Кроме индивидуальной психологии поведения в круг явлений, изучаемых психологией, входят и отношения между людьми в различных человеческих объединениях — больших и малых группах, коллективах.

Подводя итог сказанному, представим в виде схемы основные типы явлений, которые изучает современная психология (рис. 2, табл.1).

На рис. 2 обозначены основные понятия, через которые



определяются явления, изучаемые в психологии. С помощью этих понятий формулируются названия двенадцати классов явлений, изучаемых в психологии. Они перечислены в левой части табл. 1. В правой ее части приведены примеры конкретных понятий, характеризующих соответствующие явления¹.



Рис. 2. Общие понятия, с помощью которых описываются явления, изучаемые в психологии

1.4. Основные методы исследования психологических явлений

Методы, применяемые в психологии, - это приемы и способы, которые дают возможность получить новые факты для научного понимания закономерностей психической деятельности и механизмов функционирования интересующих исследователя психических явлений. Для научного исследования психических явлений широко применяются следующие методы: наблюдение, опрос, тестирование и эксперимент, моделирование.

Наблюдение представляет собой такой способ изучения психики, когда исследователь непосредственно воспринимает поведение и деятельность личности, не вмешиваясь в их протекание. Наблюдение может быть внешним и внутренним.

Внешнее наблюдение проводится за другими людьми, когда исследователь может без особых затруднений собрать данные о психической деятельности человека, следя за его поведением в естественных условиях со стороны. Если же человек замечает, что за ним наблюдают, то он начинает вести себя скованно и не-



Психология личности и группы

естественно. Такое наблюдение является малоэффективным и нерезультативным.

Для того, чтобы люди, за которыми ведется наблюдение, не могли догадаться об этом, применяется так называемое включенное наблюдение. С этой целью исследователь, осуществляющий такое наблюдение, становится членом группы и занимается такой же деятельностью, как и они, или ведет одинаковый с ними образ жизни. В этом случае открываются такие стороны поведения и психики людей, которые имеют сугубо интимный характер.

Наблюдение может быть свободным и специально организованным. Свободное наблюдение имеет место в обычной обстановке и имеет чаще всего житейский характер. Это необходимо делать для того, чтобы осуществлять совместную деятельность, правильно строить поведение в сложившейся ситуации и, в конечном итоге, достичь нужных результатов. Такое наблюдение дает возможность в общем плане понять желания и стремления людей, их мысли, взгляды и психические особенности личности. Однако неорганизованное наблюдение является бессистемным, поверхностным, а отсюда и малорезультативным.

Специально организованное наблюдение является всегда целенаправленным и заранее спланированным. В процессе наблюдения ведутся подробные протокольные записи, которые потом обрабатываются и интерпретируются. На основе полученных посредством наблюдения данных у исследователя возникает гипотеза о психологических особенностях личности человека. Для того, чтобы избежать субъективизма, наблюдение может вестись несколькими исследователями в различных жизненных ситуациях, при осуществлении личностью разнообразных видов деятельности. Полученный таким образом материал дает возможность составить обобщенную независимую характеристику.

Наряду с внешним наблюдением за другими людьми возможно наблюдение и за собственной личностью. Такого рода самонаблюдение не следует смешивать с интроспекцией, так как человек, в данном случае, не заглядывает внутрь себя, а лишь констатирует те психические явления, которые у него возникают. Причем, он может дать о них отчет только после того, как они



Психология личности и группы

проявятся. Если же он попытается наблюдать их в момент возникновения, то они исчезают, так как появляется новая цель - не проявлять психическую деятельность, а наблюдать за ней. Самонаблюдение дает лишь первичный, сырой материал для анализа присущих личности психических явлений, дает лишь пищу для размышления по поводу своеобразия их протекания в данный момент. Эту способность человека размышлять о своей собственной психической деятельности в современной психологии называют рефлексией.

Благодаря рефлексии человек получает возможность более рационально организовывать и осуществлять как практическую, так и познавательную теоретическую деятельность. Особенно большое значение это имеет при обучении и воспитании учащихся. На основе рефлексии ученик способен не только понять самого себя, оценить свои положительные и отрицательные качества, но и осуществлять саморегулирование и самовоспитание своей личности. Одним из своеобразных методов психологического исследования является опрос. Он применяется с целью получения предварительных данных о психических явлениях, имеющих место, как у отдельных лиц, так и у групп людей. Опрос может быть устным и письменным.

Устный опрос осуществляется в форме беседы и с отдельным человеком или с группой людей. Для того, чтобы беседа дала нужные результаты, исследователь должен овладеть искусством собеседования. Прежде всего он должен уметь создать атмосферу непринужденности и вызвать доверие у собеседников. Большое значение имеет также умение поддержать беседу, варьируя вопросы, но не отклоняясь от основной темы. На ход беседы оказывает большое влияние не только содержание ответов, но и их подтекст, а также интонация, мимика и пантомимика участвующих в беседе. Беседа должна быть заранее спланирована и подготовлена, продуманы способы и средства, помогающие понять психическое состояние собеседника.

Письменный опрос проводится чаще всего при помощи анкет. К нему прибегают в тех случаях, когда необходимо изучить психические явления у большого количества людей. Недостатком



этого вида опроса является отсутствие прямого контакта с обследуемыми, а также невысокая достоверность ответов, так как невозможно убедиться, насколько откровенно отвечает опрашиваемый человек на поставленные вопросы.

В современной психологии широкое применение находит метод - тестов. Тесты имеют преимущество диагностический характер. Они дают возможность объективно установить наличие или отсутствие психических свойств и качеств у субъекта и дать им количественную и качественную характеристику. Тесты применяются для изучения уровня развития психических процессов, способностей, наличия знаний и умений, проявления черт характера и свойств темперамента.

Тесты представляют собой набор стандартизированных, выверенных испытаний, результаты которых определенным образом интерпретируются. В зависимости от того, какие свойства личности изучаются, применяется и соответствующий набор тестов. Для изучения способностей и наличия знаний, навыков и умений применяются тесты-задания, по результатам выполнения которых судят об уровне развития перцептивных, мнемических, интеллектуальных и других качеств личности и о степени ее готовности выполнить ту или иную деятельность. При изучении психических свойств личности используются тесты-опросники, отвечая на которые испытуемые обнаруживают присущие им особенности темперамента и характера. С целью определения отрицательных психических свойств, которые по мнению испытуемых им не присущи, применяются проективные тесты. Посредством этих тестов создается неопределенная ситуация, в которой может оказаться человек, и для выхода из которой он должен проявить определенные положительные или отрицательные качества. Решая за этого человека задачу, испытуемый наделяет его такими качествами, которые присущи ему самому, т.е. проецирует свои качества на другого человека и тем самым обнаруживает их у себя.

Наиболее важное значение в психологических исследованиях имеет эксперимент. Применяя этот метод, исследовать сам создает условия, при которых начинает проявляться интересую-



щее его психическое явление. Кроме того в ходе эксперимента он может вносить коррективы и изменения в создаваемую им ситуацию, варьировать и неоднократно повторять его для получения надежных данных. Изменяя условия эксперимента, исследовать получает возможность установить причины, вызвавшие функционирование изучаемого явления.

Эксперимент может проводиться как в лабораторных, так и в естественных условиях. Лабораторный эксперимент дает возможность получить точно фиксируемые данные, так как при его проведении широко применяется специальная аппаратура. Эксперимент этого типа применяется при изучении психических процессов, состояний и свойств для определения их интенсивности, устойчивости и скорости их возникновения. Отрицательным моментом этого вида эксперимента является то, что он проводится в искусственных лабораторных условиях и вызывает неестественное поведение испытуемых. В естественном эксперименте этот недостаток устраняется, так как здесь исследование проводится в привычной обстановке в процессе выполнения какой-либо деятельности, которой занимается обычно испытуемый.

Естественный эксперимент применяется во всех отраслях психологии. Но особенно широкое применение он получил в педагогической психологии. Впервые этот вид эксперимента был предложен А.Ф. Лазурским, который использовал его для изучения личности школьника. Если такой эксперимент проводится в условиях педагогического процесса и решает задачи психологического исследования, то он тогда называется психолого-педагогическим экспериментом. Такой эксперимент не только констатирует наличие у учащихся определенных психологических особенностей, но и является условием формирования новых психических свойств и качеств, необходимых для осуществления более сложных видов учебных действий. Каждый учитель должен уметь проводить психолого-педагогический эксперимент как с отдельными учащимися, так и со всем классом, особенно в тех случаях, когда он применяет новые методы обучения и воспитания.

Наиболее результативным является комплексное исследо-



вание, проведенное не одним, а несколькими методами. Сначала проводится наблюдение или опрос с целью сбора первоначальной предварительной информации, на основе которой выдвигается гипотеза о возможном наличии интересующего исследователя психического явления. Затем, чтобы убедиться в правильности гипотезы, применяется тестирование, которое дает возможность установить степень выраженности психического явления и дать ему количественную и качественную характеристику. При слабой выраженности психического явления, необходимого для осуществления какой-либо деятельности, проводится формирующий эксперимент. Поскольку формирование нужного качества является сложным и длительным процессом, то для этого применяется многосерийный все усложняющийся эксперимент. Успех эксперимента зависит от эффективности применяемой методики, которая должна моделировать основные параметры деятельности и те качества, которые должны проявляться при ее выполнении. Когда результаты эксперимента удовлетворяют исследователя, делается новый срез при помощи тестирования. Результаты исследования тщательно анализируются, сравниваются и обобщаются, и на основе количественной и качественной оценки делаются выводы теоретического и практического характера. Достоверность выводов во многом зависит от методов обработки полученных данных посредством математического анализа и технических средств, применяемых в науке.

Моделирование как метод применяется в том случае, когда исследование интересующего ученого явления путем простого наблюдения, опроса, теста или эксперимента затруднено или невозможно в силу сложности или труднодоступности. Тогда прибегают к созданию искусственной модели изучаемого феномена, повторяющей его основные параметры и предполагаемые свойства. На этой модели детально исследуют данное явление и делают выводы о его природе.

Кроме перечисленных методов, предназначенных для сбора первичной информации, в психологии широко применяются различные способы и приемы обработки этих данных, их логического и математического анализа для получения вторичных ре-



Психология личности и группы

зультатов, т.е. фактов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. Для этой цели применяются, в частности, разнообразные методы математической статистики, без которых зачастую невозможно получить достоверную информацию об изучаемых явлениях, а также методы качественного анализа.



ГЛАВА 2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Психические процессы, с помощью которых формируются образы окружающей среды, а также образы самого организма и его внутренней среды, называются **познавательными психическими процессами**. В своей совокупности они обеспечивают познание как процесс и как результат.

К познавательным психическими процессами относятся: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь. Именно познавательные психические процессы обеспечивают получение человеком знаний об окружающем мире и о самом себе.

Протекая одновременно, эти процессы взаимодействуют друг с другом настолько слаженно и незаметно для нас, что мы воспринимаем и понимаем мир не как нагромождение цветов, оттенков, форм, звуков, запахов, и не как картинку, изображенную на каком-то экране, а именно как мир, находящийся вне нас и явно воспринимаемый, а также внутренний скрытый и не воспринимаемый. Благодаря познавательным процессам мир предстает перед нами в его временной целостности и непрерывности, как нечто существовавшее в прошлом, существующее в настоящем и имеющее перспективу в будущем.

Таким образом, все знания самого высокого порядка, включая знания об общем устройстве мира, являются результатом интеграции знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов разного уровня сложности.

2.1 Ощущение

О богатстве окружающего мира, о звуках и красках, запахах и температуре, величине и о многом другом мы узнаем благодаря органам чувств. С помощью органов чувств организм человека получает в виде ощущения разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды.



Ощущение — это простейший психический процесс, заключающийся в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии материальных раздражителей на соответствующие рецепторы. Органы чувств получают, отбирают, накапливают информацию и передают в мозг, ежесекундно получающий и перерабатывающий огромный и неиссякаемый ее поток. В результате возникает адекватное отражение окружающего мира и состояния самого организма. На этой основе формируются нервные импульсы, поступающие к исполнительным органам, ответственным за регуляцию температуры тела, работу органов пищеварения, органов движения, желез внутренней секреции, органов чувств и т.п. И вся эта невообразимо сложная работа, состоящая из многих тысяч операций в секунду, совершается непрерывно.

Органы чувств являются единственными каналами, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание, они дают возможность ориентироваться в окружающем мире. Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и имеет, как и всякое психическое явление, рефлекторный характер. Физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор.

Анализатор состоит из трех частей: (1) **периферического** отдела рецептора, являющегося специальным трансформатором внешней энергии в нервный процесс; (2) **афферентных (центростремительных) нервов** проводящих путей, соединяющих периферический отдел анализатора с центральным отделом головного мозга; (3) **корковых отделов анализатора (проекционных зон головного мозга)**, где происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов. Для возникновения ощущения необходима работа всего анализатора как целого. Воздействие раздражителя на рецептор вызывает появление раздражителя. Начало этого раздражения заключается в превращении внешней энергии в нервный процесс, который производится рецептором. От рецептора этот процесс по центро-



стремительному нерву достигает ядерной части анализатора.

Виды ощущений. По характеру отражения и месту расположения рецепторов различают следующие виды ощущений: (1) **экстероцептивные**, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды и имеющие рецепторы на поверхности тела; (2) **интероцептивные**, имеющие рецепторы, расположенные во внутренних органах и тканях тела, и отражающие состояние внутренних органов; (3) **проприоцептивные** рецепторы, которые расположены в мышцах и связках, и которые дают информацию о движении и положении нашего тела.

Экстероцепторы можно разделить на две группы: контактные и дистантные рецепторы. Контактные рецепторы передают раздражение при непосредственном контакте с воздействующими на них объектами; таковы: осязательный, вкусовой рецепторы. Дистантные рецепторы реагируют на раздражения, исходящие от удаленного от них объекта; дистантными рецепторами являются зрение, слух, обоняние.

Различные виды ощущений характеризуются не только специфичностью, но и общими для них свойствами. К таким свойствам относятся качество, интенсивность, длительность.

Качество является основной особенностью данного ощущения, отличающей его от других видов ощущений и варьирующей в пределах данного вида ощущения. *Интенсивность* ощущения является его количественной характеристикой и определяется силой действующего раздражителя и функционального состояния рецептора. *Длительность* ощущения является его временной характеристикой. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но, главным образом, временем действия раздражителя и его интенсивностью.

Взаимодействие ощущений. Ощущения, как правило, не существуют независимо и изолированно друг от друга. Работа одного анализатора может влиять на работу другого анализатора — усиливать или, наоборот, ослаблять его.

2.2 Восприятие

В окружающем нас мире существуют не отдельные свой-



ства сами по себе, а предметы, вещи, явления; не звуки, а предметы и явления, производящие звук; не свет, а светящиеся предметы; не запахи, а пахнущие объекты. Поэтому на основе ощущений должен строиться познавательный процесс более высокого уровня, как процесс отражения предметов в целом, в совокупности их свойств, иначе познание мира будет невозможным. Таким процессом и является восприятие.

Восприятием называют отражение в коре головного мозга предметов и явлений, действующих на анализаторы человека. В отличие от процесса ощущения при восприятии человек познает не отдельные свойства предметов и явлений, а предметы и явления окружающего мира в целом.

В основе восприятия лежат ощущения, но восприятие не сводится к сумме ощущений. Мы воспринимаем, например, классную доску, а не сумму черноты, твердости и прямоугольной формы. Воспринимая, мы не только выделяем группу ощущений и объединяем их в целостный образ, понимаем его, привлекая для этого свой прошлый опыт. Иначе говоря, восприятие человека невозможно без деятельности памяти и мышления.

Восприятие не пассивное отражение, а сложная деятельность, в процессе которой человек глубоко познает окружающий мир, изучает воспринимаемые объекты. Важная составная часть деятельности восприятия — движение: движение глаза, рассматривающего предмет, движение руки, ощупывающей предмет или манипулирующей ним, и т.д.

Таким образом, отличие от ощущения, в котором отражаются отдельные свойства раздражителя, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств. При этом восприятие не сводится к сумме отдельных ощущений, а представляет собой качественно новую ступень чувственного познания с присущими ей особенностями.

Свойства восприятия. *Предметность* восприятия выражается в так называемом акте объективации, т.е. в отнесении сведений, получаемых из внешнего мира, к этому миру. Другой особенностью восприятия является его **целостность**. В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, воз-



действующего на орган чувств, восприятие есть целостный образ предмета. Разумеется, этот целостный образ складывается на основе обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, получаемых в виде ощущений различных модальностей. С целостностью восприятия связана его **структурность**. Восприятие в значительной мере не отвечает нашим мгновенным ощущениям и не является простой их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру во взаимосвязи ее элементов, которая формируется в течение некоторого времени.

Вследствие множества степеней свободы положения окружающих объектов по отношению к воспринимающему субъекту и бесконечного многообразия условий их появления (освещенность, положение в пространстве, расстояние до наблюдателя), они непрерывно изменяют свой облик, предстают различными сторонами. При этом соответственно изменяются и перцептивные процессы. Однако благодаря свойству **константности**, состоящему в способности перцептивной системы компенсировать эти изменения, мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, величине, цвету и т.п.

Хотя восприятие возникает в результате непосредственного воздействия раздражителя на рецепторы, однако перцептивные образы всегда имеют определенное **смысловое значение**. Восприятие у человека теснейшим образом связано с мышлением, с пониманием сущности предмета. Сознательно воспринять предмет — это мысленно назвать его, а значит, отнести воспринятый предмет к определенной группе, классу, обобщить его в слове. Даже при виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами, отнести его к некоторой категории. Восприятие не определяется просто набором раздражителей, воздействующих на органы чувств, а представляет динамический поиск наилучшей интерпретации имеющихся данных.

Подводя итог, можно заключить, что восприятие является активным процессом, в ходе которого человек производит множество перцептивных действий для того, чтобы сформировать адекватный образ предмета. Активность восприятия состоит, прежде



всего, в участии эффекторных компонентов в процессе восприятия (движения руки при осязании, движения глаз в зрительном восприятии и т.п.). Кроме того, необходима и активность на макроуровне, т.е. возможность в процессе восприятия активно перемещать свое тело в пространстве.

Восприятие, наряду с вызвавшим его раздражением, обусловлено рядом факторов, скрытых в самом воспринимающем субъекте. Воспринимает не изолированный глаз, не ухо само по себе, а конкретный живой человек, и в его восприятии всегда в той или иной мере сказываются особенности личности воспринимающего, ее отношение к воспринимаемому, ее потребности, интересы, устремления, желания и чувства. Зависимость восприятия от созерцания психической жизни человека, от особенностей его личности носит название апперцепции.

В основе классификации восприятия, так же как ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии преобладающую роль, различают *зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные и вкусовые восприятия*.

Основой другого типа классификации восприятия являются: *пространство, время и движение*. В соответствии с этой классификацией выделяют восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения.

2.3 Внимание

Вниманием называют направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении от всего остального. Внимание всегда есть выделение чего-то и сосредоточенность на этом. В выделении объекта из массы других проявляется так называемая избирательность внимания: внимание к одному есть одновременно невнимание к другому. Внимание само по себе не есть такой же психический процесс, каким являются, например, восприятие, запоминание, мышление или воображение. Мы можем воспринимать, запоминать, мыслить, но не можем быть «заняты вниманием». Внимание — это особая форма психической активности че-



ловека, необходимое условие всякой деятельности.

В зависимости от характера объекта, на который направлено внимание человека, различают внешнее и внутреннее внимание. *Внешнее внимание* — внимание, направленное на окружающие нас предметы и явления. *Внутреннее внимание* — внимание, направленное на собственные мысли, чувства, переживания.

Важнейшей особенностью протекания психических процессов является их *избирательный*, направленный характер.

Функции внимания: функция отбора значимых стимулов (предметов, информации и пр.); функция удержания (сохранения) информации, сосредоточенности на деятельности, объекте; регуляция и контроль протекания деятельности.

Внимание может проявляться как в сенсорных, так и мнемических, мыслительных и двигательных процессах. Сенсорное внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности (вида). В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание. Объектами интеллектуального внимания как высшей его формы являются воспоминания и мысли.

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

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

Сосредоточенность (концентрация) внимания есть степень сосредоточения сознания на объекте (объектах). Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание. Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представления человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме. Концентрация, направленность внимания могут успешно развиваться под влиянием специально организованной работы по развитию



данных качеств.

Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами. В некоторых профессиях распределение внимания приобретает особенно важное значение. Такими профессиями являются профессии шофера, летчика, педагога. Учитель объясняет урок и одновременно следит за классом, нередко он еще и пишет что-нибудь на классной доске.

Устойчивость внимания не означает сосредоточенности сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, стороне. Под устойчивостью понимается общая направленность внимания в процессе деятельности. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Однообразные действия снижают устойчивость внимания.

Свойством, противоположным устойчивости внимания, является отвлекаемость (рассеянность). Отвлекаемость внимания выражается в колебаниях внимания, которые представляют собой периодическое ослабление внимания к конкретному объекту или деятельности.

Переключение внимания состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой. Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека. Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения и волевых усилий.

Виды внимания. Различают три вида внимания: произвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание — произвольно, само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя или значимого и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя. **Произвольное внимание** — это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте. В данном случае человек сосредоточивается не



на том, что для него интересно или приятно, а на том, что он должен делать. Этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. **Послепроизвольное внимание** — вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение, и человек не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами.

2.4 Память

Память — это форма психического отражения действительности, познавательный психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта. Единицей, или продуктом сложной деятельности запоминания, является образ памяти или представление. Представление — это воспроизведенный образ предмета, основывающийся на прошлом опыте.

Память есть способ существования психики во времени, удержание прошлого, то есть того, чего уже нет в настоящем, для того чтобы можно было жить в будущем. Память существует у всех видов животных и многих растений. Накопление и сохранение опыта — вот главная и основная задача памяти.

На основе памяти человек управляет своим поведением и деятельностью, осуществляет планирование своего развития и обучения. В свойствах памяти проявляется способность психики постоянно накапливать и трансформировать информацию. Эта способность носит универсальный характер, охватывает все сферы и периоды психической деятельности и может во многих случаях осуществляться автоматически, бессознательно.

Существует такой парадокс памяти: не все можно вспомнить, но ничего нельзя забыть. В качестве примеров можно привести ставшие в психологии классическими две достоверные истории. Совершенно неграмотная женщина заболела и в лихорадочном бреде громко выкрикивала латинские и греческие изречения, смысла которых явно не понимала. Оказалось, что в детстве она служила у пастора, имевшего обыкновение заучивать вслух



Психология личности и группы

цитаты античных классиков. Женщина невольно запомнила их навсегда, о чем, впрочем, до болезни сама не подозревала.

Память — это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Да-дим характеристику каждому из них.

Процесс **запоминания** протекает в трех основных формах: запечатление, произвольное запоминание и заучивание. *Запечатление* — это как кратковременное, так и долговременное сохранение материала, предъявлявшегося однократно на несколько секунд. Под *произвольным запоминанием* понимают сохранение в памяти неоднократно воспринимаемого материала без волевых усилий и цели запомнить. *Преднамеренное запоминание* (заучивание) — специальная деятельность, запоминание с целью сохранения материала в памяти.

Сохранение — более или менее длительное удержание в памяти некоторых сведений. Прочность сохранения обеспечивается, с одной стороны, осмысленностью запоминаемого, с другой — повторениями, которые должны быть разнообразными по содержанию и форме.

Забывание — это процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможностей припоминания и воспроизведения заученного материала. Темп забывания зависит: от объема запоминаемого материала; от его содержания и степени его осознанности; от степени значимости запоминаемого материала для человека и др. Основными факторами забывания являются время и степень активности использования имеющейся информации (забывается то, в чем нет постоянной потребности и необходимости).

Воспроизведение — это появление в поле сознания образа объекта без повторного восприятия объекта. В результате процесса воспроизведения информация извлекается из долговременной памяти и переводится в оперативную. В поле сознания появляются образы и представления о ранее воспринятых объектах или явлениях.

Если человеку приходится прилагать усилия для того, чтобы извлечь материал из памяти, то такое воспроизведение



называется *припоминанием*. В некоторых случаях воспроизведение заученного с течением времени не только не ухудшается, а улучшается. Такое явление получило название **реминисценции**. Это связано, прежде всего, с внутренней работой по осмыслению заученного материала, особенно если он представлял значительный интерес для человека.

Существует несколько классификаций видов памяти:

- *по характеру психической активности память бывает*: двигательная (запоминание, сохранение и воспроизведение определенных движений и их систем); эмоциональная (запоминание, сохранение и воспроизведение эмоционально окрашенных явлений, память на чувства); образная (запоминание, сохранение и воспроизведение образных явлений, т.е. представлений, звуков и запахов); словесно-логическая (специфически человеческий вид памяти, характеризуется наличием языковых и логических схем).

- *по характеру целей деятельности принято различать*: непроизвольное запоминание, т.е. непреднамеренное запечатление воздействий без специальной цели их запомнить; произвольное запоминание – форма запоминания, характеризующаяся наличием определенной цели – запомнить, и специальных средств для ее осуществления (специфически человеческий вид памяти).

- *по характеру приобретения информации память делится на*: генетическую, т.е. хранящую видовую информацию; прижизненную, отражающую индивидуальный опыт человека.

- *по способу запоминания выделяют*: механическую память – запоминание, при котором осуществляется только путем повторения, без установления ассоциативных и смысловых связей; смысловую память, при которой запоминание опирается на смысловые связи; ее продуктивность выше, чем у механической примерно в 25 раз.

- *по продолжительности удержания материала выделяют*: ультракратковременную (сенсорную) память (около 1 секунды); кратковременную память, обеспечивающую оперативное удержание и преобразование данных, поступающих от органов



чувств и из долговременной памяти (от 20 до 30 секунд; долговременную память, которая обеспечивает продолжительное удержание знаний, навыков и умений(месяцы и годы или не ограничено).

2.5. Мышление

Мышление — высшая форма отражения мозгом окружающего мира, наиболее сложный познавательный психический процесс, свойственный человеку.

Мышление, во-первых, есть опосредованное познание, основанное на (а) наличии объективных отношений и закономерных связей между предметами и явлениями и (б) осознании, понимании, знании человеком этих связей. Эти связи обычно скрыты, их нельзя воспринимать непосредственно. Для того чтобы выявить их, человек прибегает к мыслительным операциям: сравнивает, сопоставляет факты, анализирует их, обобщает, делает умозаключения, выводы. Во-вторых, мышление, есть познание (отражение) отношений и закономерных связей между предметами и явлениями окружающего мира. В-третьих, мышление - есть обобщенное познание действительности, процесс познания существенных свойств предметов и явлений.

Теперь мы можем дать полное определение (дефиницию). **Мышление** — процесс опосредованного и обобщенного познания (отражения) окружающего мира. Сущность его в отражении: общих и существенных свойств предметов и явлений, в том числе и таких свойств, которые не воспринимаются непосредственно; существенных отношений и закономерных связей между предметами и явлениями.

Мышление имеет целенаправленный характер. Необходимость в мышлении возникает, прежде всего, тогда, когда в ходе жизни и практики перед человеком появляются новая цель, новая проблема, новые обстоятельства и условия деятельности. По самой своей сущности мышление необходимо лишь в тех ситуациях, в которых возникают эти новые цели, а старые, прежние средства и способы деятельности недостаточны для их достижения. Такие ситуации называются проблемными. С помощью умственной дея-



тельности, берущей начало в проблемной ситуации, и удастся создать, открыть, найти, изобрести и т.д. новые способы и средства достижения целей и удовлетворения потребностей.

Мышление — это поиск и открытие нового. В тех случаях, где можно обойтись старыми, уже известными способами действия, прежними знаниями и навыками, проблемной ситуации не возникает, и потому мышления попросту не требуется. Потребность в мыслительной деятельности исчезает и в тех случаях, когда учащийся хорошо овладел новым способом решения определенных задач или примеров, но вынужден снова и снова решать эти однотипные, уже ставшие известными ему задачи и примеры. Следовательно, далеко не всякая ситуация в жизни, в познании является проблемной, т.е. вызывающей мышление.

Связь мышления и речи. Мышление взрослого, нормального человека неразрывно связано с речью. Мысль не может ни возникнуть, ни протекать, ни существовать вне языка, вне речи. Мы мыслим словами, которые произносим вслух или проговариваем про себя, т.е. мышление происходит в речевой форме.

Операции мышления. Мыслительная деятельность людей совершается при помощи мыслительных операций. **Сравнение** — это сопоставление предметов и явлений с целью найти сходство и различие между ними. **Анализ** — это мысленное расчленение предмета или явления на образующие его части, выделение в нем отдельных частей, признаков и свойств. **Синтез** — это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое. Анализ и синтез неразрывно связаны, находятся в единстве друг с другом в процессе познания: анализируем мы всегда то, что является синтетически целым, а синтезируем то, что аналитически расчленено. **Абстракция** — это мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов или явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств. Выделенные в процессе абстрагирования существенные признаки предметов и явлений обычно бывают общими для группы сходных предметов и явлений. **Обобщение**, мысленное объединение предметов и явлений в группы по тем общим и существенным признакам, которые выделяются в процессе абстра-



гирования. **Конкретизация** — это мысленный переход абстрактного к конкретному, от общего к единичному, которое соответствует этому общему.

Основные формы мышления. **Понятие** — это форма мышления, в которой отражаются общие и при том существенные свойства предметов и явлений. **Суждение** — это форма мышления, содержащая утверждение или отрицание какого-либо положения относительно предметов, явлений или их свойств. **Умозаключение** — такая форма мышления, в процессе которой человек, сопоставляя и анализируя различные суждения, выводит из них новое суждение. Типичный пример умозаключения — доказательство геометрических теорем. Человек пользуется в основном двумя видами умозаключений — индуктивным и дедуктивным. **Индукция** — это способ рассуждения от частных суждений к общему суждению, установление общих законов и правил на основании изучения отдельных фактов и явлений. **Дедукция** — это способ рассуждения от общего суждения к частному суждению, познание отдельных фактов и явления на основании знания общих законов и правил.

Виды мышления. *Предметно-действенное мышление* — вид мышления, связанный с практическими действиями над предметами. В элементарной форме предметно-действенное мышление свойственно детям раннего возраста, для которых мыслить о предметах означает действовать, манипулировать ими. В развитой форме оно свойственно людям определенной профессии, которая связана с практическим анализом, конструированием (химик-аналитик, конструктор-изобретатель, строитель и т.д.). *Наглядно-образное мышление* — это вид мышления, который опирается на восприятие или представления. Этот вид мышления характерен для дошкольников и отчасти детей младшего школьного возраста, а в развитых формах свойственен людям тех профессий, которые связаны с ярким и живым представлением тех или иных предметов или явлений (писатели, художники, музыканты, актеры). *Словесно-логическое мышление* — вид мышления, осуществляемый с помощью логических операций с понятиями. При словесно-логическом мышлении оперируя логическими поня-



тиями, субъект может познавать существенные закономерности и ненаблюдаемые взаимосвязи исследуемой реальности. Развитие словесно-логического мышления перестраивает и упорядочивает мир образных представлений и практических действий. *Абстрактно-логическое (отвлеченное) мышление* — вид мышления, основанный на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных. В настоящее время в психологии убедительно показано, что эти четыре вида мышления сосуществуют у взрослого человека и функционируют при решении различных задач. Все виды мышления тесно взаимосвязаны. В развитых формах данные виды могут быть индивидуальными особенностями мышления людей, зависящими, во-первых, от характера их деятельности, профессии, опыта и, во-вторых, от соотношения первой и второй сигнальных систем.

Выделяют теоретическое и практическое, интуитивное и аналитическое, реалистическое и аутистическое, продуктивное и репродуктивное мышление.

Теоретическое и практическое мышление различают по типу решаемых задач и вытекающих отсюда структурных и динамических особенностей. *Теоретическое мышление* — это познание законов, правил. Например, открытие периодической таблицы элементов Д. Менделеева. Основная задача *практического мышления* — подготовка физического преобразования действительности: постановка цели, создание плана, проекта, схемы. Одна из важных особенностей практического мышления заключается в том, что оно разворачивается в условиях жесткого дефицита времени. Теоретическое мышление иногда сравнивают с мышлением *эмпирическим*. Здесь используется следующий критерий: характер обобщений, с которыми имеет дело мышление; в одном случае это научные понятия, а в другом — житейские, ситуационные обобщения.

Проводится также различие между интуитивным и аналитическим (логическим) мышлением. Обычно используются три признака: временной (время протекания процесса), структурный (членение на этапы), уровень протекания (осознанность или неосознанность). *Аналитическое мышление* развернуто во времени,



имеет четко выраженные этапы, в значительной степени представлено в сознании самого мыслящего человека. *Интуитивное мышление* характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным.

Реалистическое мышление направлено в основном на внешний мир, регулируется логическими законами, а *аутистическое* — связано с реализацией желаний человека (кто из нас не выдавал желаемое за действительно существующее). Иногда используется термин «*эгоцентрическое мышление*», оно характеризуется, прежде всего, невозможностью принять точку зрения другого человека. Важным является различие *продуктивного* и *репродуктивного мышления*, основанного на «степени новизны получаемого в процессе мыслительной деятельности продукта по отношению к знаниям субъекта».

2.6. Воображение

Воображение, как и мышление, принадлежит к числу высших познавательных процессов, в которых отчетливо обнаруживается специфически человеческий характер деятельности людей. Не вообразив себе готовый результат труда, нельзя приниматься за работу. В представлении ожидаемого результата с помощью фантазии — главное отличие человеческого труда от инстинктивной деятельности животных. Любой трудовой процесс с необходимостью включает в себя воображение. Воображение выступает как необходимая сторона художественной, конструкторской, научной, литературной, музыкальной, вообще любой творческой деятельности. Воображение — это необходимый элемент творческой деятельности человека, выражающийся в построении образа конечного и промежуточных продуктов труда, стимулирующего их предметное воплощение, а также обеспечивающий создание программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью; вместе с тем воображение может выступать как средство создания образов не программирующих активную деятельность, а заменяющих ее.

Воображение тесно связано с мышлением. Подобно мышлению, оно позволяет предвидеть будущее. В чем же заключается



общее между мышлением и воображением, и к чему сводятся различия между ними? Так же, как и мышление, воображение возникает в проблемной ситуации, т.е. в тех случаях, когда необходимо отыскать новые решения, так же, как и мышление, оно мотивируется потребностями личности. Реальному процессу удовлетворения потребностей может предшествовать иллюзорное, в воображении, удовлетворение потребности, т.е. живое яркое представление той ситуации, при которой эти потребности могут быть удовлетворены. Опережающее отражение действительности, осуществляемое в процессах фантазии, происходит в конкретно-образной форме, в виде ярких представлений, в то время как опережающее отражение в процессах мышления происходит путем оперирования с понятиями, позволяющими обобщенно и опосредованно познавать мир.

Таким образом, в проблемной ситуации, с которой начинается деятельность, существуют две системы опережения сознанием результатов этой деятельности: организованная система образов (представлений) и организованная система понятий. Возможность выбора образа лежит в основе воображения, возможность новой комбинации понятий лежит в основе мышления. Часто такая работа идет в «двух этажах», так как системы образов и понятий тесно связаны — выбор, например, способа действия осуществляется путем логических рассуждений, с которыми органически слиты яркие представления того, как будет осуществляться действие.

Виды воображения. *Непроизвольное и произвольное воображение.* Наиболее простая форма воображения — это те образы, которые возникают без специального намерения и усилий с нашей стороны. Глядя на причудливые облака, плывущие в небе, мы иногда непроизвольно видим в них лицо человека или очертания животного, студент читает интересную книгу, он живет жизнью ее героев, сочувствует их радости и горю и т.д. Интересная, увлекательная книга вызывает у него яркие образы непроизвольного воображения.

Произвольное воображение проявляется в случаях, когда новые образы или идеи возникают в результате специального



Психология личности и группы

намерения человека вообразить что-то определенное, конкретное. Инженер рассматривает сложный чертеж новой машины. Он старается представить себе ее внешний вид, принцип ее работы, делает для этого определенные умственные усилия. Ученик, изучая ботанику, старается представить себе вид того или иного растения, изучая историю — представить себе образ исторического деятеля, героя, полководца и т.д.

Воссоздающее и творческое воображение. По степени самостоятельности воображения и оригинальности его результатов различают два вида воображения — воссоздающее и творческое. Воссоздающее воображение — это представление новых для человека объектов в соответствии с их описанием, чертежом, схемой. Этот вид воображения используется в самых различных видах деятельности. В обучении он играет особо важную роль. В отличие от воссоздающего воображения творческое воображение есть самостоятельное создание новых образов в процессе творческой деятельности. Творческая деятельность — это деятельность, которая дает новые, впервые создаваемые, оригинальные продукты, имеющие большое значение: открытие новых закономерностей в науке, изобретение новых машин, отыскание способов выведения новых сортов растений или пород животных, создание произведений искусства, литературы и т.п.

2.7 Речь

Речь является основным средством человеческого общения. Без нее человек не смог бы получать и передавать большое количество информации которая, несет смысловую нагрузку или фиксирует в себе то, что невозможно воспринять с помощью органов чувств. Без письменной речи человек был бы лишен возможности узнать, как жили предыдущие поколения или передать другим свои мысли и чувства. Благодаря речи как средству общения индивидуальное сознание человека, не ограничивается личным опытом, а обогащается опытом других людей, причем гораздо в большей степени, чем это может позволить наблюдение и другие процессы неречевого, непосредственного познания, осуществляемые через органы чувств.



Речь — это система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для передачи информации. **Речь** — это процесс использования языка в целях общения людей. Язык и речь неразрывно связаны между собой, и эта связь выражается в том, что язык как орудие общения существует до тех пор, пока люди говорят на нем. Как только люди перестают говорить, язык становится мертвым. Примером могут служить латинский и старославянский языки.

Формирование высших психических функций и чувств (моральные, эстетические, интеллектуальные) у человека осуществляется только благодаря речи. Если речь у человека не развивается, то ни моральные, ни эстетические, ни интеллектуальные чувства даже в самом примитивном виде не формируются.

В психологии различают два основных вида речи: внешнюю и внутреннюю. **Внешняя речь** включает *устную* (диалогическую и монологическую) и *письменную*. Диалог — это непосредственное общение двух или нескольких человек. *Диалогическая речь* — это речь поддерживаемая. Разновидностью диалогического общения является *беседа*, при которой диалог имеет тематическую направленность. *Монологическая речь* — длительное, последовательное, связное изложение системы мыслей, знаний одним лицом. *Письменная речь* представляет собой разновидность монологической речи. Она более развернута, чем устная монологическая речь.

Внутренняя речь — это особый вид речевой деятельности. Она выступает как фаза планирования в практической и теоретической деятельности. Перевод внешней речи во внутреннюю (интериоризация) сопровождается редуцированием (сокращением) структуры внешней речи, а переход от внутренней речи к внешней (экстериоризация) требует, наоборот, развертывания структуры внутренней речи, построения ее в соответствии не только с логическими правилами, но и с грамматическими.

Речь выполняет ряд функций: сигнификативную, коммуникативную и функцию обобщения.

Сигнификативная (функция обозначения, названия) отличает речь человека от коммуникации животных. У человека со словом



Психология личности и группы

связано представление определите или явления. Взаимопонимание в процессе общения основано, таким образом, на единстве обозначения предметов и явлений воспринимающим и говорящим.

Функция *обобщения* связана с тем, что слово обозначает не только отдельный, данный предмет, но целую группу сходных предметов и всегда является носителем их существенных признаков.

Коммуникативная функция связана с передачей информации. В коммуникативной функции речи принято выделять три стороны: информационную, выразительную и волеизъявительную. *Информационная* сторона проявляется в передаче знаний и тесно связана с функциями обозначения и обобщения. *Выразительная* сторона речи помогает передать чувства и отношения говорящего к предмету сообщения. *Волеизъявительная* сторона направлена на то, чтобы подчинить слушателя замыслу говорящего.



ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

3.1 Общая характеристика эмоций и чувств

В психологии не существует одной единственной теории, которая дала бы исчерпывающий ответ на то, что же такое эмоции и чувства человека. Общепринятым считается лишь то, что **эмоции** (от лат. *emoveo* - возбуждаю, волную) – это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции возникли как средства, позволяющие живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Простейшая форма эмоций - так называемый эмоциональный тон ощущений - непосредственные переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (например, вкусовые, температурные) и побуждающие субъекта к их сохранению или устранению.

Эмоции по происхождению представляют собой форму видового опыта: ориентируясь на нее, индивид совершает необходимые действия, целесообразность которых остается для него скрытой. Эмоции важны и для приобретения индивидуального опыта. В этом случае они вызываются ситуациями и сигналами, предшествующими прямым (вызывающим эмоции) воздействиям, что позволяет субъекту заблаговременно к ним подготовиться.

Эмоции мотивируют и энергизируют человека, вызывая у него стремление или тенденцию совершать те или иные действия. Уровень энергетической мобилизации (активации) организма, необходимый для осуществляемых эмоциональных функций, обеспечивается вегетативной нервной системой в ее взаимодействии со структурами головного мозга, составляющими центральный нервный субстрат эмоций.

И. Изард считает, что эмоция состоит из трех взаимосвязанных компонентов: 1) нейронной активности мозга и соматической нервной системы; 2) деятельности поперечно-полосатой мускулатуры или мимической и пантомимической экспрессии; 3) субъективного переживания.



Всего по И. Изарду существуют десять фундаментальных эмоций: интерес - возбуждение; удовольствие - радость; удивление; горе - страдание; гнев - ярость; отвращение - омерзение; презрение - пренебрежение; страх - ужас; стыд - застенчивость; вина - раскаяние.

Эти эмоции образуют основную мотивационную систему. Каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами. Фундаментальные эмоции ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний. Эмоции взаимодействуют между собой - одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую. Эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и с перспективными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние.

Существуют четыре основных типа мотивации по И. Изарду:

1. Побуждение - голод, жажда, усталость, боль, секс.
2. Эмоции - десять фундаментальных вышеперечисленных эмоций.
3. Аффективно-когнитивное взаимодействие (эмоции сочетаются с мыслью, представлением): эмоция – эмоция (горе-гнев, страх-стыд-вина); эмоция- побуждение (интерес - секс; боль – страх – стыд - гнев); эмоция – аффективно-когнитивные структуры (интерес – интроверсия; удивление – интерес – удовольствие – эгоизм).
4. Аффективно-когнитивные структуры: интроверсия - экстраверсия; скептицизм; эгоизм; решительность; невозмутимость.

Эмоции человека являются продуктом общественно-исторического развития. Они относятся к процессам внутренней регуляции поведения. Являясь субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению, побуждая и направляя ее. Отечественный психолог С.Л. Рубинштейн указывал на то, что человек переживает только то, что с ним происходит и им совершается. Человек относится



Психология личности и группы

определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств и эмоций.

С.Л. Рубинштейн выделил признаки эмоций:

- 1) эмоции выражают состояния субъекта и отношение к объекту;
- 2) эмоции отличаются полярностью, т.е. обладают положительным или отрицательным знаком.

Исходный момент, определяющий природу и функцию эмоций, состоит в том, что с одной стороны, устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающихся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, а с другой стороны, с течением внутренних органических процессов, захватывающих основные витальные функции, от которых зависит жизнь организма в целом. В результате индивид настраивается для соответствующего действия или противодействия.

Чувство, по С.Л. Рубинштейну, - это отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания. С.Л. Рубинштейном выделяются три уровня эмоциональной сферы:

1. Уровень органической эмоционально-аффективной чувствительности. Сюда относятся элементарные физические чувствования - удовольствия, неудовольствия, связанные по преимуществу с органическими потребностями (окраска, тон отдельного ощущения) или выражение различного органического самочувствия организма (беспредметная тоска).

2. Предметные чувства, соответствующие предметному действию. Здесь более высокий уровень осознания чувства. Осознанное переживание отношения человека к миру. Классификация этих чувств: интеллектуальные, эстетические, моральные.

3. Обобщенные чувства: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического. Они выражают общие более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности.

Помимо чувств С.Л.Рубинштейн описывает аффекты и страсти, которые отличны от чувств, но родственны им. **Аффект**



по С.Л. Рубинштейну - стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии. Аффективное состояние выражается в заторможенности сознательной деятельности. **Страсти** по С.Л. Рубинштейну - сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человеке, захватывает его и владеет им. Страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель. В страсти ярко выражен волевой момент стремления; страсть представляет собой единство эмоциональных и волевых моментов; стремления в нем преобладают над чувствованиями.

Настроение - общее эмоциональное состояние личности, выражающееся в строе всех ее проявлений. Настроение не предметно, а личностно (ему радостно!), это разлитое общее состояние. Бессознательная, эмоциональная оценка личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства (не знает причины).

Другой отечественный психолог А.Н. Леонтьев определяет эмоциональные процессы, как процессы внутренней регуляции деятельности. Они отражают смысл, который имеют объекты и ситуация, воздействующие насубъекта, их значение для осуществления его жизни.

К эмоциональным процессам принято относить аффекты, собственно эмоции и чувства.

Аффекты по А.Н.Леонтьеву – это сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. Они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события. Регулирующая функция состоит в образовании специфического опыта - аффективных следов, определяющих избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые прежде вызывали аффект.

Собственно **эмоции**, по А.Н.Леонтьеву, - более длительные состояния, проявляющиеся во внешнем поведении. Они носят от-



четливо выраженный ситуационный характер, т.е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в них. Они также носят идеаторный характер - т.е. способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых или воображаемых ситуациях.

Чувства, по А.Н.Леонтьеву, имеют предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте. Несовпадение чувств и эмоций - это несовпадение устойчивого эмоционального отношения к объекту и эмоциональной реакции на сложившуюся преходящую ситуацию.

3.2 Эмоциональные состояния

Понятием «эмоция» иногда определяют целостную эмоциональную реакцию личности, включающую не только психический компонент – переживание, но и специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. В таких случаях говорят об **эмоциональном состоянии** человека (И.Б. Котова, О.С. Канаркевич). При эмоциональных состояниях происходят изменения в деятельности органов дыхания, пищеварения, сердечнососудистой системы, желез внутренней секреции, скелетной и гладкой мускулатуры и др.

На том, что эмоции следует рассматривать как состояния, впервые акцентировал внимание Н.Д. Левитов. Он писал по этому поводу: «Ни в какой сфере психической деятельности так неприменим термин «состояние», как в эмоциональной жизни, так как в эмоциях, или чувствах, очень ярко проявляется тенденция специфически окрашивать переживания и деятельность человека, давая им временную направленность и создавая то, что, образно выражаясь, можно назвать тембром или качественным своеобразием психической жизни».

Итак, эмоциональная сторона состояний находит отражение в виде эмоциональных переживаний (усталости, апатии, скуки, отвращения к деятельности, страха, радости достижения



успеха и т. д.), а физиологическая сторона — в изменении ряда функций, в первую очередь — вегетативных и двигательных. И переживания, и физиологические изменения неотделимы друг от друга, т. е. всегда сопутствуют друг другу

Рассмотри такие эмоциональные состояния, как тревога, страх, фрустрация, аффект, стресс, интерес, радость.

Тревога — это смутное, неприятное эмоциональное состояние, характеризующееся ожиданием неблагоприятного развития событий, наличием дурных предчувствий, страха, напряжения и беспокойства. Тревога отличается от страха тем, что состояние тревоги обычно беспредметно, в то время как страх предполагает наличие вызывающего его объекта, человека, события или ситуации.

Состояние тревоги не может быть названо однозначно плохим или хорошим. Иногда тревога является естественной, адекватной, полезной. Каждый человек чувствует тревогу, беспокойство или напряжение в определенных ситуациях, особенно, если он должен сделать что-то необычное или подготовиться к этому. Например, выступление перед аудиторией с речью или сдача экзамена. Человек может испытывать беспокойство, идя по неосвещенной улице ночью или когда он заблудился в чужом городе. Этот вид тревоги нормален и даже полезен, так как побуждает подготовить выступление, изучить материал перед экзаменом, задуматься о том, действительно ли нужно выходить на улицу ночью в полном одиночестве.

В других случаях тревога является неестественной, патологической, неадекватной, вредной. Она становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога не только не помогает человеку, но, наоборот, начинает мешать ему в его повседневной деятельности.

В психологии в качестве предельно близких по значению к тревоге существуют термины «волнение» и «беспокойство». Однако теоретически существует возможность для выделения волнения и беспокойства в самостоятельные по отношению к тревоге переживания. Так, с одной стороны, тревога характеризуется



негативным, пессимистическим оттенком (ожидание опасности), при описании волнения опыт подсказывает нам, что оно может быть и приятным, и радостным (ожидание чего-то хорошего). С другой стороны, тревога, как правило, связывается с угрозой собственной личности (переживание за себя), беспокойство же часто используется в смысле «переживания за другого».

Такое разведение более четко очерчивает ту сферу, которая описывается психологическим термином «тревога». Следует, прежде всего, подчеркнуть следующие моменты: негативный эмоциональный оттенок, неопределенность предмета переживания, ощущение реальной угрозы, а также направленность в будущее, которая выражается в опасении того, что будет, а не того, что было или что есть.

Тревожность — это склонность человека к переживанию состояния тревоги. Измерение тревожности, как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, и особенно когда они касаются оценки его компетентности и престижа.

Под *личностной тревожностью* понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий набор ситуаций как угрожаю-



щих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативная, или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным по времени.

Чаще всего тревожность человека связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. С одной стороны, эмоции тревожного ряда являются симптомами стресса. С другой стороны, исходный уровень тревожности определяет индивидуальную чувствительность к стрессу.

Если тревога существует достаточно долго, человек начинает искать источник опасности, ликвидирует его и успокаивается. Если источник тревоги ликвидировать не по силам, тревога переходит в страх. Таким образом, **страх** — это результат работы тревоги и мышления.

Страх — очень опасная эмоция. Большой вред человеку приносят фобические страхи, т.е. фобии. Человек может быть запуган до смерти. Страхом можно объяснить гибель африканских аборигенов после нарушения табу. От страха в древности умирали приговоренные к смертной казни, когда жрец проводил рукой у них по коже локтевого сгиба, они думали, что им перерезали вены. Но страх — не только зло. Страх — это защитная реакция организма, он предупреждает об опасности. Дело в том, что при страхе усиливается стимуляция нервной системы. В таком состоянии легче быть активным (естественно, при низких степенях страха), что может привести к развитию интереса, который нередко заглушает страх. Страх дан нам природой для самосохранения. Убеждение такого типа, как «Я ничего не боюсь!» — вредно. Это один из крайних полюсов, отклонение от нормы. Человек



абсолютно лишенный страха не чувствует никакой опасности. У него притуплен инстинкт самосохранения. Его жизнь может очень быстро оборваться. Испытывать страх это нормально. Полезным является убеждение в том, что «Я могу контролировать свой страх».

Фрустрация - психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи; переживание неудачи.

Различают: фрустратор - причину, вызывающую фрустрацию, фрустрационную ситуацию, фрустрационную реакцию. Фрустрация сопровождается гаммой в основном отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины и т.д. Уровень фрустрации зависит от силы, интенсивности фрустратора, функционального состояния человека, попавшего во фрустрационную ситуацию, а также от сложившихся в процессе становления личности устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности. Важным понятием при изучении фрустрации является фрустрационная толерантность (устойчивость к фрустраторам), в основе которой лежит способность человека к адекватной оценке фрустрационной ситуации и предвидение выхода из нее.

Левитов Н.Д. выделяет некоторые типичные состояния, которые часто встречаются при действии фрустраторов, хотя они проявляются каждый раз в индивидуальной форме. К этим состояниям относятся:

1) Толерантность. Существуют разные формы толерантности:

а) спокойствие, рассудительность, готовность принять случившееся как жизненный урок, но без особых сетований на себя;

б) напряжение, усилие, сдерживание нежелательных импульсивных реакций;

в) бравирование с подчеркнутым равнодушием, за которым маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние. Толерантность можно воспитать.



2) Агрессия. Это состояние ярко может быть выражено в драчливости, грубости, задиристости, а может иметь форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Типичное состояние при агрессии - острое, часто аффективное переживание гнева, импульсивная беспорядочная активность, злость, потеря самоконтроля, неоправданные агрессивные действия.

3) Фиксация - имеет два смысла:

а) стереотипность, повторность действий. Понимаемая таким образом фиксация означает активное состояние, но в противоположность агрессии это состояние ригидно, консервативно, никому не враждебно, оно является продолжением прежней деятельности по инерции тогда, когда эта деятельность бесполезна или даже опасна.

б) прикованность к фрустратору, который поглощает все внимание. Потребность длительное время воспринимать, переживать и анализировать фрустратор. Здесь проявляется стереотипность не движений, а восприятия и мышления. Особая форма фиксации - капризное поведение. Активная форма фиксации - уход в отвлекающую, позволяющую забыться деятельность.

4) Регрессия - возвращение к более примитивным, а нередко инфантильным формам поведения. А также понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности. Подобно агрессии - регрессия не обязательно является результатом фрустрации.

5) Эмоциональность. У шимпанзе эмоциональное поведение возникает после того, как все другие реакции приспособления к ситуации не дают эффекта.

Иногда фрустраторы создают психологическое состояние внешнего или внутреннего конфликта. Фрустрация имеет место только в случаях таких конфликтов, при которых борьба мотивов исключается из-за ее безнадежности, бесплодности. Барьером оказываются сами бесконечные колебания и сомнения.

Фрустрация различна не только по своему психологическому содержанию или направленности, но и по длительности. Она может быть: типичной для характера человека; нетипичной, но выражающей возникновение новых черт характера; эпизодической, преходящей. Степень фрустрации (ее вид) зависит от то-



го, насколько человек был подготовлен к встрече с барьером (как в смысле вооруженности, являющимся условием толерантности, так и в смысле восприятия новизны этого барьера).

Аффект - сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов. Аффект может возникать на уже произошедшее событие и являться как бы сдвинутым к его концу. В основе аффекта лежит переживаемое человеком состояние внутреннего конфликта, которое порождается либо противоречиями между влечениями, стремлениями, желаниями, либо противоречиями между требованиями, которые предъявляются человеку (или он сам себе их предъявляет). Аффект развивается в критических условиях при неспособности субъекта найти выход (адекватный) из опасных неожиданно сложившихся ситуаций. А.Н. Леонтьев отмечает, что аффект возникает тогда, когда нужно что-то сделать, а сделать ничего нельзя, т.е. в безвыходных ситуациях. Критерии определения аффекта по А.Н.Леонтьеву:

- 1) явно выраженные вегетативные изменения;
- 2) расстройство сознания;
- 3) импульсивность поведения, отсутствие планирования;
- 4) несовпадение аффективного поведения с личностью.

Я.М. Калашник рассматривает патологический аффект и выделяет в его развитии три фазы: подготовительную, фазу взрыва и заключительную фазу.

Подготовительная фаза. Сознание сохраняется. Появляется напряжение эмоций, нарушается способность к рефлексии. Душевная деятельность становится односторонней из-за единственного стремления осуществить свое намерение.

Фаза взрыва. С биологической точки зрения этот процесс отражает утрату самообладания. Для этой фазы характерна беспорядочная смена представлений. Сознание нарушается: утрачивается ясность поля сознания, снижается его порог. Происходят агрессивные действия - нападения, разрушения, борьба. В некоторых случаях вместо агрессивных действий поведение приобре-



тает пассивный характер и выражается в растерянности, бесцельной хлопотливости, неосмысленности ситуации.

Заключительная фаза. Заключительная фаза характеризуется истощением психических и физиологических сил, выраженным в равнодушии, безучастии к окружающим, склонности ко сну.

Можно выделить две функции аффекта:

1. Обладая свойством доминанты, аффект тормозит не связанные с ним психические процессы и навязывает личности способ «аварийного» разрешения ситуации (оцепенение, бегство, агрессия), сложившийся в процессе биологической эволюции.

2. Регулирующая функция аффекта состоит в образовании аффективных следов, дающих себя знать при столкновении с отдельными элементами породившей аффект ситуации и предупреждающих о возможности ее повторения.

Термин «стресс» восходит к области физики, где он относится к любому напряжению, давлению или силе, прикладываемой к системе. В медицинской науке этот термин был впервые введен Гансом Селье в 1926 г. Г. Селье обратил внимание, что у всех пациентов, страдающих от самых разных соматических недугов, как будто имеется ряд общих симптомов. К ним относятся потеря аппетита, мышечная слабость, повышенное артериальное давление, утрата мотивации к достижениям. Г. Селье использовал термин «стресс» для описания всех неспецифических изменений внутри организма и определил понятие как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

В современной научной литературе наиболее часто критикуется вопрос о том, насколько «неспецифичной» является стрессовая реакция. Другие исследователи (Everly, 1978) утверждали, что стрессовая реакция носит специфический характер, который зависит от силы раздражителя и индивидуальных особенностей организма. Сила раздражителя понимается как воздействие на организм человека значимого (имеющего смысл) для него фактора, а также как сильное экстремальное воздействие. Таким образом, **стресс (в узком смысле)** - это совокупность неспецифических физиологических и психологических проявлений адапта-



ционной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях. **Стресс (в широком смысле)** – это неспецифические проявления адаптационной активности при действии любых, значимых для организма факторов.

В 1936 г. Г.Селье описал общий адаптационный синдром, который, по его мнению, способствовал приобретению состояния привычки к вредоносному воздействию и поддерживал это состояние. **Адаптационный синдром** - совокупность адаптационных реакций организма человека, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на стрессоры - значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

Адаптационный синдром - это процесс, закономерно протекающий в трех стадиях, которые носят название стадии развития стресса:

1. Стадия «тревоги» (стадия мобилизации) - мобилизация адаптационных ресурсов организма. Продолжается от нескольких часов до двух суток и включает две фазы: 1) фаза шока - общее расстройство функций организма вследствие психического потрясения или физического повреждения. 2) фаза «противошока». При достаточной силе стрессора фаза шока заканчивается гибелью организма в течение первых часов или дней. Если адаптационные возможности организма способны противостоять стрессору, то наступает фаза противошока, где происходит мобилизация защитных реакций организма. Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Физически и психологически он чувствует себя хорошо, пребывает в приподнятом настроении. На этой фазе часто проходят психосоматические заболевания (гастриты, язвы желудка, аллергии и т.п.), а к третьей стадии они возвращаются с утроенной силой.

Ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги. Если стрессогенный фактор слишком силен или продолжает свое действие, наступает следующая стадия стресса

2. Стадия резистентности (сопротивления). Включает в себя сбалансированное расходование адаптационных резервов, поддерживается существованием организма в условиях повышенных требований к его адаптации. Продолжительное данной стадии



зависит от врожденной приспособленности организма и от силы стрессора. Эта стадия приводит либо к стабилизации состояния и выздоровлению, либо к истощению

3. Стадия истощения- утрата резистентности, истощение психических и физических ресурсов организма. Возникает несоответствие стрессогенных воздействий среды и ответов организма на эти требования. В отличие от первой стадии, когда стрессовое состояние организма ведет к раскрытию адаптационных резервов и ресурсов, и организм человека может сам справиться со стрессом, на третьей стадии помощь может быть только извне, либо в форме поддержки, либо в форме устранения стрессора, изнуряющего организм.

Истощение адаптационных возможностей состояние, приводящее к появлению негативных изменений в психическом состоянии человека. Эти негативные изменения могут охватывать все уровни психической дезадаптации: психотический и пограничный.

К психотическому уровню относятся различные виды психотических реакций и состояний (психозов). **Психоз**- глубокое расстройство психики, проявляющееся в нарушении адекватности отражения реального мира, поведения и отношения к окружающему. Психотическое состояние или реакция может возникнуть как ответ организма на внезапное острое психотравмирующее событие (смерть родных или информация о смерти, угроза своей жизни и т.д.) и, как правило, необратимы (полного выздоровления не наступает).

Пограничный (допсихотический) уровень реагирования на стресс включает различные виды невротических реакций (неврозы) и психопатоподобных состояний (психопании). **Неврозы** – группа пограничных функциональных нервно-психических расстройств, возникающих в результате нарушения особо значимых жизненных отношений человека вследствие психотравмирующей ситуации. Психопатия – аномалия личности, характеризующаяся дисгармоничностью ее психического склада.

А теперь рассмотрим наши эмоциональные потребности. Человек запрограммирован на счастье. Если он хочет быть здоро-



вым, активным и долго жить, он обязан быть счастливым.

Для нашего благополучия необходимо, чтобы на мозг действовали три рода раздражителей:

- вызывающие положительные эмоции (35%),
- вызывающие отрицательные эмоции (5%) - они стимулируют деятельность, заставляют искать новые подходы и методы. Они возникают тогда, когда наша деятельность не дает нужных результатов.

- эмоционально нейтральные раздражители (60%). Т.е. окружающая обстановка должна быть нейтральной, чтобы не возникало дискомфорта и человек мог сосредоточиться на своей деятельности.

Отличительной особенностью положительных эмоций является то, что они держат нас в настоящем, самое лучшее время — это настоящее. Прошлого уже нет, будущего еще нет. Только в настоящем происходит единение души и тела. Отрицательные эмоции уводят душу или в прошлое или в будущее. Тело же всегда в настоящем.

В психологическом плане человек стремится к счастью. В эмоциональном плане состояние счастья сопровождается положительными эмоциями интересом и радостью. Они проявляются в творческом труде и любви. Только в творческом труде преобладает интерес, а радость является как бы наградой за успехи в труде. В любви наоборот: для того, что бы извлечь большую радость, надо немного потрудиться.

В биохимическом плане **состояние интереса** сопровождается выбросом в кровь эндорфинов - веществ, по своему психологическому и физиологическому действию напоминающих действие морфинов. Поэтому, когда человеку интересно он не болеет, умеренно ест и не хочет пить. Когда же возникает **состояние радости**, в кровь выбрасывается алкоголь. В этот момент человек немного глупеет, перестает работать. В присутствии алкоголя быстрее всего идут восстановительные процессы.

Интерес — наиболее часто испытываемая положительная эмоция. Интерес, как указывает американский психолог К. Изард, является исключительно важным в развитии навыков, знаний и



Психология личности и группы

интеллекта. Он способствует развитию интеллекта и позволяет индивиду заниматься какой-либо деятельностью или вырабатывать навыки, пока он ими не овладел.

Интерес играет важную роль в развитии творчества. «Творческая личность в состоянии вдохновения утрачивает прошлое и будущее, — писал психолог А. Маслоу, — живет только в настоящем. Она полностью погружена в предмет, очарована и поглощена настоящим, текущей ситуацией, происходящим здесь и сейчас, предметом своих занятий».

Эмоция интереса сопровождается оптимальным функционированием всех органов и систем. Однако и у него есть недостаток. При длительном устойчивом интересе можно истощить ресурсы организма. Вспомните, как с неослабевающим интересом вы могли всю ночь читать захватывающую книгу или играть в компьютерную игру, не чувствуя сонливости. Но на другой день ваша работоспособность снижалась.

Радость — это то, что ощущается после какого-либо творческого или социально значимого действия, которое произошло не с целью получения выгоды (радость — побочный продукт). По К. Изард: «Радость характеризуется чувством уверенности и значительности, чувством, что ты любишь и любим. Уверенность и личная значимость, которые приобретаются в радости, дают человеку ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость... сопровождается удовлетворенностью окружающим и всем миром».

Некоторые ученые считают, что на другом полюсе радости находятся боль, страх, страдание. Как указывает Томкинс, радость возникает тогда, когда уменьшается стимуляция нервной системы. Люди, которые не могут испытывать чувство радости напрямую от интересного творческого труда, выбирают профессии, связанные с повышенной опасностью (альпинисты, монтажники, высотники, и т. п.). Когда им удастся избежать опасности, у них возникает чувство радости.

У некоторых людей весь процесс жизни связан с радостью. Они наслаждаются уже тем, что живут. Такие люди идут по жизни более медленно и спокойно. Радость усиливает отзывчи-



вость и, как считает Томкинс, обеспечивает социальное взаимодействие.

Интенсивный интерес держит в напряжении. Радость же успокаивает человека. Повторяющаяся радость увеличивает устойчивость человека к стрессам, помогает ему справиться с болью, быть уверенным в собственных силах.

3.3 Способы саморегуляции эмоциональных состояний

На ранних этапах развития психотравмирующего стресса часто используют следующие методы психологической саморегуляции: антистрессовое дыхание, нервно-мышечная релаксация (метод Джекобсона), аутогенная тренировка (метод Шульца), самовнушение по методу Куэ (3 - 4 фразы позитивного содержания повторяются в течение 3 - 4 мин «Я здоров. Я могу все, что хочу. Я хочу все, что могу.»), медитативные техники. Разберем более подробно некоторые из них.

Антистрессовое дыхание. Когда возникает необходимость быстро поднять тонус, следует применить мобилизующее дыхание по системе И. Иде. Формула мобилизующего дыхания:

2 (2) +2; 4 (2) +4; 4 (2) +5; 4 (2) +6.

Первая цифра в формуле указывает на продолжительность вдоха в секундах. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы. Со знаком «+» — продолжительность выдоха.

Если человеку нужно быстро успокоить нервную систему, расслабить мышцы, применяется успокаивающее дыхание по системе И. Иде. Формулы успокаивающего дыхания: 2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +6 (2); 4 +7 (2).

Первая цифра в формуле указывает на продолжительность вдоха в секундах. Со знаком «+» — продолжительность выдоха. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы после выдоха.

Если требуется быстро регулировать эмоциональное состояние при стрессе, применяют полное ритмическое дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой: 4 – 6 шагов и одновременно полный вдох, затем задержка дыхания на 2 – 3 шага. Последующие 4 – 6 шагов — при полном выдохе. При неприятных ощущениях паузу



можно максимально сократить. Необходимо помнить о последовательности освобождения легких от воздуха (втягивание живота, опускание грудной клетки и ключиц). Продолжительность полного ритмического дыхания определяется самочувствием и возрастными особенностями.

В упражнении «Образное дыхание» внимание концентрируется на ощущении прохлады при вдохе и ощущении тепла при выдохе. Дыхание производится через нос 3 – 4 вдоха – выхода, затем, продолжая дышать через нос, необходимо сосредоточить внимание в области щитовидной железы, солнечного сплетения, ладоней, стоп (удерживая ощущение в этих областях прохлады при вдохе - тепла при выдохе).

Такое дыхание не только оказывает успокаивающее, антистрессовое и отвлекающее действие, но и переключает внимание, помогает регулировать эмоции, воспитывать силу воли, выдержку, внутреннюю дисциплину.

Для регуляции эмоциональных состояний можно использовать **элементы музыкотерапии**. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности прослушивается: Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдии»; И. Штраус «Вальсы»; для уменьшения раздражительности: И. С. Бах «Кантата 2»; Л. Бетховен «Лунная соната» (ч. 1); для общего успокоения: И. Брамс «Колыбельная»; Ф. Шуберт «Аве Мария»; для снятия симптомов тревожности: Б. Барток «Соната для фортепиано»; А. Брукнер «Месса ля-минор»; для уменьшения эмоционального напряжения: Ф. Лист «Венгерская рапсодия» (ч. 1); А. Хачатурян «Сюита "Маскарад"»; для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности: Л. Бетховен «Увертюра "Эгмонд"»; Ф. Лист «Венгерская рапсодия» (ч. 2); для уменьшения скрытой агрессии: И. С. Бах «Итальянский концерт»; Й. Гайдн «Симфония».

Медитативная формула «Источник» помогает найти силы для преодоления жизненных тупиков, кризисов, поддержку в минуты отчаяния и сомнений.

«В своем воображении поместите себя в горы, где вы бывали ранее, или видели по телевизору, или представляли в мечтах, — чистое, возвышенное, труднодоступное и прекрасное место, насыщенное тысячелетней силой гранитных скал, где кроме вас лишь яркое солнце, чистое небо и свежий ветер. У подножия огромных гранитных скал открывается источник, он открыт только для вас, и никто другой не найдет к



Психология личности и группы

нему пути. Он мощным ключом бьет из гранитной скалы, уже миллионы лет пробивая себе дорогу под миллионами тонн камня, вынося наружу все силы природы. Вы видите его чистую воду, сверкающую в лучах солнца, слышите шум брызг в окружающей тишине и постепенно наполняетесь ощущением, что все в мире проще, чище, яснее и существеннее, чем вам представляется.

Начните пить эту воду и ощутите ее благотворную энергию, проникающую во все клеточки вашего тела и просветляющую все чувства и мысли. Потом - встаньте под струи этого источника, и пусть вода льется прямо на вас. Представьте, что она струится через каждую клеточку вашего тела. Представьте, что она омывает все ваши чувства, эмоции и сознание, очищая ваши мысли. Ощутите, как вода промывает и расчищает те «завалы» в вашей душе, которые, накапливаясь день ото дня, засорили ваше внутреннее пространство: злость на себя и других, обида, сожаления, горечь неудач, вина и стыд, страхи и тревоги за будущее.

Постепенно вы почувствуете, как чистота и сила этого потока становятся вашей чистотой и силой, а его внутренняя энергия — вашей внутренней энергией. И наконец, ощутите в своей душе место, где может расположиться новый внутренний источник силы.

И всегда, когда только захотите этого, вы сможете припасть к этому новому источнику силы.

Медитативная формула «Храм Тишины» способствует обретению внутреннего умиротворения и спокойствия, накопления сил в трудные периоды жизни.

«Представьте перед своим внутренним взором красивый холм, поросший зеленью. Через его склоны пролегает путь на вершину, где возвышается Храм Тишины. Рассмотрите его и прочувствуйте все его величие, гармонию и изящество. Сейчас здесь солнечное и теплое весеннее утро. Заметьте, как и во что вы одеты. Прочувствуйте, как вы поднимаетесь по тропе, ощутите контакт ног с почвой.

Над вами бескрайний свод неба, ветер ласкает лицо, наполняет легкие энергией и силой. Вглядитесь в окружающие деревья, кустарники, траву. Представьте, как вы приближаетесь к вершине холма и вратам Храма Тишины. Здесь сотни лет не звучало ни единого слова. Приблизясь к вратам, прикоснитесь к ним и ощутите гладкий камень тысячелетий, держащий на себе эти врата и двери. Войдите в эту светящуюся тишину



Психология личности и группы

и почувствуйте, как она охватывает вас со всех сторон, давая поддержку и защиту. Вас обволакивает мягкое и теплое сияние, несущее спокойное чувство силы и поддержки со всех сторон. Прочувствуйте, как уверенно и твердо стоите вы в этом храме, ощутите контакт ног с землей, впитайте энергию спокойной устойчивости, идущую снизу. Дайте сиянию впиться в ваше тело, разнестись по жилам и проникнуть в каждую клеточку тела, наполняя его теплом и силой.

Побудьте в этой звенящей тишине 1—2 минуты или сколько сочтете нужным, вслушиваясь в тишину и напитываясь силой.

Затем медленно выходите, тихо закрывая ворота за собой. Выйдя наружу, свободно откройтесь влиянию весеннего утра, ощутите легкий свежий ветерок, услышите, как поют птицы и шелестит трава под ногами, вдохните полной грудью душистый воздух и вернитесь в свое время и место».

Однако следует заметить, что для эффективного использования вышеперечисленных методов их следует применять под руководством специалиста психолога.

Для регуляции эмоциональных состояний в повседневной жизни можно применять методы экспресс-самопомощи. Например, хороший эффект можно получить используя физические упражнения, водные процедур, сосредоточив свое внимание на любимом деле и т.д. Выполните 15 – 20 приседаний. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

Подержите руки под струей теплой воды из крана до тех пор, пока не почувствуете, что напряжение уходит.

Примите (если есть такая возможность) теплую ванну. Когда человек напряжен и тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Теплая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться.

Пейте больше воды для восстановления водного баланса в организме. Газированные напитки и соки в данном случае должного эффекта не дадут.

Съедайте по 1 банану в день, кусочек шоколада или добавляйте



Психология личности и группы

в пищу корицу (если нет аллергии). Эти продукты способствуют улучшению настроения.



ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

4.1 Темперамент, как динамическая характеристика человека

Нельзя найти двух людей, одинаковых по своим психическим свойствам. Каждый человек отличается от других многими особенностями, единство которых образует его индивидуальность.

В психологических различиях между людьми существенное место занимают так называемые динамические особенности психики. Как известно, люди заметно отличаются друг от друга по силе отклика на окружающие воздействия, по проявляемой ими энергии, по темпу, скорости психических процессов. Такого рода особенности существенным образом характеризуют психическую активность индивида, его моторику, эмоциональные проявления. Так, для одного человека более характерна пассивность, для другого - неустанная инициативность, одному присуща легкость пробуждения чувств, а другому - хладнокровие, одного отличают резкие жесты, выразительная мимика, другого - сдержанность движений, очень малая подвижность лица.

Разумеется, динамические проявления человека могут зависеть от требований ситуации, от воспитанных установок и привычек и т.п. Но психические различия, о которых идет речь, выступают и при прочих равных условиях: в одних и тех же обстоятельствах, при относительном равенстве мотивов поведения. Эти индивидуальные особенности проявляются еще в годы детства, отличаются особым постоянством, обнаруживаются в самых разных сферах поведения и деятельности. Многими экспериментальными исследованиями доказано, что в основе такого рода динамических проявлений лежат индивидуально-природные, врожденные свойства человека.

Динамические черты, присущие индивиду, внутренне связаны между собой и составляют своеобразную структуру. Индивидуально своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики и называется темпераментом человека.



Темперамент – это индивидуально своеобразные, чрезвычайно устойчивые психические свойства, обусловленные одновременным действием нескольких психофизических механизмов, задающих поведению определенную направленность и определенный диапазон формально-динамическим свойствам моторной, эмоциональной и перцептивной подсистем. От него зависят психический темп и ритм, быстрота возникновения чувств, их длительность и устойчивость, направленность на определенные контакты с предметами и людьми, на интерес к себе или к другим людям. В динамических чертах психики обнаруживаются как особенности устремлений, действий, так и переживаний. Сфера проявлений темперамента - общая психическая активность и эмоциональность.

Термин «темперамент» восходит к воззрениям античной науки на природу индивидуально-психологических различий. Древнегреческая медицина в лице крупнейшего ее представителя Гиппократ (V в. до н.э.) считала, что состояние организма зависит главным образом от количественного соотношения «соков» или жидкостей, имеющих в организме. Такими необходимыми для жизни «соками» считались кровь, желчь, черная желчь и слизь (флегма), и предполагалось, что для здоровья необходимо их оптимальное соотношение. Римские врачи, работавшие несколькими столетиями позже, для обозначения «пропорции» в смешении жидкостей стали использовать слово *temperamentum*, что означает «надлежащее соотношение частей», от которого и произошел термин «темперамент». Постепенно в античной науке получила признание мысль о том, что не только телесные функции, но и психические особенности людей представляют собой выражение их темперамента, т.е. зависят от пропорции, в которой смешаны в организме основные «соки». Римский анатом и врач Клавдий Гален впервые дал развернутую классификацию разных типов темперамента. Впоследствии представителями античной медицины число типов темперамента было сведено до четырех. Каждый из них характеризовался преобладанием какой-либо одной жидкости.

Смешение жидкостей в организме, характеризующееся



преобладанием крови, было названо сангвиническим темпераментом (от латинского слова «сангвис» - кровь); смешение, при котором преобладает лимфа - флегматическим темпераментом (от греческого слова «флегма» — слизь); смешение с преобладанием желтой желчи — холерическим темпераментом (от греческого слова «холэ» - желчь) и, наконец, смешение с преобладанием черной желчи — меланхолическим темпераментом (от греческих слов «мелайнахолэ» — черная желчь).

Сангвиник - человека с заметной психической активностью, быстро отзывающегося на окружающие события, стремящийся к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности, живой, подвижный, с выразительной мимикой и движениями. **Флегматик** - человек невозмутый, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний. **Холерик** - очень энергичный человек, быстрый и порывистый, склонный к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, со стремительными движениями. **Меланхолик** - человек впечатлительный, легкоранимый, с глубокими переживаниями, но внешне слабо реагирующий на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенной речью.

Каждому типу темперамента присуще свое соотношение психических свойств, прежде всего разная степень активности и эмоциональности, а также тех или иных особенностей моторики. Определенная структура динамических проявлений и характеризует тип темперамента. Следует отметить, что каждому человеку присущи проявления в тех или иных пропорциях всех четырех типов темперамента. И лишь более яркое выражение свойств, какого либо типа позволяет говорить, что данный человек обладает определенным типом темперамента.

В течение многих столетий, прошедших со времен античной науки, выдвигались различные новые гипотезы, стремившиеся объяснить причину различий динамических проявлений психики. В истории изучения этой проблемы можно выделить три основных системы взглядов.



Психология личности и группы

Самая древняя из них гуморальная теория (от латинского humor — влага, сок), как было сказано выше, связывает причину индивидуальных различий с ролью тех или иных жидких сред организма. В новое время широкое распространение получили представления об особом значении крови. Так, немецкий философ И. Кант (конец XVIII в.), внесший большой вклад в систематизацию психологических представлений о темпераментах, считал, что природной основой темперамента являются индивидуальные особенности крови. Близка к такой точке зрения идея русского педагога, анатома и врача П.Ф. Лесгафта, писавшего (в конце XIX - начале XX в.) о том, что в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения. В частности, толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т.д., с чем связаны быстрота и сила кровотока и как следствие — мера возбудимости организма и продолжительность реакций в ответ на различные стимулы. Давние представления о значении жидких сред организма получили частичное подтверждение в современных эндокринологических исследованиях, показавших, что такие свойства психики, как та или иная динамика реактивности, чувствительность, эмоциональная уравновешенность, в значительной степени зависят от индивидуальных различий в функционировании гормональной системы.

На рубеже XIX и начала XX вв. сформировалась так называемая соматическая концепция, согласно которой существует связь между свойствами темперамента и телосложением. Широкую известность получили труды немецкого психиатра Э. Кречмера (20-е годы XX века), в которых обосновываются представления о том, что различия в типах строения тела (некоторые особенности роста, полноты, пропорций частей тела) указывают и на определенные различия в темпераменте. Американский ученый У. Шелдон (40-е годы XX века) также ставил в прямую связь телесные особенности, выступающие в той или иной степени развития различных тканей организма, и особенности темперамента. Соматические теории не следует чрезмерно противопоставлять гуморальным. Как тип строения тела, так и динамические свойства



Психология личности и группы

психики могут быть следствием одной и той же причины — результатом действия гормонов, выделяемых железами внутренней секреции.

Самой важной вехой на пути изучения источников различий по темпераменту явилось обращение И.П. Павлова к изучению свойств головного мозга. Великим физиологом было разработано (в 20-30-е годы XX века) учение о типах нервной системы или типах высшей нервной деятельности. Он выделил три основных свойства нервной системы:

- 1) сила процесса возбуждения и торможения, которая зависит от работоспособности нервных клеток;
- 2) уравновешенность нервной системы, то есть степень соответствия силы возбуждения силе торможения;
- 3) подвижность нервных процессов, то есть скорость смены возбуждения торможением и наоборот.

Уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения дали основание выделить четыре главных типа нервной системы. А именно: сильный, уравновешенный, подвижный — оживленный тип; сильный, уравновешенный, инертный — спокойный, но малоподвижный тип; сильный, неуравновешенный с преимуществом возбуждения над торможением — возбудимый, безудержный тип; слабый тип.

Эту типологию нервной системы И.П. Павлов связывал с темпераментом. Пользуясь терминологией темпераментов Гиппократов, он писал, что сангвиник — пылкий, уравновешенный, продуктивный тип, но только тогда, когда у него много интересных дел, которые его возбуждают. Флегматик — уравновешенный, настойчивый, продуктивный работник. Холерик — ярко боевой тип, драчливый, легко и быстро возбуждается. Меланхолик — тормозной тип нервной системы. Для него каждое явление в жизни становится тормозным агентом, он недоверчив, во всем видит плохое, опасное. Холерический и меланхолический темпераменты И.П. Павлов рассматривал как крайние, у которых неблагоприятные ситуации и условия жизни могут вызвать психопатологические проявления — неврастению у холерика и истерию у меланхолика. В золотой же середине, по выражению Павлова, находят-



ся сангвинический и флегматический темпераменты — их уравновешенность является проявлением здоровой, по-настоящему жизненной нервной системы.

Будем учитывать, что классификация типов темперамента в значительной мере условная. Вопрос о разнообразии темпераментов еще не является окончательно решенным в науке. На самом деле типов темперамента (как и типов нервной системы) существует гораздо больше, чем четыре. Многие люди, хотя и близки по отдельным своим проявлениям к какому-нибудь из основных типов, но все же не могут быть вполне определенно отнесены именно к данному типу. В случае, когда человек обнаруживает черты разных темпераментов, говорят о смешанном типе темперамента.

Подход к различиям в динамической стороне психики со стороны свойств типа нервной системы положил начало новому этапу в изучении физиологических основ темперамента. В трудах психологов Б.М. Теплова, В.Д. Небылицына (50-60-е годы) уточнялись и обогащались представления о свойствах типа высшей нервной деятельности человека. Были открыты новые свойства нервной системы. Одно из них — лабильность. От этого свойства зависит скорость возникновения и прекращения нервного процесса, в отличие от подвижности, характеризующей быстроту смены одного процесса другим. Именно в функциональных особенностях мозга, его коры и подкорки, в свойствах типов нервной деятельности (регулирующих накопление и расход энергии) видит современная наука ближайшие причины индивидуальных различий по темпераменту (исследования В. С. Мерлина, Я. Стреляу и др.). При этом в последние годы получает распространение точка зрения, согласно которой в основании темперамента лежит общая конституция организма (охватывающая биологические основы психики разного уровня), в которой особо значимое место принадлежит мозговым механизмам (В.М. Русалов).

4.2 Характер

Характером называют совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающуюся и проявляю-



Психология личности и группы

щуюся в деятельности и общении, обуславливая типичные для индивида способы поведения. Индивидуальные особенности, образующие характер человека, относятся в первую очередь к воле (например, решительность или неуверенность, боязливость) и к чувствам (например, жизнерадостность или угнетенность), но в известной мере и к уму (например, легкомыслие или вдумчивость). Проявления характера являются комплексными образованиями и в ряде случаев практически не поддаются разьединению по разрядам волевых, эмоциональных или интеллектуальных процессов (к примеру, подозрительность, великодушие, щедрость, злопамятность и др.).

Характер не является врожденным, но особенности природной организации человека отражаются как на процессе его формирования, так и на его проявлениях. На характер влияют тип нервной системы, особенности организма и функционирование других систем (сердечно-сосудистой, эндокринной и др.). С естественно-научной точки зрения характер представляет собой сплав темперамента и жизненных впечатлений личности.

Темперамент накладывает отпечаток на динамические проявления характера. Особенности темперамента могут способствовать или тормозить развитие отдельных свойств характера. Например, меланхолику труднее, чем холерику, сформировать решительность и инициативность. Воздержанность с трудом развивается у холерика.

Характер человеческой личности всегда многогранен. В нем могут быть выделены отдельные черты или стороны, которые, однако, не существуют изолированно, отдельно друг от друга, а являются связанными воедино, образуя более или менее цельную структуру характера.

Среди черт характера некоторые выступают как основные, ведущие, задающие общую направленность развитию всего комплекса его проявлений. Наряду с ними существуют второстепенные черты, которые в одних случаях определяются основными, а в других могут и не гармонировать с ними. В жизни встречаются более цельные характеры и более противоречивые. Существование цельных характеров обуславливает возможность среди гро-



мадного разнообразия характеров выделять определенные их типы, наделенные общими чертами.

Черты характера не могут быть отождествлены с убеждениями, взглядами на жизнь и другими особенностями направленности личности. Один добродушный и веселый человек может быть высоконравственным и порядочным, а другой - тоже добродушный и веселый - но при этом не брезгающий никакими, в том числе и нечистоплотными, поступками для достижения своих целей.

Основными количественными свойствами характера являются целостность, активность, твердость, устойчивость и пластичность.

Целостность связана с наличием или отсутствием в его структуре противоречивых черт. Целостным характером считается такой, в котором имеется согласованность его отношений к различным сторонам действительности и нет противоречий в интересах, стремлениях, действиях.

Активность проявляется степенью противодействия внешним обстоятельствам и энергией, с которой человек преодолевает препятствия. В этом плане говорят о сильном и слабом характере.

Твердость определяется упорством личности при сознательном отстаивании своих взглядов и принятых решений. Чрезмерная твердость характера перерастает в упрямство.

Устойчивость есть способность сохранять основные свойства характера при несущественной перемене ситуации. Характер — всегда нечто очень устойчивое и трудно изменяемое.

Пластичность проявляется в способности изменяться под влиянием коренным образом изменившейся ситуации.

Качественные параметры характера проявляются в действиях и поступках, в том, в какой мере активно субъект включается в совместную деятельность. В этой связи характер оказывается зависимым как от содержания деятельности, от успешного или неуспешного преодоления трудностей, от далеких или ближайших перспектив в достижении основных жизненных целей. Кроме того, характер зависит от того, как относится человек (на



Психология личности и группы

основе уже ранее сложившихся его особенностей) к своим неудачам и удачам, к общественному мнению и ряду других обстоятельств. Таким образом, важнейший момент в формировании характера - то, как человек относится к окружающей среде и к самому себе. Эти отношения являются вместе с тем основанием для классификации важнейших черт характера.

Характер человека проявляется, во-первых, в том, как он относится к другим людям: родным и близким, товарищам по работе и учебе, знакомым и мало знакомым и т.п. Устойчивая и неустойчивая привязанность, принципиальность и беспринципность, общительность и замкнутость, правдивость и лживость, тактичность и грубость обнаруживают отношение человека к другим людям.

Во-вторых, показательно для характера отношение человека к себе: самолюбие и чувство собственного достоинства или приниженность и неуверенность в своих силах. У одних людей на первый план выступают себялюбие и эгоцентризм (помещение себя в центр всех событий), у других - самоотверженность в борьбе за общее дело.

В-третьих, характер обнаруживается в отношении человека к делу. Так, к числу наиболее ценных черт характера относятся добросовестность и исполнительность, серьезность, энтузиазм, ответственность за порученное дело и озабоченность его результатами.

В-четвертых, характер проявляется в отношении человека к вещам: не только отношение вообще к собственности, но и аккуратное или небрежное обращение со своими вещами, с одеждой, обувью, книгами, учебными пособиями и т.д.

В.С. Мерлиным были выделены различия между свойствами темперамента и чертами характера.

1. Темперамент генетически обусловлен, он отражает свойства нервной системы и является врожденным. Характер формируется на основе прижизненных отношений в процессе социализации.

2. Темперамент можно определить как стабильный и неизменный. Однако его могут маскировать характер, возрастные



Психология личности и группы

особенности, профессиональные навыки, мотивация, и др. Характеру свойственны гибкость, изменчивость и адаптивность.

3. Темперамент характеризует динамическую сторону поведения. Он не может подвергаться оценке с точки зрения социальной желательности («хороший», «негативный» и т.п.). Характер можно оценивать. Он отражает не динамическую, а содержательную сторону поведения.

4. Каждое свойство темперамента проявляется в каждом поведенческом акте. Черты характера более конкретны, зачастую они ситуативно обусловлены.

5. Свойства темперамента проявляются, автоматизированно, в первую очередь при понижении контроля сознания (например, в стрессовых ситуациях). Черты характера зависят от культурной и социальной среды, от воспитания. Возможен, однако, автоматизм второго порядка в виде привычек.

6. Темперамент связан с эмоциональной сферой человека, а характер в большей мере - с волевой сферой.

4.3 Акцентуации характера

Число черт характера, которые зафиксированы человеческим опытом и нашли обозначение в языке, чрезвычайно. Поэтому перечисление и описание варьируемых черт характера нецелесообразно, к тому же четкая классификационная схема (кроме самого общего отнесения их к одному из указанных выше отношений личности) в психологии отсутствует. Вариативность черт характера проявляется не только в их качественном многообразии и своеобразии, но и количественной выраженности. Есть люди более или менее подозрительные, более или менее щедрые, более или менее честные и откровенные. Когда количественная выраженность той или иной черты характера достигает предельных величин и оказывается у крайней границы нормы, возникает так называемая акцентуация характера.

В наиболее лаконичном виде **акцентуацию** можно определить как дисгармоничность развития характера, гипертрофированную выраженность отдельных его черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного



рода воздействий и затрудняет ее адаптацию в некоторых специфических ситуациях.

Акцентуация является не патологией, а крайним вариантом нормы. При этом у индивида проявляется повышенная уязвимость к одним стрессогенным факторам при его устойчивости по отношению к другим. Слабое звено в характере человека зачастую обнаруживается лишь в тех трудных ситуациях, которые с необходимостью требуют активного функционирования именно этого звена. Все другие трудности, не затрагивающие уязвимых точек характера данного индивида, могут переноситься им без напряжения и срывов, не доставляя никаких неприятностей ни окружающим, ни ему самому. Акцентуация характера при крайне неблагоприятных обстоятельствах может привести к патологическим нарушениям и изменениям поведения личности, к психопатологии (патологии характера, препятствующей адекватной социальной адаптации личности и практически необратимой, хотя в условиях правильного лечения поддающейся некоторой коррекции), но сведение ее к патологии неправомерно.

Понятие «акцентуации» впервые ввел немецкий психиатр и психолог Карл Леонгард. Им же была разработана и описана известная классификация типов акцентуации личности.

К. Леонгард выделил 10 типов акцентуаций.

Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, притворству, направленным на украшивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него



особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, долго переживает происшедшее, не способен легко отходить от обид. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

Педантичный тип. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. С охотой уступает лидерство другим людям.

Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, гневливость, склонность к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздра-



жителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

Гипертимный тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные.

Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.



Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности.

Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат козлами отпущения, мишенями для шуток.

Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

Эмотивный тип. Этот тип родствен экзальтированному,



Психология личности и группы

но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная их черта – гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, они радуются чужим успехам. Впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми.

В нашей стране получила распространение иная классификация, предложенная известным детским психиатром А.Е. Личко. Однако и в том и в другом подходе сохраняется общее понимание смысла акцентуации.

4.4 Способности человека

В психологии способностей выделяют множество дефиниций. Представим два понятия, отражающих суть концептуальных положений проблемы способностей в российской науке.

Способности – это совокупное психологическое качество личности, составляющее систему предрасположенностей к определенным видам деятельности и являющееся необходимой предпосылкой успешной ее реализации.

Способности – это индивидуальное свойство личности, которое проявляется в конкретной деятельности и характеризует



Психология личности и группы

ее со стороны быстроты, качества и легкости выполнения.

Способности представляют собой:

- систему свойств психики, а не только сознания. Предпосылками ее становления являются природные, физиологические и наследственные особенности организма, условиями – социальная среда и уровень ее развития, а доминирующим фактором – потребности, интересы, ценности общества и запросы эпохи;

- прижизненные психические образования, которые продолжают развиваться до преклонного возраста. Нельзя противопоставлять (как и отождествлять) способности знаниям. Последние оказываются источником непрерывного развития способностей. Способности не сводятся к знаниям, навыкам и умениям, но и не могут существовать без них;

- реализацию задатков и наклонностей как врожденных предпосылок способностей. Они являются морфологическими, структурными и функциональными особенностями организации центральной нервной системы;

- такой комплекс свойств, который обнаруживается не только и даже не столько в знаниях, умениях и навыках, сколько в динамике их приобретения и развития, т.е. – насколько быстро, глубоко, легко и прочно усваиваются знания, умения и навыки.

Способности имеют качественную и количественную характеристики. Качественность способностей определяется ответом на вопрос: какими способностями обладает личность, количественность – на сколько они велики? Каждая способность выступает в комплексе с другими. Поэтому успех деятельности может осуществляться различными путями. Это связано с компенсаторными возможностями способностей личности. Компенсация одних способностей при помощи развития других является замечательным свойством, которое может быть успешно использовано в педагогическом процессе. Исследования Б.М.Теплова показали, что даже отсутствие абсолютного музыкального слуха не может служить основанием отказа от развития музыкальных способностей. Удавалось у испытуемых выработать комплекс способностей, который компенсировал личности отсутствующий абсолютный слух.

Качественная определенность способностей позволяет



личности выбрать профессию, выяснив, какие присущие ей способности соответствуют предпочитаемому виду деятельности. Для этого необходимо определить количественные параметры личностных способностей. Измерение способностей, представление их в количественной форме – давняя мечта психологов, работающих в сфере профориентации и педагогики. К сожалению, методики этих измерений далеки от совершенства.

Структура способностей. Как уже отмечалось, способности проявляются в комплексе психических свойств. Отдельное психическое свойство не может обеспечить продуктивности даже одного вида деятельности, не говоря уже о многих. Успехи в рисовании не могут реализовываться в художественном творчестве, если нет соответствующей чувственно-эмоциональной восприимчивости мира и своеобразия его интеллектуальной представленности. Наличие феноменальной памяти не делает автоматически другие способности личности более выдающимися, чем обычно. Каждая способность – это целостность, структурное единство включенных в нее способностей. К примеру, структура управленческой способности предполагает единство следующих личностных способностей: способность управлять собой, ясная и устойчивая система ценностей, ясная личная цель, способность к саморазвитию, способность быстрого решения проблем, способность творчества, способность влияния на людей, способность ясного понимания специфики управленческого труда, способность обучать, способность сплачивать коллектив. Представленные 10 способностей (психических свойств) менеджера не только не исчерпывают всех элементов структуры управленческой способности, но каждая из них по отдельности имеет не менее сложную структуру.

Управленческая способность в данном случае выступает как общая, отвечающая требованиям сразу многих видов деятельности. Составляющие ее способности называются специальными, соответствующими особым видам деятельности.

В психологии принято выделять общие и специальные способности. **Специальные способности** – способности к определенным видам деятельности (математические способности, му-



зыкальные способности, педагогические и т.д.). **Общие способности** – это способность к развитию специальных способностей.

Наиболее общими способностями можно назвать предметно-деятельные, познавательные, способности общения. В рамках первых двух типов способностей И.П.Павлов выделил три типа характеров личности, определяемых общими способностями: художник, средний тип, мыслитель.

Предметно-деятельные, познавательные и способности общения имеют бесконечные возможности классификации. Особый интерес вызывает количественная типология способностей: одаренность, мастерство, талант, гениальность.

Одаренность более всего связана с задатками и склонностями. Наибольшая степень предрасположенности личности к определенному виду деятельности, обнаруженная в ее успешной реализации, и называется одаренностью. Одаренность является истоком и предпосылкой формирования мастерства, таланта и гениальности.

Второй степенью выраженности способности является мастерство (хотя есть и другие точки зрения). Оно характерно для большинства людей, успешно усвоивших все премудрости своей профессии. **Мастерство** – выражение профессиональной зрелости личности.

Талант – высшая степень проявления способностей. Это способность в квадрате: во-первых, источником таланта является одаренность, основанная по преимуществу на системе задатков, а во-вторых, талант – продукт мастерства и трудолюбия. Талант – это вершина мастерства, его творческое обрамление. Мастерство основано на знаниях, умениях и навыках, талант – на творчестве.

Гениальность – высшая степень творческой одаренности. Гениальная личность является олицетворением духа эпохи, поэтому ей приписывают такие природные и душевные основания, которых лишены обычные люди. Недаром в древнегреческой мифологии гений – это дух-покровитель, сопровождающий человека в жизни и направляющий его деятельность. Гении – это творцы. Они создают новые направления в умах эпохи, совершают революции в науке и искусстве, творят новую идеологию. Как



Психология личности и группы

правило, человека признают гением после его смерти (фраза: «нет пророка в своем отечестве» – тому подтверждение), так как общество еще не готово признать и понять выдающуюся идею. Позже творения гения использует весь мир, все человечество, признавая этим самым особую ценность сделанного открытия.

Способности – понятие динамическое. Они формируются, развиваются и проявляются в деятельности. Рассмотрим факторы влияющие на развитие способностей.

Предпосылками развития способностей являются **задатки** (наклонности) как биологически обусловленные предрасположенности личности к соответствующим видам деятельности.

Социальная обусловленность развития способностей выражается в зависимости от детерминации последних социальными запросами общества, содержанием и уровнем развития культуры, потребностями и интересами личности (например, сегодня актуально, востребовано развитие коммуникативных способностей человека).

Стадиальность развития способностей связана с формированием телесной организации (нервной системы, физического облика, секреторного аппарата), с периодами становления когнитивности и социализации. Развитие способностей, таким образом, сопровождается формированием всех сторон телесной, психической и социальной организации личности.

Формирование специальных способностей происходит в сензитивные (благоприятные) периоды жизни человека (способности закладываются в дошкольный период, интенсивно развиваются в школьный период и активно формируются в юношестве).

Итак, подводя итог, можно утверждать, что каждый человек уникален и своеобразен. Его неповторимость проявляется и относится к индивидуальным особенностям личности: темпераменту, характеру и способностям.



ГЛАВА 5. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

5.1. Понятие и механизмы социализации

Человек — существо социальное. С первых дней своего существования он окружен себе подобными и включен в социальные взаимодействия. Начальный опыт социального общения человек приобретает еще до того, как научится говорить. В процессе социального взаимодействия человек приобретает определенный социальный опыт, который, будучи субъективно усвоенным, становится неотъемлемой частью личности. Социализация — это «процесс вхождения индивида в социальную среду», «усвоения им социальных влияний», «приобщение его к системе социальных связей».

В то же время, **социализация** — двусторонний процесс: с одной стороны, это усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей; с другой — процесс активного воспроизводства системы социальных связей индивидом за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду. Содержание процесса социализации — процесс становления личности, начинающийся с первых минут жизни человека, который протекает в трех сферах: деятельности, общения, самосознания. Процесс социализации может быть понят только как единство изменений всех этих трёх сфер. На каждом этапе социализации возникает «сплав» усвоения социального опыта и воспроизведения его.

Социализация — многогранный процесс усвоения человеком опыта общественной жизни, превращения его из природного существа в общественное. В результате социализации человек усваивает стереотипы поведения, нормы и ценностные ориентации социальной среды, в которой он функционирует. Социализацию можно рассматривать как тройственный процесс адаптации, развития личности и отказ от наивных детских представлений.

Социализация — процесс и результат включения индивида в социальные отношения. Таким образом, в процессе социализации индивид становится личностью и приобретает необ-



Психология личности и группы

ходимые для жизни среди людей знания, умения, навыки, т.е. способность общаться и взаимодействовать с другими людьми.

Социализация личности на индивидуальном уровне включает ряд процессов.

1. Личности людей формируются, взаимодействуя друг с другом. На характер этих взаимодействий оказывают влияние такие факторы, как возраст, интеллектуальный уровень, пол и т.п.
2. Окружающая среда также может воздействовать на личность ребенка.
3. Личность формируется на основе собственного индивидуально-опыта.
4. Важным аспектом формирования личности является культура.

Понятие «социализация» связано с такими понятиями, как «воспитание», «развитие личности». Целостный процесс социализации можно представить в виде совокупности четырёх составляющих:

- *стихийная социализация* человека во взаимодействии и под влиянием объективных обстоятельств жизни общества, содержание, характер и результаты которой определяются социально-экономическими и социокультурными реалиями. Случайные социальные воздействия имеют место в любой социальной ситуации, когда взаимодействуют два или более индивидов. Например, разговор взрослых о своих проблемах может достаточно сильно повлиять на ребёнка;
- *относительно направляемая социализация*, когда государство предпринимает определённые экономические, законодательные, организационные меры для решения своих задач, которые объективно влияют на изменение возможностей и характера развития на жизненный путь тех или иных социальных групп;
- *относительно социально контролируемая социализация* (воспитание) как планомерное создание обществом и государством правовых, организационных, материальных и духовных условий для развития человека, когда специально организуется деятельность с целью передачи социального опыта индивиду и формирования у него определённых,



Психология личности и группы

социально желательных стереотипов поведения, качеств и свойств личности;

- более и менее *сознательное самоизменение* человека, имеющего просоциальный, асоциальный или антисоциальный вектор (самосовершенствование, саморазрушение), в соответствии с индивидуальными ресурсами и в соответствии или вопреки объективным условиям жизни.

Социализация осуществляется через ряд условий, которые могут быть названы «факторами». Такими группами факторов социализации являются:

1) *мегафакторы* – космос, планета, мир, которые в той или иной мере через другие группы факторов влияют на социализацию всех жителей Земли.

2) *макрофакторы* – страна, этнос, общество, государство, которые влияют на социализацию всех живущих в определённых странах.

3) *мезофакторы* – большие социальные группы, выделяемые по типу поселения – регион, село, город, посёлок; по виду СМК – радио, телевидение, Интернет; по субкультуре – профессиональная группа, стратификационная общность;

4) *микрофакторы* – семья, соседство, группы сверстников, общественные, государственные, религиозные и частные организации.

Факторами социализации могут выступать взаимоотношения в семье, детском саду, школе, трудовом коллективе, вузе, дружеских компаниях, а также знакомые и малознакомые люди, книги, кинофильмы, теле- и радиопередачи и т.д.

Социализируется индивид, не пассивно принимая различные воздействия (в том числе воспитательные), а постепенно переходя от позиции объекта социального воздействия к позиции активного субъекта. Так, ребёнок активен потому, что у него существуют потребности, и если воспитание учитывает эти потребности, то это будет способствовать развитию активности ребенка. Если же воспитатели постараются устранить активность ребенка, заставляя его «спокойно сидеть», пока они осуществляют свою «воспитательную деятельность», то этим они смогут добиться



формирования не идеальной и гармоничной, а ущербной, деформированной, пассивной личности. Активность ребенка будет либо полностью подавлена, и тогда личность сформируется как социально неадаптированная, тревожная, либо (при наличии определенных индивидуальных особенностей, таких, как сильный тип нервной системы и пр.) активность будет реализовываться через различные компенсаторные выходы (например, то, что не разрешено, ребёнок будет стараться сделать скрытно и т.п.).

Поскольку личность в процессе своего существования может быть включена в самые различные социальные отношения, регуляторы (принятые нормы, правила) которых могут противоречить друг другу. Так, например, ценности, «прививаемые» в школе ребёнку, могут существенно отличаться от тех, которые приняты в его компании во дворе и пр. У человека может быть несколько референтных (значимых, мнение которых он разделяет) групп, и если ценности, принятые в этих группах, сильно отличаются, то это приводит к внутриличностному конфликту. В том случае, когда в системе референтных групп т.е. в жизненном пространстве человека, нет глубоких и серьёзных противоречий, то могут тем не менее быть отдельные, противоречащие друг другу правила или какие-либо ситуативные положения. Это не приводит к внутриличностному конфликту, но может стать причиной того, что человек будет «переживать», рефлексировать по поводу какой-то своей незначительной личностной проблемы. Такое переживание также способно привести и к развитию личности, так как может существенно изменить всю жизнь человека, но это уже не будет называться социализацией, а саморазвитием.

Социализация начинается с первого момента взаимовоздействия и общения индивидов – ребенка и взрослого. Так взрослые оказывают воздействие на ребенка с момента рождения: ухаживают за ним, воспитывают, учат, передают опыт. Но и ребенок может влиять на родителей: первоначально лишь как биологическое существо (например, если ребенок хочет есть, то общается это криком), затем он становится способен взаимодействовать со взрослыми и, далее, воспроизводить имеющийся у него социальный опыт в своей деятельности.



Психология личности и группы

Развиваясь, личность становится субъектом социальных отношений, способным оказывать воздействие на другого человека, но, в силу рефлексии, человек может воздействовать и на себя как социальный объект. Такие воздействия не считаются социализацией, но могут составлять основу развития личности.

Институты социализации или социальный институт - это совокупность организационных форм и функций, позволяющих отдельным группам, общества в целом, реализовывать потребности и регулировать поведение людей.

Для каждого возрастного этапа специалисты называют различные институты социализации личности. Для детей и юношества выделяют следующие институты социализации: семья, дошкольные детские учреждения, школа, различные внешкольные образовательные учреждения, училища, техникумы, вузы и т.п. Семья традиционно рассматривалась в системе психоаналитических теорий как единственный институт социализации.

Институтами социализации для зрелых людей являются трудовые коллективы, общественные группы (например, разного рода клубы и союзы — спортивные, туристические, оздоровительные, творческие), церковь. Семья, для взрослых людей, продолжает оставаться институтом социализации личности: во-первых, в качестве родительской семьи, так как по ее модели люди выстраивают собственную семью, а также в смысле ее влияния на особенности творческого становления, направленности интересов и активности личности и ее жизненного пути в целом; во-вторых, институтом социализации личности в зрелом возрасте является и собственная семья, которую создает человек в период обучения в вузе или в период трудовой стадии социализации. Несомненно, что семья (супруги, дети, другие родственники) оказывает влияние на формирование личности: становление характера, изменения ценностей, ведущих приоритетов, зрелости личности. Столетиями вступление в брак и успешная жизнь в семье рассматривались как составляющие зрелости человека, а затянувшееся холостячество и дружба с более молодыми людьми — как то, что не вызывало уважения.



Психология личности и группы

Вопрос об институтах социализации для людей пенсионного возраста является спорным. Психологи называют такие общественные организации, в которых участвуют пенсионеры – это могут быть группы здоровья, различные кружки по интересам и т.п. В последнее время пожилые люди называют социализаторами церковь, семью в продолжении ее развития — внуков и взаимодействия с ними как фактор обретения нового смысла жизни. Это ли не социализация — становление более зрелого, мудрого человека?

Существуют и «институты десоциализации» в виде преступных групп, групп с алкогольной зависимостью, наркоманов и т. д.

К ведущим феноменам социализации следует отнести усвоение стереотипов поведения, действующих социальных норм, обычаев, интересов, ценностных ориентации и т.п. Стереотипы поведения формируются путём «сигнальной наследственности», т.е. через подражание взрослым в раннем детстве. Они очень устойчивы и могут быть основой психической несовместимости (например, в семье, этносе).

Принято представлять процесс социализации проходящим как минимум на трёх уровнях — индивидуально-психологическом, социально-психологическом, социологическом. Ряд авторов выделяют четыре психологических механизма социализации, такие, как:

- 1) *имитация* — осознанное стремление ребёнка копировать определенную модель поведения;
- 2) *идентификация* — усвоение детьми родительского поведения, установок и ценностей как своих собственных;
- 3) *стыд* — переживание разоблачения и позора, связанное с реакцией других людей;
- 4) чувство *вины* — переживание разоблачения и позора, связанное с наказанием самого себя, вне зависимости от других людей.

Первые два механизма являются позитивными; стыд и вина — негативные механизмы, запрещающие или подавляюще определенное поведение.



Психология личности и группы

Также известны несколько социально-психологических механизмов социализации:

1) *идентификация* — это отождествление индивида с некоторыми людьми или группами, позволяющее усваивать разнообразные нормы, отношения и формы поведения, которые свойственны окружающим. Примером идентификации является поло-ролевая типизация — процесс приобретения индивидом психических особенностей и поведения, характерных для представителей определённого пола;

2) *подражание* — является сознательным или бессознательным воспроизведением индивидом модели поведения, опыта других людей (в частности, манер, движений, поступков и т.д.);

3) *внушение* — процесс неосознанного воспроизведения индивидом внутреннего опыта, мыслей, чувств и психических состояний тех людей, с которыми он общается;

4) социальная *фасилитация* — стимулирующее влияние поведения одних людей на деятельность других, в результате которого их деятельность протекает свободнее и интенсивнее (буквально «фасилитация» означает «облегчение»);

5) *конформность* — осознание расхождения во мнениях с окружающими людьми и внешнее согласие с ними, реализуемое в поведении.

Основные *направления* социализации соответствуют ключевым сферам жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, бытийной, морально-нравственной, межличностной. Другими словами, в процессе социализации люди обучаются тому, как себя вести, эмоционально реагировать на различные ситуации, переживать, общаться, действовать и понимать.

5.2. Стадии социализации

С мыслью о том, что личностью человек не рождается, а становится, согласны сейчас большинство психологов. Однако их точки зрения на то, каким законам подчиняется развитие личности, значительно расходятся. Эти расхождения касаются понимания движущих сил развития, в частности значения общества и



Психология личности и группы

различных социальных групп для развития личности, закономерностей и этапов развития, наличия, специфики и роли в этом процессе кризисов развития личности, возможностей ускорения процесса развития и других вопросов.

С каждым типом теорий связано свое особенное представление о развитии личности. Психоаналитическая теория понимает развитие как адаптацию биологической природы человека к жизни в обществе, выработку у него защитных механизмов и согласованных со «Сверх-Я» способов удовлетворения потребностей. Теория черт основывает свое представление о развитии на том, что все черты личности формируются прижизненно, и рассматривает процесс их зарождения, преобразования и стабилизации как подчиняющийся иным, небиологическим законам. Теория социального научения представляет процесс развития личности сквозь призму формирования определенных способов межличностного взаимодействия людей. Гуманистическая и другие феноменологические теории трактуют его как процесс становления «Я».

В последние десятилетия усиливается тенденция к интегрированному, целостному рассмотрению личности с позиций разных теорий и подходов, и здесь намечается также интегративная концепция развития, принимающая во внимание согласованное, системное формирование и взаимозависимое преобразование всех тех сторон личности, акцент на которые делался в русле различных подходов и теорий. Одной из таких концепций стала теория, принадлежащая американскому психологу Э. Эриксону, в которой, более чем в других, данная тенденция оказалась выраженной.

Э. Эриксон в своих взглядах на развитие придерживался так называемого эпигенетического принципа: генетической предопределенности стадий, которые в своем личностном развитии обязательно проходит человек от рождения до конца своих дней. Наиболее существенный вклад Э. Эриксона в теорию личностного развития состоит в выделении и описании восьми жизненных психологических кризисов, неизбежно наступающих у каждого человека:

1. Кризис доверия — недоверия (в течение первого года



- жизни).
2. Автономия в противоположность сомнениям и стыду (в возрасте около 2—3 лет).
 3. Появление инициативности в противовес чувству вины (примерно от 3 до 6 лет).
 4. Трудолюбие в противоположность комплексу неполноценности (возраст от 7 до 12 лет).
 5. Личностное самоопределение в противоположность индивидуальной серости и конформизму (от 12 до 18 лет).
 6. Интимность и общительность в противовес личностной психологической изолированности (около 20 лет).
 7. Забота о воспитании нового поколения в противоположность «погружению в себя» (между 30 и 60 годами).
 8. Удовлетворенность прожитой жизнью в противоположность отчаянию (старше 60 лет).

Становление личности в концепции Эриксона понимается как смена этапов, на каждом из которых происходит качественное преобразование внутреннего мира человека и радикальное изменение его отношений с окружающими людьми. В результате этого он как личность приобретает нечто новое, характерное именно для данного этапа развития и сохраняющееся у него (по крайней мере в виде заметных следов) в течение всей жизни.

Сами личностные новообразования, по Э.Эриксону, возникают не на пустом месте — их появление на определенной стадии подготовлено всем процессом предшествующего развития личности. Новое в ней может возникнуть и утвердиться, лишь когда в прошлом уже были созданы соответствующие психологические и поведенческие условия.

Формируясь и развиваясь как личность, человек приобретает не только положительные качества, но и недостатки. Детально представить в единой теории всевозможные варианты индивидуального личностного развития по всевозможным сочетаниям положительных и отрицательных новообразований практически невозможно. Имея в виду эту трудность, Э.Эриксон изобразил в своей концепции только две крайние линии личностного развития: нормальную и аномальную, в чистом виде они в жизни почти



Психология личности и группы

не встречаются, но зато вмещают в себя всевозможные промежуточные, варианты личностного развития человека (табл. 1).

Таблица 1 Стадии развития личности по Э. Эриксону

Стадия развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
1. Раннее младенчество (от рождения до 1 года)	Доверие к людям. Взаимная любовь, привязанность, взаимное признание родителей и ребенка, удовлетворение потребностей детей в общении и других жизненно важных потребностей.	Недоверие к людям как результат плохого обращения матери с ребенком, игнорирование, пренебрежение им, лишение любви. Слишком раннее или резкое отлучение ребенка от груди, его эмоциональная изоляция.



Психология личности и группы

Стадия развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
<p>2. Позднее младенчество (от 1 года до 3 лет)¹. Раннее младенчество (от рождения до 1 года)</p>	<p>Самостоятельность, уверенность в себе. Ребенок смотрит на себя как на самостоятельного, отдельного, но еще зависимого от родителей человека.</p>	<p>Сомнения в себе и гипертрофированное чувство стыда. Ребенок ощущает свою неприспособленность, сомневается в своих способностях, испытывает лишения, недостатки в развитии элементарных двигательных навыков, например хождения. У него слабо развита речь, имеется сильное желание скрыть от окружающих людей свою ущербность.</p>
<p>3. Раннее детство (около 3- 5 лет)</p>	<p>Любознательность и активность. Живое воображение и заинтересованное изучение окружающего мира, подражание взрослым, включение в полоролевое поведение.</p>	<p>Пассивность и безразличие к людям. Вялость, отсутствие инициативы, инфантильное чувство зависти к другим детям, подавленность и уклончивость, отсутствие признаков полоролевого поведения.</p>



Стадия развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
4. Среднее детство (от 5 до 11 лет)	<p>Трудолюбие, Выраженное чувство долга и стремление к достижениям успехов. Развитие познавательных и коммуникативных умений и навыков. Постановка перед собой и решение реальных задач. Нацеленность игры и фантазии на лучшие перспективы. Активное усвоение инструментальных и предметных действий, ориентированность на задачу.</p>	<p>Чувство собственной неполноценности. Слаборазвитые трудовые навыки. Избегание сложных заданий, ситуаций соревнования с другими людьми. Острое чувство собственной неполноценности, обреченности на то, чтобы всю жизнь оставаться посредственностью. Ощущение временного "затишья перед бурей", или периодом половой зрелости. Конформность, рабское поведение. Чувство тщетности прилагаемых усилий при решении разных задач.</p>



Психология личности и группы

Стадия развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
<p>5. Половое созревание, подростничество и юность (от 11 до 20 лет)</p>	<p>Жизненное самоопределение. Развитие временной перспективы - планов на будущее. Самоопределение в вопросах: каким быть? и кем быть? Активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях. Учение. Четкая половая поляризация в формах межличностного поведения. Становление мировоззрения. Взятие на себя лидерства в группах сверстников и подчинение им при необходимости.</p>	<p>Путаница ролей. Смещение и смешение временных перспектив: появление мыслей не только о будущем и настоящем, но и о прошлом. Концентрация душевных сил на самопознании, сильно выраженное стремление разобраться в самом себе в ущерб развитию отношения с внешним миром и людьми, Поло-ролевая фиксация. Потеря трудовой активности. Смешение форм полоролевого поведения, ролей в лидировании. Путаница в моральных и мировоззренческих установках.</p>



Стадия развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
<p>6. Ранняя взрослость (от 20 до 45 лет)</p>	<p>Близость к людям. Стремление к контактам с людьми, желание к способности посвятить себя людям. Рождение и воспитание детей. Любовь и работа. Удовлетворенность личной жизнью.</p>	<p>Изоляция от людей. Избегание людей, особенно близких, интимных отношений с ними. Трудности характера, неразборчивые отношения и непредсказуемое поведение. Непризнание, изоляция, первые симптомы отклонений в психике, душевных расстройств, возникающих под влиянием якобы существующих и действующих в мире угрожающих сил.</p>



Психология личности и группы

Стадия развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
7. Средняя взрослость (от 40-45 до 60 лет)	Творчество. Продуктивная и творческая работа над собой и с другими людьми. Зрелая, полноценная и разнообразная жизнь. Удовлетворенность семейными отношениями и чувство гордости за своих детей. Обучение и воспитание нового поколения.	Застой. Эгоизм и эгоцентризм. Непродуктивность в работе. Ранняя инвалидность. Всепрощение себя и исключительная забота о самом себе.



Стадия развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
8. Поздняя зрелость (свыше 60 лет)	<p>Полнота жизни. Постоянные раздумья о прошлом, его спокойная, взвешенная оценка. Принятие прожитой жизни такой, какая она есть. Ощущение полноты и полезности прожитой жизни. Способность примириться с неизбежным. Понимание того, что смерть не страшна.</p>	<p>Отчаяние. Ощущение того, что жизнь прожита зря, что времени осталось слишком мало, что оно бежит слишком быстро. Осознание бессмысленности своего существования, потеря веры в себя и в других людей. Желание прожить жизнь заново, стремление получить от нее больше, чем было получено. Ощущение отсутствия в мире порядка, наличия в нем недоброго неразумного начала. Боязнь приближающейся смерти.</p>

Личность, по мнению современных ученых, должна развиваться свободно, и свобода ее развития на практике означает неподвластность любой высшей силе или цели, кроме самосовершенствования личности. Будущее демократии зависит от реализации индивидуализма в том положительном его понимании, которое смыкается с понятием индивидуальности. Индивидом как личностью не должна манипулировать никакая внешняя сила, будь то государство или коллектив.



5.3 Воспитание в семье как средство социализации ребенка

Воспитание, по мнению Г.М. Андреевой, можно понимать в узком смысле слова — как «процесс целенаправленного воздействия на человека со стороны субъекта воспитательного процесса с целью передачи, привития ему определенной системы понятий, норм и т. д. Ударение здесь ставится на целенаправленность, планомерность процесса воздействия». В этом случае социализация отличается по своему значению от процесса, описываемого термином «воспитание».

Отмеченная А.А. Реаном и Я.Л. Коломинским возможность одновременного существования социализации и как целенаправленного, и как нерегулируемого процесса относится и к социализации в семье. Формирование ребенка в семье происходит не только в результате целенаправленного воздействия взрослых (воспитания), но и в результате наблюдения за поведением всех членов семьи. Социальный опыт формирующейся личности обогащается и при общении с прародителями, и при конфликтах с младшей сестрой, и в результате подражания старшему брату. При этом не все из перенятого и впитанного опыта ребенка может соответствовать представлениям его родителей о желаемом поведении, как и не все модели поведения, взятые собственно от матери и отца, соответствуют их призывам и требованиям к ребенку (сформулированным целям). Ребенок (подросток) впитывает и неосознаваемые родителями формы их поведения, отношения к другим и к себе.

Семейное воспитание — это организация жизнедеятельности ребенка в условиях семьи. Именно семья в течение первых шести-семи лет жизни ребенка формирует основы будущей личности. Семейное воспитание продуктивно, если оно осуществляется в атмосфере любви, взаимного понимания и уважения. Значительную роль здесь также играет профессиональная самореализация и материальное благополучие родителей, создающие условия для нормального развития ребенка. Например, «силовые отношения» распространяются там, где имеют место разногласия и ссоры между сослуживцами, соседями, женами и



мужьями, родителями и детьми; где употребляют алкоголь и наркотики.

Воспитание ребенка предполагает включение его в ряд обычных домашних обязанностей (уборка своей постели, комнаты), постепенное усложнение заданий и видов деятельности (спорт, музыка, чтение, работа в саду). Поскольку у ребенка в этом возрасте имитация (непосредственное воспроизведение действий, слов и поступков окружающих людей) выступает в качестве одного из основных способов познания мира, постольку желательно ограничить внешние отрицательные влияния.

Факторы влияния семьи на социализацию личности можно представить таким образом: состав семьи; позиция ребенка в семье; основные (реальные) воспитатели-социализаторы, то есть те члены семьи; стиль воспитания в семье; собственно личностный, нравственный и творческий потенциал семьи.

Виды неправильного воспитания. А.Е. Личко было подчеркнута значение следующих *видов* неправильного воспитания для социализации и развития ребенка.

Гипопротекция. В крайней форме проявляется безнадзорностью, чаще недостатком опеки и контроля, а главное, истинного интереса к делам, волнениям и увлечениям подростка. В последнее десятилетие гипопротекция простирается до безнадзорности и заброшенности детей.

Скрытая гипопротекция наблюдается тогда, когда контроль за поведением отличается крайним формализмом. Подросток обычно чувствует, что старшим не до него. Скрытая гипопротекция нередко сочетается с описываемым далее скрытым эмоциональным отвержением. Обычно подросток научается обходить формальный контроль и живет своей жизнью.

Доминирующая гиперпротекция. Чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом, система постоянных запретов и неусыпного бдительного наблюдения за подростком. Гиперпротекция не дает возможность принимать когда-либо собственное решение, не приучает к самостоятельности. У некоторых подростков она приводит к уси-



лению реакции эмансипации, к бунту против родительских запретов и даже к уходу в асоциальную компанию, то на других детей доминирующая гиперпротекция оказывает иное действие — усиливает их астенические черты — несамостоятельность, неуверенность в себе, нерешительность, неумение постоять за себя.

Потворствующая гиперпротекция. Чрезмерное покровительство, стремление освободить ребенка от малейших трудностей и неприятных обязанностей. При этом родители восхищаются мнимыми талантами, преувеличивают действительные способности ребенка. Потворствующая гиперпротекция мешает выработке навыков к систематическому труду, упорства в достижении цели, умения постоять за себя. Для подростка создается кризисная ситуация: с одной стороны, желание быть на виду, лидировать среди сверстников, а с другой — полное неумение осуществлять лидерские функции, подчинять себе. Такой стиль воспитания способствует появлению у некоторых детей истероидных черт и превращает подростков в семейных тиранов.

Потворствующая гипопротекция. При таком стиле воспитания недостаток родительского надзора сочетается с некритичным отношением к нарушениям поведения у подростка. Родители пренебрегают сигналами со стороны о его дурном поведении, негодуют по поводу общественных порицаний, стремятся оправдать его поступки, переложить вину на других. Выгораживают своего ребенка, любыми средствами стараются освободить от заслуженных наказаний. Подобное воспитание культивирует неустойчивые и истероидные черты. Осуществлять ограничение поведения этих подростков приходится с помощью государственных органов, поскольку семейное воспитание по данному типу оказывается несостоятельным — выходцы из таких семей не признают авторитета взрослых, кроме грубой силы.

А.Е. Личко описывает еще несколько видов воспитания: воспитание в культе болезни, эмоциональное отвержение, условия жестоких взаимоотношений, повышенной моральной ответственности, противоречивое воспитание и воспитание вне семьи.

Эмоциональное отвержение. При этом типе воспитания ребенок или подросток постоянно ощущает, что им тяготятся, что



Психология личности и группы

он — обуза для родителей, что без него им было бы легче. Ситуация усугубляется, если рядом есть кто-либо другой — брат или сестра, мачеха или отчим, кто гораздо дороже и любимее (положение Золушки).

Скрытое эмоциональное отвержение состоит в том, что родители, сами себе не признаваясь в этом, тяготятся сыном или дочерью, хотя гонят от себя подобную мысль, возмущаются, если кто-либо укажет им на это. Родители могут даже внешне проявлять утрированные знаки внимания, однако ребенок чувствует недостаток искреннего эмоционального тепла.

Эмоциональное отвержение тяжело сказывается на подростках со слабой и чувствительной нервной системой. При сочетании эмоционального отвержения с гипопротекцией эмоционально-неуравновешенные и чувствительные подростки ищут эмоциональных контактов в уличных компаниях.

Условия жестоких взаимоотношений обычно сочетаются с эмоциональным отвержением. Жестокое отношение может проявляться как открыто — расправами над ребенком, так и полным пренебрежением интересами ребенка, когда он вынужден рассчитывать только на себя, не надеясь на поддержку взрослых.

Жестокие отношения могут существовать в закрытых учебных заведениях (тирания вожаков), если работа воспитателей отличается формализмом. Воспитание в условиях жестоких взаимоотношений способствует усилению таких черт как жестокость, вспыльчивость, доминантность, инертность.

Условия повышенной моральной ответственности. В этом случае родители питают большие надежды в отношении будущего своего ребенка, нередко рассчитывая, что он воплотит в жизнь их собственные несбыточные мечты. В другом случае условия повышенной моральной ответственности создаются, когда на малолетнего подростка возлагаются недетские заботы о благополучии младших и беспомощных членов семьи. Большинство подростков обнаруживают достаточную устойчивость к повышенным родительским ожиданиям или возложенных на них трудных обязанностей. Исключение составляет нерешительные, мнительные, тревожные подростки.



Противоречивое воспитание. В одной семье каждый из родителей, а тем более бабушки и дедушки могут придерживаться неодинаковых воспитательных стилей. Например, может быть эмоциональное отвержение со стороны родителей и потворствующая гиперпротекция со стороны бабушки.

Воспитание вне семьи. Воспитание вне семьи может быть полезным в подростковом возрасте, поскольку жизнь среди сверстников способствует развитию самостоятельности, выработке навыков социальной адаптации. Отрицательными психогенными факторами являются недостатки в работе воспитательных учреждений: сочетание строгого режима, граничащего с гиперпротекцией, при формализме в его соблюдении, приводящей к реальной безнадзорности, влияний наиболее испорченных в нравственном отношении подростков, жестких взаимоотношений между воспитанниками, а также недостаток эмоционального тепла со стороны воспитателей.

А. И. Захаров отзываясь отрицательно о замене матери «группой воспитывающих лиц» в яслях, детских садах и т. д. (в настоящее время нередко — нанятых частным образом лиц для обслуживания ребенка). По наблюдениям автора, это приводит к невротизации детей.



ГЛАВА 6. ОБЩНОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

6.1. Понятие общности

Важнейшими элементами социальной структуры являются общности и группы. Относясь к той или иной общности людей или группе, человек реализует свои индивидуальные стратегии. Объединяясь между собой стихийно или осознанно, люди достигают, как правило, своих целей, решают свои проблемы более эффективно, чем, если бы они действовали индивидуально, обособленно друг от друга. Ведущим элементом социальной структуры общества является общность людей, а социальная группа ее разновидностью.

Общность – это реально существующая, эмпирически фиксируемая совокупность людей, отличающаяся относительной самостоятельностью и выступающая субъектом социального действия и объектом социального взаимодействия.

Проводя различие между понятиями «общность» и «социальная группа», следует признать, что второе отличается от первого большей устойчивостью и стабильностью, сравнительно высокой степенью однородности и сплоченности, а также входением в более широкие общности в качестве элементов социальной структуры.

Не любое объединение людей выступает как социальная группа. В реальной жизни мы часто сталкиваемся с такими объединениями как толпа, аудитория слушателей, социальные круги и др., для которых характерна неустойчивость, кратковременность существования, узость взаимосвязей между субъектами. Эти общности не могут быть признаны социальными группами и поэтому называются квазигруппами, существующими непродолжительное время, после чего они или окончательно распадаются, или под воздействием ситуации взаимодействия превращаются в устойчивые социальные группы.

Рассмотрим некоторые квазигруппы:

Аудитория – это социальная общность людей, объединенная взаимодействием с субъектом информации (индивидом или группой). Аудитория может вступать как в непосредственное



Психология личности и группы

взаимодействие с субъектами информации (например, слушание уличного оратора, объявления менеджера, распорядителя в магазине или других общественных местах), так и опосредованное, анонимное (например, воздействие средств массовой информации).

Характерной особенностью аудитории является одностороннее взаимодействие и слабая обратная связь. Аудитория – это неоднородное социальное образование, которое связано с тем обстоятельством, что люди по-разному воспринимают и усваивают информацию в силу индивидуальных особенностей и различных культурных ценностей. Если одна часть аудитории ставит барьер на пути усвоения информации, которое не соответствует их культурным стереотипам, то другая часть активно воспринимает ее. Любая аудитория имеет тенденцию к разделению на отдельные общности, в которых начинается заново взаимное общение и обмен мнениями о полученной информации. Это позволяет каждой из выделившихся общностей, которые называются социальными кругами, составить общее мнение относительно каких-либо событий реальной жизни. Проблема воздействия на аудиторию, возможностей ее разделения для целенаправленного воздействия является важной в политике, управлении, работе средств массовой информации.

Толпа. Общность, которая представляет собой случайное или почти случайное образование людей, объединенных в данном пространстве временным, преходящим интересом. Это простое множество различных людей, не имеющее органической связи и единства, хаотическое целое, лишенное какой-либо четкой внутренней организации. Иногда эта общность имеет агрессивный характер, отличается резкой ослабленностью разумного контроля в своем поведении. В результате этого в толпе главным образом появляются эмоционально-волевые устремления, неустойчивые интересы людей. В обществе всегда имеются люди, которые смелы в толпе и ничтожно трусливы за ее пределами.

Поведение толпы, как правило, подвержено сильному влиянию лидера, которым является человек, уловивший настроение толпы, ее мотивы в реализации своих целей. Толпа без лиде-



ра не может ничего сделать, кроме осуществления деструктивных действий.

Толпа имеет общие характеристики проявления, в основе которого лежат инстинкты агрессии иррациональное, бессознательное поведение, самосохранения и самовыражения; внушаемость, подражание и социально-психологическое заражение с эмоциональными акцентуациями; чувство безнаказанности в общем потоке массового поведения, поскольку люди, составляющие толпу, анонимны и находятся, якобы, вне социального контроля; например, при осуществлении актов вандализма беснующимися футбольными болельщиками (битье стекол, порча кресел в вагонах метро и другие подобные действия) каждый из толпы снимает с себя ответственность, действуя вместе со всеми как единое целое.

Толпу можно разделить на несколько видов:

– *случайная толпа*, имеющая неопределенную структуру – собрание людей на улице, где произошло какое-либо событие (пожар, столкновение автомобилей, появление знаменитостей и т.п.);

– *обусловленная толпа* – собрание людей, которое было запланировано заранее и поведение ее участников находится под воздействием общепринятых норм; например, люди, собравшиеся в театре, цирке, на стадионе, митинге, ведут себя различным образом;

– *экспрессивная толпа* – это социальная группа с резкой ослабленностью разумного контроля в своем поведении (религиозные собрания, рок-фестивали, дискотеки и т.п.);

– *действующая толпа* – это хаотическое сборище с непредсказуемыми формами поведения, тяготеющая к насильственным действиям.

Публика. Если психическое единство толпы создается физическим контактом, то публика представляет собой духовную общность и объединяющим началом выступает сходство мнений. В толпе личность нивелируется, а в публике она получает возможность самовыражения. Благодаря средствам массовой информации миллионы людей могут участвовать в происходящих поли-



тических, культурных событиях, выражать свое мнение и отношение. Реклама, изучение спроса и предложения, телевизионные мероприятия в поддержку того или иного кандидата обращены к публике. Технические средства идеологического воздействия, система образования превратили публику в самую многочисленную форму объединения людей.

Таким образом, квазигруппы следует рассматривать как переходные образования на пути к устойчивым социальным группам, которые более организованы и более структурированы.

6.2. Социальная группа. Виды социальных групп

Социальная группа – относительно стабильная совокупность людей, связанных общими отношениями, деятельностью, ее мотивацией и нормами. Данное понятие относится к наиболее устойчивым в социальной структуре. В основе объединения в группы лежит общий для всех ее участников интерес, выраженный определенным набором целей-достижения. Групповой образ жизнедеятельности и само существование группы непосредственно связаны с разделением труда, с присущей соответствующим историческим эпохам функциональной специализацией, которая определяет иерархию, статусы, роли, оптимальную численность социальных групп. В то же время различие уровней и форм человеческих общностей, степень их консолидации, способы группового и межгруппового взаимодействия во многом обусловлены многообразием условий быта, культуры, несходством ценностно-нормативных представлений. Социальная группа – это связующее звено между отдельным человеком и обществом в целом. Но группа – это еще и та среда, в которой возникают и развиваются индивидуальные и первичные коллективные процессы.

Социальные группы в отличие от массовых общностей, характеризуются: устойчивым взаимодействием, которое способствует прочности и стабильности их существования в пространственно-временном измерении; относительно высокой степенью единства сплоченности; отчетливо выраженной однородностью состава, т.е. наличием устойчивых признаков, характерных всем



индивидам, которые входят в группу; принадлежностью к более широким общностям людей в качестве структурных образований.

Виды групп

Условная и реальная группы. Условная группа людей объединена по определенному, выделенному признаку: возраст, пол, профессия, национальность и т.д. Люди, которые входят в условную группу, не имеют никаких объективных взаимоотношений и могут не знать ничего друг о друге. Реальные группы как общности людей в определенном пространстве и времени характеризуются объективными, взаимными контактами; различаются между собой по величине, внешней и внутренней организацией, предназначению и значимости; реальные группы объединяют людей, которые имеют общие цели и интересы в той или иной области жизнедеятельности.

Первичная и вторичная социальные группы. Первичная – это контактная группа, когда взаимодействие происходит непосредственно, «лицом к лицу». В этом случае участники объединены эмоциональной близостью, межличностным взаимодействием и взаимной поддержкой. В качестве примеров подобных групп можно назвать семью, компанию друзей, узкий круг коллег по работе. В критических и аварийных ситуациях отдают предпочтение первичной группе.

Вторичные группы характеризуются безличным взаимодействием субъектов, которое обусловлено официальными организационными отношениями. Значимость субъектов вторичных групп друг для друга определяется не их индивидуальными свойствами, а умениями выполнять те или иные функции. Люди входят во вторичные группы на основе желания получить какие-либо экономические, политические или другие выгоды и преимущества. Примерами таких групп являются производственные организации, профсоюзы, политические партии.

Формальная и неформальная группы. В основу такого деления кладется структура группы, т.е. существующее в ней относительно постоянное сочетание форм межличностных отношений. Структура группы определяется как внешними, так и внутренними факторами. Иногда характер отношений внутри группы



Психология личности и группы

обусловлен влиянием другой группы или какого-то лица извне. Внешняя зависимость определяет формальную (официальную) структуру группы. В соответствии с такой зависимостью члены группы должны взаимодействовать друг с другом определенным образом. Если, например, взять производственную организацию, то характер взаимодействия в ней обусловлен как особенностями технологического процесса, так и административно-правовыми нормами. И это отражено в официальных инструкциях, приказах и других нормативных актах. Формальная структура существует для того, чтобы обеспечить выполнение официальных задач. Если из этой структуры выпадает какой-либо индивид, то освободившееся место занимает другой. Социальные связи, составляющие формальную структуру, обезличены.

Если формальная структура определяется внешними факторами, то неформальная, наоборот, – внутренними. Неформальная структура выступает результатом личного стремления индивидов к тем или иным контактам и отличается большей адаптивностью и гибкостью по сравнению с формальной. Люди вступают в неформальное отношение друг с другом, для того чтобы реализовать свои потребности – в общении, привязанности, дружбе, получении помощи, проявлении доминирования, уважения и т.д. Неформальные связи возникают спонтанно, по мере того, как индивиды взаимодействуют друг с другом. На основе таких связей образуются неформальные группы людей, объединенные общими интересами.

Интерактивная и номинальная группы. Обычные группы, например, студенческая, дискуссионная, ревизионная комиссия и др., члены которых непосредственно взаимодействуют друг с другом в целях принятия общего решения, называются интерактивными. В номинальной группе, наоборот, каждый из членов действует относительно изолированно от других.

Референтные группы – группы, с которой личность отождествляет, идентифицирует себя и в которую попасть она стремится, а потом уже и занять в ней достойное место. Социальные ценности и нормы референтной группы выступают в качестве эталона деятельности, хотя сам он порой может даже и не вхо-



дить в состав данной группы.

Социальные группы необходимы человеку для удовлетворения его индивидуальных стратегий и жизнеобеспечения. Н. Смелзер выделяет следующие функции групп: *социализации*, которая обеспечивает развитие человека, овладение им необходимыми социальными умениями и навыками; *инструментальную*, которая обеспечивает организацию совместной деятельности людей; *экспрессивную*, которая удовлетворяет эмоциональные потребности людей в одобрении, уважении, доверии; *поддерживающую*, когда люди стремятся к объединению друг с другом в трудных ситуациях.

6.3. Определение малой группы и ее классификация

Малая группа является связующим звеном между индивидом, с одной стороны, и большой группой, обществом в целом, с другой.

Можно привести некоторые определения понятия «малая группа»:

Дж. Хоманс: малая группа - это некоторое число лиц, взаимодействующих между собой в течение определенного времени и достаточно малочисленных, имеющих возможность контактировать друг с другом без посредников. Р. Мертон: малая группа — это определенное количество людей, которые взаимодействуют друг с другом и осознают свою принадлежность к ней, считаясь членами данной группы с точки зрения «значимых других». Р. Бейлз: малая группа – это некоторое число людей, активно взаимодействующих между собой в течении более чем одной встречи лицом к лицу, так что каждый получает определенное представление обо всех остальных, достаточное, чтобы различать каждого индивидуально, реагировать на него либо во время встречи, либо позже нее.

Малая группа – это достаточно устойчивая общность людей, в которой общественные отношения выступают в формах непосредственного личностного общения. Это, как правило, группа людей, от 3 до 15 человек, которые объединены общей сферой деятельности: труда, общения и познания, находятся в непосред-



Психология личности и группы

ственных контактах, эмоциональных отношениях, способствуют, выработке групповых норм и динамике групповых процессов. При большем количестве людей группа разбивается на подгруппы (например, триада, квадра).

Отличительные признаки малой группы: ограниченное число членов, стабильность состава, интерактивность и информационная насыщенность общения, неформальный уровень восприятия человека человеком, внутренняя структура, социальное чувство принадлежности к группе.

Для малой группы характерны общие стратегии: существование цели для совместной деятельности; взаимодействие каждого с каждым; существование в группе организующего начала в лице лидера, руководителя или неформальной структуры отношений, когда управленческие функции распределены между членами группы; число связей увеличивается в геометрической прогрессии, тогда как количество субъектов возрастает в арифметической; разделение персональных ролей; наличие эмоциональных межличностных отношений; выработка особенной групповой культуры – традиций, норм, правил, стандартов, поведения, определяющих ожидания членов группы по отношению друг к другу (отклонение от групповых стандартов, как правило, разрешается только лидеру).

Диада – состоит из двух человек в составе малой группы. Круг общения сужен до одной линии взаимодействия. *Триада*. Если диада – крайне непрочное объединение, то триада более стабильна. В ней меньше интимности и эмоций. Больше развиты разделение труда и относительная самостоятельность индивидов.

Можно провести классификацию малых групп по различным признакам и основаниям:

– *группа закрытого пирамидального типа*, которая сформирована по иерархическому принципу (чем более высокий социальный статус, занимаемый человеком, тем выше его права и сильнее влияние); информационный поток идет в основном по вертикали: сверху вниз – приказы, а снизу вверх – отчеты и обе стороны вводят друг друга в заблуждение; каждый знает свое функциональное место; ценятся традиции и преемственность; руководи-



Психология личности и группы

тель должен заботиться о подчиненных, взамен они беспрекословно должны выполнять его распоряжения;

– *открытая диссипативная группа*, в которой каждый имеет право на инициативу, по делегированным функциям, но совместно все коллегиально обсуждают вопросы; главное – это общее дело; свободно, на добровольной основе происходит смена ролей, присуща эмоциональная открытость, преобладает неформальное общение людей;

– *случайная ассоциативная группа*, в которой каждый принимает решения самостоятельно, люди относительно независимы, движутся в разных направлениях, но что-то неформальное их объединяет; например, творческие коллективы, коммерческие структуры в условиях рыночной неопределенности;

– *группа синхронного корпоративного типа*, когда все люди находятся на своих местах, идут в разных шеренгах, но двигаются к единой цели; у всех один образ, символ, смысл, одна мораль и все согласовано, даже без обсуждения.

Если встречаются какие-либо препятствия на пути достижения целей, то вышеназванные группы избирательно реагируют и адаптируются: пирамидальная усиливает порядок, дисциплину и контроль; открытая стремится достигнуть согласия, вести переговоры, использовать различные варианты в зависимости от ситуации; случайная – ее успех в преодолении трудностей зависит от индивидуальных усилий, способностей и творческого потенциала каждого участника; синхронная – ее успех зависит от авторитета, таланта лидера, который сумел убедить и повести за собой людей, беспрекословно ему верящих и преданных на деле.



ГЛАВА 7. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В МАЛОЙ ГРУППЕ

7.1. Понятие групповой динамики

Термин «групповая динамика» использован К.Левиным для обозначения реализуемого в его научной школе направления исследований, основанного на принципах гештальтпсихологии.

Сегодня данное понятие широко используется в социальной психологии, обозначая совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов, развернутых во времени и характеризующих весь спектр жизнедеятельности группы и его этапы: образование, функционирование, развитие стагнацию, регресс, распад, а также процессы руководства и лидерства. Принятия групповых решений, нормообразование, формирование функционально-ролевой структуры, сплочение, конфликты, групповое давление.



Рис3.Содержание групповой динамики

Группообразование – процесс превращения случайной общности людей в дееспособную малую группу. Для того, чтобы сложилась такая группа, требуется соблюдение определенных условий:

Наличие общей территории, на которой люди могут собраться вместе, познакомиться и обсудить стоящие перед ними



задачи.

Непосредственный контакт людей, необходимый для их знакомства, установления официальных и неформальных взаимоотношений. Общение людей между собой – это неперенное условие их совместной деятельности.

Время взаимодействия. Установление контактов не происходит мгновенно. Требуется определенное время, в ходе которого разворачивается динамика группового взаимодействия.

Численность группы.

Целеполагание группы. Процесс группового целеполагания является внутренним, субъективным условием формирования группы как единого целого. Если рассматривать в качестве группы организацию, то обычно она как организм не возникает спонтанно, а создается целенаправленно.

Совместная деятельность. Достижение общегрупповых целей возможно только в процессе совместной деятельности. Совместно-индивидуальная деятельность предполагает ориентацию участников на общий предмет труда. Совместно-последовательная деятельность предполагает не только общий предмет труда, но и организованный определенным образом процесс труда. Совместно-взаимосвязанная деятельность предполагает не только общий предмет труда и жесткую организацию процесса, но и одновременность операций участников на одном и том же предмете.

Выработка групповых норм. Норма (от лат. – «norma» - руководящее начало, правило, образец) – узаконенное установление, признанный обязательным порядок. Нормы являются определенными правилами, регламентирующими взаимоотношения членов группы и их поведение. Согласование норм необходимо для обеспечения функционирования группы как целого.

Формирование структуры группы. Это упорядоченная система взаимодействий и взаимоотношений участников совместной деятельности. Элементом структуры малой группы является статус отдельного члена группы в отношении остальных. Статус человека в группе определяется его положением (позицией, местом) в системе групповых взаимодействий и взаимоотношений.



Психология личности и группы

Группы оказывают влияние на людей, находящихся в них. Разные формы влияния групп на людей описывается понятием «групповые феномены, или эффекты». Рассмотрим некоторые групповые эффекты.

Эффект социальной фасилитации – это усиление доминантных реакций в присутствии других. Данный эффект открыл Норман Трипплет в 1897 году. Причины социальной фасилитации: социальное возбуждение от присутствия других людей и боязнь социальной оценки или обеспокоенность тем, как нас оценивают. Последствия фасилитации также могут быть как позитивными, так и негативными: отвлечение внимания от конкретной задачи и конкретной деятельности и переключение внимания на окружающих. Это перегружает когнитивную сферу и вызывает возбуждение.

Эффект принадлежности группе, так называемая групповая идентификация. У людей, принадлежащих группе, формируется чувство «мы».

Психофизиологический эффект – изменение психофизиологических реакций и состояния человека в присутствии других людей.

Эффект социальной лени. По мере увеличения количества членов в группе происходит уменьшение среднего индивидуального вклада в общегрупповую работу. К факторам социальной лени относят: снижение ответственности за собственные результаты; численность группы: чем больше группа, тем выше лень; гендерные различия; женщины в меньшей степени проявляют социальную лень.

Эффект синергии - прибавочная интеллектуальная энергия, которая возникает при объединении людей в целостную группу и выражается в групповом результате, который превышает сумму индивидуальных результатов, т.е. отвечает требованию $1+1 > 2$. Этот эффект изучали Бехтерев В.М. и Ланге М.В. В их работах установлено, что группа по успешности может действительно превосходить индивидуальную успешность отдельных людей. Это проявляется не только в интеллектуальной сфере, но и в повышении наблюдательности людей в группе, точности восприя-



Психология личности и группы

тия и оценок, объема памяти и внимания. Эффективности решения сравнительно простых задач, не требующих сложного и согласованного взаимодействия. Однако при решении сложных задач, когда необходимы логика и последовательность, «особо одаренные люди» по терминологии Бехтерева, могут превосходить среднегрупповые достижения.

Эффект подражания – следование общим образцам поведения, примерам, эталонам, стереотипам, принятым в группе. Подражание – один из основных механизмов групповой интеграции. Он лежит в основе любого научения и способствует адаптации людей друг к другу, согласованности их действий.

Еще одним важным феноменом, характеризующим группу, является феномен групповой сплоченности. *Групповая сплоченность* – характеристика прочности, единства и устойчивости межличностных отношений и взаимодействий в группе, что обеспечивает стабильность и преемственность деятельности группы. Принадлежность человека к сплоченной группе, как правило, доставляет ему положительные переживания. В сплоченной группе люди ощущают поддержку от других, их заинтересованность. Поведение людей в таких группах отличается большей искренностью, желанием общаться и сотрудничать.

Исследования сплоченности первоначально проводились в школе групповой динамики К.Левина, где данный феномен рассматривался как характеристика группы как общности, основу которой составляют межличностные эмоциональные связи (Л.Фестингер). Сплоченность интерпретировалась как привлекательность и полезность группы для индивида. Сплоченной считалась группа, члены которой сильно притягиваются ее участники. Кроме того, сплоченной группа считалась и в том случае, если ее члены рассматривали членство в ней как привлекательность и полезность для себя.

В социометрии был предложен индекс сплоченности, который рассчитывался как частное от деления количества взаимных выборов, сделанных членами группы в процессе ее исследования при помощи социометрической методики, на их максимально возможное число.



Психология личности и группы

В концепции А.В.Петровского сплоченность группы понималась как ценностно-ориентационного и предметно-ценностного единства. Экспериментальные исследования неоднократно показывали, что эффективность групповой деятельности в сплоченных группах значительно выше, чем в группах разобщенных, недружных. Предпосылками сплоченности являются *срабатываемость* (функциональная характеристика группового взаимодействия) и *совместимость* (эмоциональная характеристика).

Срабатываемость основана на согласованности действий и процессе совместной трудовой деятельности. Она представляет собой одновременно и процесс и результат совместной деятельности. На основе срабатываемости формируется совместимость, которая возникает как итог достаточного продолжительного взаимодействия людей, характеризующегося удовлетворенностью их друг другом. Совместимость формируется на трех уровнях: психофизиологическом, психологическом и социально-психологическом.

Психофизиологическая совместимость предполагает удовлетворенность людей друг другом на основе схожести таких индивидуальных характеристик как время реакции, скорость, интенсивность протекания психических процессов и т.д.

Психологическая совместимость предполагает удовлетворенность людей друг другом на основе подобия или различия психологических свойств, качества личности, способностей, интеллектуального потенциала (при различных психических свойствах она может сформироваться за счет их взаимодополнения). Такая совместимость важна в семье, группе друзей.

Социально-психологическая совместимость – предполагает сходство ценностных ориентаций и диспозиций. Идеалов, принципов, уровня профессиональной подготовки и образования. Она важна в деятельности коллективов и служит основой их сплоченности.

Групповая сплоченность проявляется в создании единой социально-психологической общности людей, входящих в группу, и предполагает возникновение системы свойств группы, препятствующих нарушению ее психологической целостности. К таким



свойствам обычно относят: характер межличностных эмоциональных отношений членов группы (взаимные симпатии, общие интересы, эмоциональные переживания); характер отношений между членами группы в процессе принятия совместной деятельности (взаимопомощь, поддержка, сотрудничество); характер ценностных ориентаций, установок, целей, стереотипов поведения членов группы.

Группе, для того чтобы функционировать, обеспечивать взаимодействие с другими группами и людьми во внутренней и внешней среде, необходимо принятие различных решений, реализующихся в ее деятельности. *Принятие решений* – разработка технологии совместной деятельности с целью достижения конечного результата. Процесс принятия групповых решений может осуществляться в континууме от полного единоличного принятия решения руководителем (лидером) группы и до коллективного обсуждения.

В книге «Социальная психология» Д.Майерс описывает феномены, характеризующие процесс принятия групповых решений: сдвиг к риску или групповую поляризацию, и групповое единомыслие. Сущность феномена сдвига к риску или групповой поляризации состоит в том, что решения, которые принимают люди в группе, отличаются от индивидуальных мнений ее участников большей смелостью, большей рискованностью. Именно этот факт дал основание назвать данный феномен «сдвиг к риску». Однако, как отмечает Д.Майерс, сдвиг к риску не является универсальным фактом. Если принятие решения касается серьезных жизненных вопросов, тогда наоборот, группа в результате обсуждения может прийти к некому более взвешенному решению. С.Московичи и М.Заваллони назвали данную тенденцию феноменом групповой поляризации: обсуждение обычно усиливает средние тенденции членов группы.

Другой феномен, проявляющийся в группах, - групповое единомыслие. Д. Майерс отмечает, что данный феномен проявляется в условиях высокосплоченных групп, их изолированности от других, при отсутствии методических процедур поиска и оценки решений. Наличие сильного авторитарного лидера и высокий



Психология личности и группы

уровень стресса (ситуация неопределенности, со слабой оценки) создают почву для проявления группового единомыслия, характеризующихся продолжительным сроком существования.



Рис 4. Феномен группового единомыслия и условия его проявления

7.2 Стадии и уровни развития малой группы

Рассмотрение предыдущих вопросов убеждает нас в том, что малые группы - общности динамические. Они никогда не бывают статичными. Отношения в них, как и сами группы, постоянно изменяются.

В отечественной психологии существует несколько моделей развития группы, фиксирующих особые стадии или уровни. А.В. Петровский представляет уровни развития группы в теории деятельностноопосредования групповой деятельности. Рассматривая коллектив как высший уровень развития группы, он описывает трехуровневую структуру межличностных отношений в нем.



Психология личности и группы

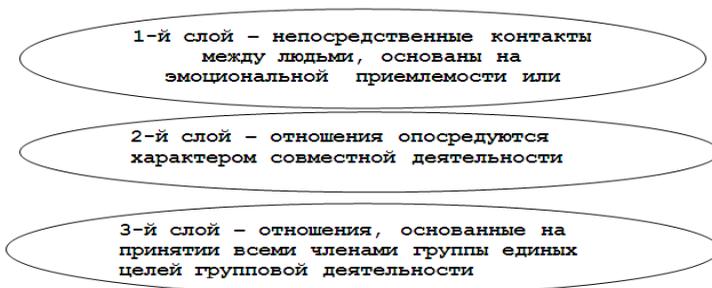


Рис 5. Уровни межличностных отношений в коллективе (по А.В.Петровскому)

Третий слой присущ именно группам высшего уровня развития – коллективам.

В подходе Л.И.Уманского к классификации стадий в качестве критерий взяты: общность целей совместной деятельности; четкость структуры группы; динамика групповых интересов

Им представлены следующие стадии:

конгломерат - группа ранее непосредственно не знакомых людей, оказавшихся в одно и то же время на одной территории. Каждый член преследует индивидуальную цель. Совместная деятельность отсутствует (небольшая толпа, очередь, пассажиры вагона поезда, автобуса). Группа легко распадается, когда каждый пассажир решил свою проблему.

номинальная группа - группа собравшихся вместе и получившая название, начинается целенаправленное общение. Как правило, такие группы начинают развиваться и переходят на другую стадию.

ассоциация - группа людей, объединенных совместной деятельностью. Начинает формироваться групповая структура, развивается групповая динамика. Появляются общие интересы, начинается процесс выработки требований к элементарным нормам поведения. Появляются проявления лидерства. Начинает проявляться консолидация. Формируются групповые состояния - готовность к совместной деятельности.

кооперация - группа активно взаимодействующих людей,



Психология личности и группы

добивающихся определенного результата в своей деятельности. Происходит принятие, интериоризация каждым членом группы общей цели с учетом собственных целей и интересов. Характерными являются процессы лидерства и конкуренции. Лидерство идет успешно и эффективно. Четко обозначается структура. Каждый член группы занимает свою статусную позицию. Пример кооперации – сотрудники подразделений организаций, которые добиваются общей цели.

автономия - это целостная и обособленная группа людей, работающих для достижения общих целей и получающих не только материальный результат, но и удовлетворение от участия в ней. В процессе совместной деятельности здесь практически полностью удовлетворяются социальные потребности и интересы членов группы. Кроме того, индивидуальные цели каждого участника взаимодействия достигаются только в результате его участия в совместной групповой деятельности.

корпорация – (сообщество, объединение) – группа, которая характеризуется гиперавтономией, замкнутостью, закрытостью, изолированностью от других. Она начинает противопоставлять себя другим группам, удовлетворять свои потребности и интересы любой ценой: и за счет интересов членов своей группы, и за счет интересов других групп. Члены группы вынуждены полностью подчиняться жестокой групповой морали, отказавшись от собственных индивидуальных интересов. Преобладают эффекты группового эгоизма и фаворитизма.. Если группа-корпорация начинает удовлетворять свои интересы за счет общественных, она превращается в преступную организацию.

коллектив – группа людей, осуществляющих совместную деятельность и добивающихся конечного результата на основе гармонизации индивидуальных, групповых и общественных целей, интересов, и ценностей. На этом уровне в процессе коллективного принятия решения достигается групповое состояние интегративности, ростки которого появляются на каждом из низших уровней. Однако коллективом можно назвать только ту группу, которая своей деятельностью способствует удовлетворению всех интересов: индивидуальных, групповых и общественных.



7.3. Феномен группового давления

Эффект конформизма проявляется в изменении поведения или мнения человека в результате реального или воображаемого давления группы.

Конформность – личностная особенность, проявляющаяся в податливости человека реальному или воображаемому давлению группы, приводящая к изменению его поведения и установок. В зарубежной социальной психологии одним первых феноменов группы, ставших объектом исследований, явился феномен группового давления. Например, часто студенты-первокурсники, не курившие до поступления в вуз, начинают курить, т.к. в студенческой молодежной среде очень много курящих.

Конформность проявляется в 2-х формах: принятии неких новых для человека стандартов (внутренняя конформность) или демонстрации таковых при внутреннем их неприятии (внешняя конформность).



Рис 6. Формы конформности.

Внешняя (публичная) конформность представляет собой демонстративное подчинение навязываемому мнению группы с целью заслужить одобрение или избежать порицания, а возможно, и более жестких санкций со стороны группы. *Внутренняя (личная) конформность* - действительное преобразование индивидуальных установок в результате внутреннего принятия позиции окружающих, оцениваемой как более обоснованная и объективная, чем собственная точка зрения. *Внутренняя конформность* сопровождается внешней, которая, напротив, отнюдь не всегда предполагает личностное согласие с поневоле соблюдаемыми групповыми нормами. При всех различиях обе формы конформности близки тем, что служат специфическим способом раз-



Психология личности и группы

решения осознанного конфликта между личным и доминирующим в группе мнением в пользу последнего. Зависимость человека от группы вынуждает искать подлинного или мнимого согласия с ней, подстраивать свое поведение под кажущиеся чуждыми или непривычными эталоны.

Особой разновидностью той же зависимости является *негативизм* (нонконформизм) – стремление, во что бы то ни стало поступать вопреки позиции господствующего большинства, любой ценой и во всех случаях утверждать противоположную точку зрения.

В зарубежной социальной психологии феномен группового давления был одним из первых феноменов группы, ставших объектом исследований. Впервые термин «конформизм» 1956 г. ввел Соломон Аш. Он представил результаты своих экспериментальных исследований, полученных с помощью метода «подставной группы».

С.Аш охарактеризовал условия возникновения конформизма: если задание сложное и человек чувствует свою некомпетентность; люди с заниженной самооценкой более подвержены конформизму; численность группы: если есть три и более человек с единым мнением; состав группы: - наличие в группе экспертов, референтность группы; принадлежность к одной социальной группе; сплоченность: чем она выше, тем больше проявление власти группы над ее членами;

В случае противостояния мнению группы наличие хотя бы одного союзника, поддерживающего мнение, отличное от группы, усиливает тенденцию неподчинения группе.

Согласно эмпирическим данным, уровень конформности определяется рядом причин, в том числе: 1) характеристиками индивида, подвергаемого групповому давлению (пол, возраст, национальность, тревожность, интеллект, внушаемость и т.д.); 2) характеристиками группы, являющейся источником давления (размер группы, степень единодушия большинства, т.е. наличие и количество членов группы, отклоняющихся от общего мнения и т.д.); 3) особенностями взаимосвязи индивида и группы (статус индивида в группе, степень его приверженности ей, уровень вза-



имосвязи индивида и группы в получении вознаграждения и т.д.);4) содержанием задачи, степенью заинтересованности индивида в ней, его компетентностью и т.д.

Альтернативой конформности и негативизму является самостоятельная выработка и отстаивание собственной позиции. Независимость не исключает солидарности личности с группой, но не в силу давления, а на основе сознательного согласия с ней.

7.4 Лидерство и руководство в малой группе

Феномены лидерства и руководства привлекают внимание исследователей, прежде всего, исключительной практической значимостью проблемы с точки зрения повышения эффективности управления в различных сферах общественной жизни.

Лидерство в малой группе — это феномен воздействия или влияния индивида на мнения, оценки, отношения и поведение группы в целом или отдельных ее членов. Лидерство основано на личных качествах лидера и социально-психологических отношениях, складывающихся в группе. Поэтому лидерство как явление, основанное на социально-психологических механизмах, следует отличать от руководства, в основе которого лежит использование экономических, организационных и командно-административных методов воздействия (Б.Д. Парыгин).

Основными признаками лидерства являются: более высокая активность и инициативность индивида при решении группой совместных задач, большая информированность о решаемой задаче, членах группы и ситуации в целом, более выраженная способность оказывать влияние на других членов группы, большее соответствие поведения социальным установкам, ценностям и нормам, принятым в данной группе, большая выраженность личных качеств, эталонных для данной группы.

Основные функции лидера: организация совместной жизнедеятельности в различных ее сферах, выработка и поддержание групповых норм, внешнее представительство группы во взаимоотношениях с другими группами, принятие ответственности за результаты групповой деятельности, установление и поддержание благоприятных социально-психологических отношений в



группе.

В соответствии с выделением двух основных сфер жизнедеятельности малой группы: *деловой*, связанной с осуществлением совместной деятельности и решением групповых задач, и *эмоциональной*, связанной с процессом общения и развития психологических отношений между членами группы, выделяют два основных вида лидерства: лидерство в деловой сфере (иногда его называют «инструментальное лидерство»); лидерство в эмоциональной сфере («экспрессивное лидерство»).

Эти два вида лидерства могут быть персонифицированы в одном лице, но чаще они распределяются между разными членами группы. В зависимости от степени выраженности направленности на ту или иную сферу жизнедеятельности группы можно выделить типы лидеров, ориентированных на решение групповых задач, лидеров, ориентированных на общение и взаимоотношения в группе, и универсальных лидеров. Внутри каждой из сфер групповой жизнедеятельности могут быть выделены более дифференцированные роли: лидер — организатор, лидер — специалист, лидер — мотиватор, лидер — генератор эмоционального настроения и т.д.

Наибольшую известность получили классификации стилей лидерства К. Левина, описавшего и исследовавшего *автократический, демократический и либеральный стили лидерства*, и Р. Лайкерта, выделявшего *стиль лидерства, ориентированный на задачу, и стиль лидерства, ориентированный на человека*. Результаты эмпирических исследований свидетельствуют об отсутствии однозначной связи между характеристиками стиля лидерства и его эффективностью

Слово «*руководитель*» буквально означает «ведущий за руку». Для каждой организации необходимо иметь человека, отвечающего за надзор над всеми подразделениями в целом, а не только полностью поглощенного выполнением специализированных задач. Этот вид ответственности - следить за целым составляет суть работы руководителя. Профессионально подготовленного руководителя называют менеджером.

Руководитель выполняет основные управленческие функ-



Психология личности и группы

ции: планирование, организация, мотивация, координация, контроль деятельности подчиненных и организации в целом.

Б.Д.Парыгин выделяет следующие различия между лидером и руководителем (Таблица 2).

Таблица 2

Различия между лидером и руководителем

Лидер	Руководитель
Осуществляет регуляцию межличностных отношений в группе	Осуществляет регуляцию официальных отношений группы как некоторой социальной организации
Лидерство можно констатировать в условиях микросреды	Руководство – это элемент макросреды, т.к. оно связано со всей системой общественных отношений
Возникает стихийно	Либо назначается, либо избирается. Т.е. процесс избрания руководителя - целенаправленный
Лидерство – менее стабильно, выдвижение лидера в большой степени зависит от настроения группы, которое изменчиво	Руководство – явление более стабильное
Лидер имеет очень немного санкций по отношению к остальным членам группы	Руководитель обладает гораздо более определенной системой санкций
Лидер принимает более непосредственные решения, касающиеся групповой деятельности	Процесс принятия решения руководителем значительно более сложен и опосредован многими обстоятельствами
Сфера деятельности лидера – малая группа	Сфера деятельности руководителя значительно шире

Лидер и руководитель призваны стимулировать группу, нацеливать ее на решение определенных задач, заботиться о средствах, при помощи которых эти задачи будут решены.



ГЛАВА 8. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В ГРУППЕ

8.1. Понятие общения, виды и функции общения в группе

Общение и отношение занимают центральное место в отечественной социальной психологии, где предметом изучения являются отношения человека к другим людям (межличностные отношения) и к самому себе.

Отношения человека – в разной степени осознаваемая, избирательная, основанная на опыте, психологическая связь с различными сторонами объективной действительности, выражающаяся в действиях человека, его реакциях и переживаниях (В.Н.Мясищев).

Отношения человека в первую очередь связаны в его *социальными потребностями* (В.Шутц: все межличностные отношения опосредованы тремя базовыми социальными потребностями: во включении в различные социальные группы; во власти, в контроле себя и других; в любви, установлении близких, значимых отношений).

В основе отношений лежит 2 явления: 1) образ, который возникает при встрече с другим человеком; 2) социальные потребности, которые наш партнер может удовлетворить.

ОБРАЗ – ОТНОШЕНИЕ – ОБРАЩЕНИЕ

В.Н.Мясищев: «порочный круг отношений» - система постоянно воспроизводимых отношений и взаимоотношений, влияющих *негативно* на общение и развитие личности. *Отношения всегда реализуются в общении.*

Основной вопрос: как теоретически описать общение? Как объяснить значение общения в жизни человека? Реальность и необходимость общения определена совместной жизнедеятельностью людей. Корни общения мы находим в самой их материальной жизнедеятельности. Чтобы жить, люди вынуждены взаимодействовать. Именно в процессе общения и только через общение может проявиться сущность человека.

В отечественной психологии установлено, что развитие



Психология личности и группы

ребенка, его социализация, превращение в «общественного человека» начинается с общения с близкими ему людьми. Непосредственно-эмоциональное общение ребенка с матерью — первый вид его деятельности, в которой он выступает в качестве субъекта общения. И все дальнейшее развитие ребенка зависит от того, какое место он занимает в системе человеческих отношений, в системе общения. Развитие ребенка непосредственно зависит от того, с кем он общается, каков круг и характер его общения. Вне общения формирование личности вообще невозможно. Именно в процессе общения с другими людьми ребенок усваивает общечеловеческий опыт, накапливает знания, овладевает умениями и навыками, формирует свое сознание и самосознание, вырабатывает убеждения, идеалы и т. п. Только в процессе общения у ребенка формируются духовные потребности, нравственные и эстетические чувства, складывается его характер. Реализация функций обучения и воспитания подрастающего поколения происходит также через общение. Субъектами педагогического общения являются учителя, школьники, родители. Все без исключения исследователи включают коммуникативные способности в состав педагогических.

Общение имеет огромное значение в развитии не только отдельной личности, но и общества в целом. Вне общения человеческое общество просто немыслимо. Общение выступает в обществе как фундаментальное условие связывания индивидов и вместе с тем как способ развития самих этих индивидов. В психологии установлено, что общение представляет собой сложный и многогранный процесс, оно есть образование, в котором можно выделить отдельные стороны, т. е. описать его структуру. При характеристике структуры общения в ней выделяют три взаимосвязанные стороны: *коммуникативную, интерактивную и перцептивную*. Эти стороны общения определяются в качестве функций, которые общение реализует в совместной жизнедеятельности людей.

В психологии отсутствует общепринятое определение общения. Как правило, используется описательное определение Б. Д. Парыгина, указывающее на основные стороны (функции) об-



щения: **«Общение** — это сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс их взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга».

Коммуникативная сторона общения предполагает обмен информацией между двумя индивидами. Специфика этого процесса в том, что, в отличие от информационного процесса в кибернетике, здесь решающее значение имеет ориентация партнеров друг на друга, т.е. на установки, ценности, мотивы каждого из них как активного субъекта общения. Поэтому имеет место не простое движение информации, а ее уточнение, обогащение, переосмысливание и т.д. Суть коммуникационного процесса – не простое информирование, а совместное постижение предмета, поэтому в нем даны в единстве – *деятельность, общение и познание*. В процессе коммуникаций могут возникать *коммуникативные барьеры* – политические, социальные, религиозные различия между партнерами или индивидуальные психологические особенности общающихся (открытость или закрытость, например). Важной характеристикой коммуникативного процесса является *намерение его участников повлиять друг на друга*, необходимое условие этого – не просто разговор на одном языке, а еще и *одинаковое понимание ситуации*. Средствами коммуникации являются различные знаковые системы: прежде всего, речь («вербальная коммуникация») и другие системы знаков, составляющие «невербальную коммуникацию». К невербальной коммуникации относят: жесты, мимика, вкрапление в речь пауз, «торможений», покашливаний и т.д., организацию пространства общения (насколько близко/далеко, разворот туловища, головы и т.д., контакт глаз (визуальное общение) и т.д.

Интерактивная сторона общения представляет собой построение общей стратегии взаимодействия. Это предполагает согласование планов действий партнеров и анализ вкладов каждого участника. В психологии есть такое очень известное направление – транзактный анализ – стили взаимодействия между



Психология личности и группы

людьми (родитель, ребенок, взрослый) (например, жена прищемила дверью палец. Возможные реакции мужа: о боже, что же теперь делать??? я не могу на это смотреть!!! (*ребенок*); я же тебе говорил: не лезь, куда не нужно! вечно ты все сделаешь не так! (*родитель*); наверное, нужно приложить лед? (*взрослый*). С этой точки зрения условиями эффективности взаимодействия являются: согласование позиций, занимаемых партнерами, ситуаций и стиля взаимодействия, адекватного для каждой ситуации.

Перцептивная сторона общения включает в себя процесс *формирования образа другого человека*, его восприятие, познание и понимание. *Основными механизмами* познания другого человека являются *идентификация* (уподобление) и *рефлексия* (осознание того, каким воспринимают субъекта познания другие люди).

В реальной действительности каждая из этих сторон не существует изолированно от других и выделение их возможно лишь при анализе. Все обозначенные здесь стороны общения выделяются и проявляются в случаях организации общения в малых группах, т. е. в условиях непосредственного контакта между людьми.

Выделяют следующие **виды общения** :

- *"Контакт масок"* – формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные маски (вежливости, строгости, безразличия, скромности, участливости и т.п.) – набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику. В городе контакт масок даже необходим в некоторых ситуациях, чтобы люди "не задевали" друг друга без надобности, чтобы "отгородиться" от собеседника.

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

- *Формально-ролевое общение*, когда регламентированы и содержание, и средства общения и вместо знания личности собе-



седника обходятся знанием его социальной роли.

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

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

- *Манипулятивное общениенаправлено* на извлечение выгоды от собеседника, используя разные приемы (лесть, запугивание, "пускание пыли в глаза", обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей личности собеседника.

- *Светское общение*. Суть светского общения в его беспредметности, т.е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях; это общение закрытое, потому что точки зрения людей на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций.

8.2. Вербальные и невербальные средства общения.

Язык мимики и жестов.

Передача любой информации возможна лишь посредством знаков, точнее, знаковых систем. Существует несколько знаковых систем, которые используются в коммуникативном процессе, соответственно им можно построить классификацию коммуникативных процессов. При грубом делении различают вербальную и невербальную коммуникации, использующие различные знаковые системы. Соответственно возникает и многообразие видов коммуникативного процесса. Каждый из них необходимо рассмотреть в отдельности.

Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы человеческую *речь*, естественный звуковой язык, т.е. систему фонетических знаков, включающую два принципа: лексический и синтаксический. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации



при помощи речи менее всего теряется смысл сообщения. При помощи речи осуществляются кодирование и декодирование информации: коммуникатор в процессе говорения кодирует, а реципиент в процессе слушания декодирует эту информацию. С точки зрения передачи и восприятия смысла сообщения схема К – С – Р (коммуникатор – сообщение – реципиент) асимметрична. Это можно пояснить на схеме (рис. 7).



Рис 7. Передача и восприятие сообщения

Для коммуникатора смысл информации предшествует процессу кодирования (высказыванию), так как "говорящий" сначала имеет определенный замысел, а затем воплощает его в систему знаков. Для "слушающего" смысл принимаемого сообщения раскрывается одновременно с декодированием. В этом случае особенно отчетливо проявляется значение ситуации совместной деятельности: ее осознание включено в сам процесс декодирования; раскрытие смысла сообщения невозможно вне этой ситуации.

Точность понимания слушающим смысла высказывания может стать очевидной для коммуникатора лишь тогда, когда произойдет смена "коммуникативных ролей" (условный термин, обозначающий "говорящего" и "слушающего"), т.е. когда реципиент превратится в коммуникатора и своим высказыванием даст знать о том, как он раскрыл смысл принятой информации. Диалог, или диалогическая речь, как специфический вид "разговора" представляет собой последовательную смену коммуникативных ролей, в ходе которой выявляется смысл речевого сообщения, т.е. происходит то явление, которое было обозначено как "обогащение, развитие информации". Это хорошо видно на рисунке.



Психология личности и группы

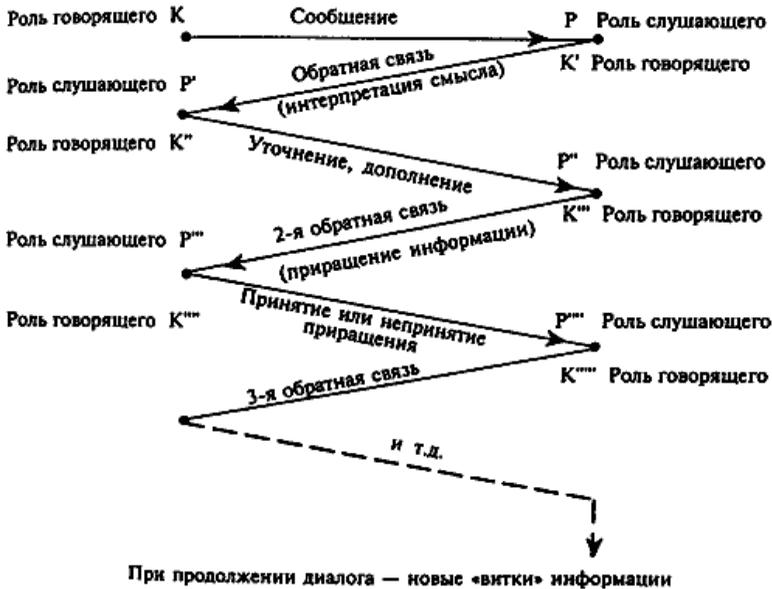


Рис 8. Схема диалога

При характеристике диалога важно все время иметь в виду, что его ведут между собой личности, обладающие определенными намерениями, т.е. диалог представляет собой активный, двусторонний характер взаимодействия партнеров. Именно это предопределяет необходимость внимания к собеседнику, согласованность, скоординированность с ним речи. В противном случае будет нарушено важнейшее условие успешности вербальной коммуникации – понимания смысла того, что говорит другой, в конечном счете – понимания, познания другой личности.

Хотя речь и является универсальным средством общения, она приобретает значение только при условии включения в систему деятельности, а включение это обязательно дополняется употреблением других – неречевых – знаковых систем.

Другой вид коммуникации включает следующие основные знаковые системы: 1) оптико-кинетическую, 2) пара- и экстралингвистическую, 3) организацию пространства и времени коммуникативного процесса, 4) визуальный контакт (В.А. Лабунская, 1989). Совокупность этих средств призвана выполнять следующие функции: дополнение речи, замещение речи, репрезентация эмо-



циональных состояний партнеров по коммуникативному процессу.

Оптико-кинетическая система знаков включает в себя жесты, мимику, пантомимику. В целом оптико-кинетическая система предстает как более или менее отчетливо воспринимаемое свойство общей моторики различных частей тела (рук, и тогда мы имеем жестикуляцию; лица, и тогда мы имеем мимику; позы, и тогда мы имеем пантомимику). Первоначально исследования в этой области были осуществлены еще Ч.Дарвином, который изучал выражения эмоций у человека и животных. Именно общая моторика различных частей тела отображает эмоциональные реакции человека, поэтому включение оптико-кинетической системы знаков в ситуацию коммуникации придает общению нюансы. Эти нюансы оказываются неоднозначными при употреблении одних и тех же жестов, например, в различных национальных культурах. (Всем известны недоразумения, которые возникают иногда при общении русского и болгарина, если пускается в ход утвердительный или отрицательный кивок головой, так как воспринимаемое русским движение головы сверху вниз интерпретируется как согласие, в то время как для болгарской "речи" это отрицание, и наоборот). Значимость оптико-кинетической системы знаков в коммуникации настолько велика, что в настоящее время выделилась особая область исследований – кинесика, которая специально имеет дело с этими проблемами. Так, например, в исследованиях М.Аргайла изучались частота и сила жестикуляции в разных культурах (в течение одного часа финны жестикулировали 1 раз, итальянцы – 80, французы – 20, мексиканцы – 180).

Паралингвистическая и экстралингвистическая системы знаков представляют собой также "добавки" к вербальной коммуникации. Паралингвистическая система – это система вокализации, т.е. качество голоса, его диапазон, тональность. Экстралингвистическая система – включение в речь пауз, других вкраплений, например покашливания, плача, смеха, наконец, сам темп речи. Все эти дополнения увеличивают семантически значимую информацию, но не посредством дополнительных речевых включений, а "околоречевыми" приемами.

Организация пространства и времени коммуникативного



Психология личности и группы

процесса выступает также особой знаковой системой, несет смысловую нагрузку как компонент коммуникативной ситуации. Так, например, размещение партнеров лицом друг к другу способствует возникновению контакта, символизирует внимание к говорящему, в то время как окрик в спину также может иметь определенное значение отрицательного порядка. Экспериментально доказано преимущество некоторых пространственных форм организации общения как для двух партнеров по коммуникативному процессу, так и в массовых аудиториях.

Точно так же некоторые нормативы, разработанные в различных субкультурах, относительно временных характеристик общения выступают как своего рода дополнения к семантически значимой информации. Приход своевременно к началу дипломатических переговоров символизирует вежливость по отношению к собеседнику, напротив, опоздание истолковывается как проявление неуважения. В некоторых специальных сферах (прежде всего в дипломатии) разработаны в деталях различные возможные допуски опозданий с соответствующими их значениями.

Проксемика как специальная область, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения, располагает в настоящее время большим экспериментальным материалом. Основатель проксемики Э.Холл, который называет проксемику "пространственной психологией", исследовал первые формы пространственной организации общения у животных. В случае человеческой коммуникации предложена особая методика оценки интимности общения на основе изучения организации его пространства. Так, Холл зафиксировал, например, нормы приближения человека к партнеру по общению, свойственные американской культуре: интимное расстояние (0-45 см); персональное расстояние (45-120 см), социальное расстояние (120-400 см); публичное расстояние (400-750 см). Каждое из них свойственно особым ситуациям общения. Эти исследования имеют большое прикладное значение, прежде всего при анализе успешности деятельности различных дискуссионных групп. Так, например, в ряде экспериментов показано, каким должно быть оптимальное размещение членов двух дискуссионных групп с точки зрения "удоб-



ства" дискуссии

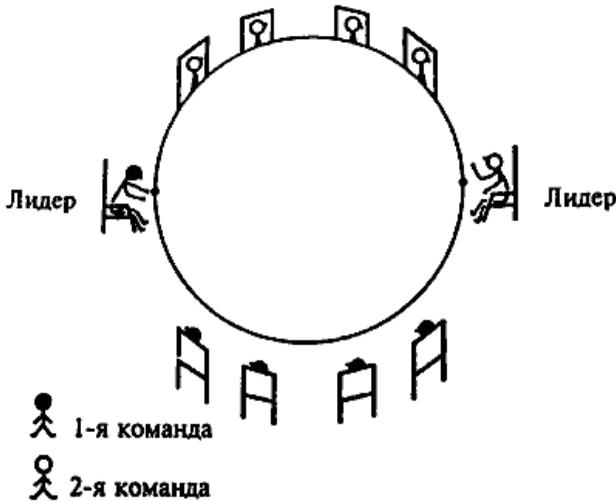


Рис 9. Оптимальное размещение участников двух дискуссионных групп

В каждом случае члены команды – справа от лидера. Естественно, что не средства проксемики в состоянии обеспечить успех или неуспех в проведении дискуссий; их содержание, течение, направление задаются гораздо более высокими содержательными уровнями человеческой деятельности (социальной принадлежностью, позициями, целями участников дискуссий). Оптимальная организация пространства общения играет определенную роль лишь "при прочих равных", но даже и ради этой цели изучением проблемы стоит заниматься.

Ряд исследований в этой области связан с изучением специфических наборов пространственных и временных констант коммуникативных ситуаций. Эти более или менее четко вычлененные наборы получили название хронотопов. (Первоначально этот термин был введен А.А.Ухтомским и позднее использован М.М.Бахтиным). Описаны, например, такие хронотопы, как хронотоп "больничной палаты", "вагонного попутчика" и др. Специфика ситуации общения создает здесь иногда неожиданные эффекты воздействия: например, не всегда объяснимую откровенность по



Психология личности и группы

отношению к первому встречному, если это "вагонный попутчик". Исследования хронотопов не получили особого распространения, между тем они могли бы в значительной мере способствовать выявлению механизмов коммуникативного влияния.

Следующая специфическая знаковая система, используемая в коммуникативном процессе, – это *"контакт глаз"*, имеющий место в визуальном общении. Исследования в этой области тесно связаны с общепсихологическими исследованиями в области зрительного восприятия – движения глаз. В социально-психологических исследованиях изучается частота обмена взглядами, длительность их, смена статики и динамики взгляда, избегание его и т.д. "Контакт глаз" на первый взгляд кажется такой знаковой системой, значение которой весьма ограничено, например, пределами сугубо интимного общения. Действительно, в первоначальных исследованиях этой проблемы "контакт глаз" был привязан к изучению интимного общения. М.Аргайл разработал даже определенную "формулу интимности", выяснив зависимость степени интимности, в том числе и от такого параметра, как дистанция общения, в разной мере позволяющая использовать контакт глаз. Однако позже спектр таких исследований стал значительно шире: знаки, представляемые движением глаз, включаются в более широкий диапазон ситуаций общения. В частности, есть работы о роли визуального общения для ребенка. Выявлено, что ребенку свойственно фиксировать внимание прежде всего на человеческом лице: самая живая реакция обнаружена на два горизонтально расположенных круга (аналог глаз). Не говоря уже о медицинской практике, явление это оказывается весьма важным и в других профессиях, например, в работе педагогов и вообще лиц, имеющих отношение к проблемам руководства. Как и все невербальные средства, контакт глаз имеет значение дополнения к вербальной коммуникации, т.е. сообщает о готовности поддерживать коммуникацию или прекратить ее, поощряет партнера к продолжению диалога, наконец, способствует тому, чтобы обнаружить полнее свое "Я", или, напротив, скрыть его.

Для всех четырех систем невербальной коммуникации встает один общий вопрос методологического характера. Каждая



из них использует свою собственную знаковую систему, которую можно рассмотреть как определенный код. Как уже было отмечено выше, всякая информация должна кодироваться, причем так, чтобы система кодификации и декодификации была известна всем участникам коммуникативного процесса. Но если в случае с речью эта система кодификации более или менее общеизвестна, то при невербальной коммуникации важно в каждом случае определить, что же можно здесь считать кодом, и, главное, как обеспечить, чтобы и другой партнер по общению владел этим же самым кодом. В противном случае никакой смысловой прибавки к вербальной коммуникации описанные системы не дадут.

Одна из таких попыток в области кинетики принадлежит К.Бёрдвистлу. Разрабатывая методологические проблемы этой области, Бёрдвистл предложил выделить единицу телодвижений человека. Основное рассуждение строится на основе опыта структурной лингвистики: телодвижения разделяются на единицы, а затем из этих единиц образуются более сложные конструкции. Совокупность единиц представляет собой своеобразный алфавит телодвижений. Наиболее мелкой семантической единицей предложено считать кин, или кинему (по аналогии с фонемой в лингвистике). Хотя отдельный кин самостоятельного значения не имеет, при его изменении изменяется вся структура. Из кинем образуются кинеморфы (нечто подобное фразам), которые и воспринимаются в ситуации общения,

На основании предложения Бёрдвистла были построены своего рода "словари" телодвижений, даже появились работы о количестве кино в разных национальных культурах. Но сам Бёрдвистл пришел к выводу, что пока построить удовлетворительный словарь телодвижений не удастся: само понятие кина оказалось достаточно неопределенным и спорным. Более локальный характер носят предложения о построении словаря жестов. Существующие попытки не являются слишком строгими (вопрос о единице в них просто не решается), но тем не менее определенный "каталог" жестов в различных национальных культурах удастся описать.

Кроме выбора единицы, существует еще и вопрос о "лока-



лизации" различных мимических движений, жестов или телодвижений. Нужна тоже более или менее однозначная "сетка" основных зон человеческого лица, тела, руки и т.д. В предложениях Бёрдвистла содержался и этот аспект; все человеческое тело было поделено на 8 зон: лицо, голова, рука правая, рука левая, нога правая, нога левая, верхняя часть тела в целом, нижняя часть тела в целом. Смысл построения словаря сводится при этом к тому, чтобы единицы – кинемы – были привязаны к определенным зонам, тогда и получится "запись" телодвижения, что придаст ей известную однозначность, т.е. поможет выполнить функцию кода. Однако неопределенность единицы не позволяет считать эту методику записи достаточно надежной.

Несколько более скромный вариант предложен для записи выражений лица, мимики. Вообще в литературе отмечается более 20 000 описаний выражения лица. Чтобы как-то классифицировать их и предложена методика, введенная П.Экманом и получившая название FAST – FacialAffectScoringTechnique. Принцип тот же самый: лицо делится на три зоны горизонтальными линиями (глаза и лоб, нос и область носа, рот и подбородок). Затем выделяются шесть основных эмоций, наиболее часто выражаемых при помощи мимических средств: радость, гнев, удивление, отвращение, страх, грусть. Фиксация эмоции "по зоне" позволяет регистрировать более или менее определенно мимические движения (рис. 7). Эта методика получила распространение в медицинской (патопсихологической) практике, в настоящее время есть ряд попыток применения ее в "нормальных" ситуациях общения. Вряд ли можно считать, что и здесь проблема кодов решена полностью.

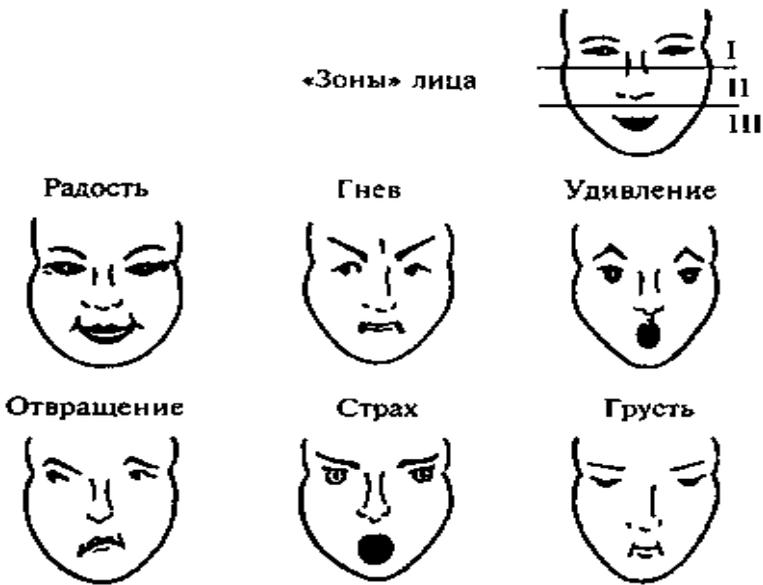


Рис 10. Методика FAST (Facial Affect Scoring Technique)

Таким образом, анализ всех систем невербальной коммуникации показывает, что они, несомненно, играют большую вспомогательную (а иногда самостоятельную) роль в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все системы невербальной коммуникации помогают выявить такой существенный параметр коммуникативного процесса, как намерения его участников. Вместе с вербальной системой коммуникации эти системы обеспечивают обмен информацией, который необходим людям для организации совместной деятельности.

8.3. Эффекты межличностного восприятия в группе

В процессе межличностного восприятия возникает ряд «эффектов»: первого впечатления, «ореола», стереотипизации, предубеждения, эффект первичности, установки, фактор превосходства, фактор привлекательности, фактор отношения и др. Они в особой степени проявляются при формировании первого впечатления, где велика роль установки.

Рассмотрим каждый из них подробнее.



Психология личности и группы

При восприятии и познании другого человека большую роль играет эмоциональная регуляция этого процесса, вызывающая явление аттракции – возникновения привлекательности партнера по общению.

Первое впечатление – один из феноменов социальной перцепции, т.е. восприятия человека человеком. Первое впечатление, которое мы производим на других людей, ключевым образом влияет на развитие наших дальнейших отношений с ними. Оно достаточно устойчиво к изменениям. Люди очень быстро формируют свое суждение о другом человеке и не склонны его изменять. Существует так называемое «правило 15 секунд»: первое впечатление о человеке складывается в течение первых пятнадцати секунд общения. Оно создается на основе характеристик внешнего облика. Глубина ориентировочного рефлекса по отношению к человеку интенсивно увеличивается в период до 9 недель общения. Наиболее правильное понимание человека складывается у общающихся людей при не очень длительном, и главное, не очень тесном знакомстве.

Наиболее важные факторы, которые влияют на формирование первого впечатления: источник информации – информация из источника, которому мы доверяем, оценивается как более важная; позитивный и негативный характер информации – обычно мы оцениваем негативную информацию о людях как более важную; информация об особенностях и странностях поведения и характера человека – чем более необычны данные, тем большее значение мы придаем этой информации.

Процесс социальной стереотипизации связан с формированием социального стереотипа – относительно устойчивого и упрощенного образа социального объекта (группы, человека, события, явления и прочего). Социальный стереотип складывается в условиях дефицита информации как результат обобщения личного опыта и представлений, принятых в обществе (нередко предвзятых). Наличие социального стереотипа, хотя он и не всегда отвечает требованию субъекта к точности, играет существенную роль в оценке мира, ибо позволяет резко сократить время реагирования на изменяющуюся реальность, ускорить процесс позна-



ния. Однако, возникая в условиях ограниченной информации об объекте, стереотип социальный может оказаться ложным и выполнять консервативную и даже реакционную роль, формируя ошибочное знание людей и серьезно деформируя взаимодействие межличностное.

Эффект ореола — распространение общего оценочного впечатления о человеке на восприятие его поступков и качеств личностных (в условиях дефицита информации). Иначе, первое впечатление о человеке определяет его последующее восприятие и оценку, пропуская в сознание воспринимающего лишь то, что соответствует первому впечатлению, и отсеивая противоречащее. При формировании и развитии первого впечатления о человеке эффект ореола может выступать: 1) в форме позитивной оценочной пристрастности — «ореол положительный»: если первое впечатление о человеке в целом благоприятно, то далее все его поведение, черты и поступки начинают переоцениваться в положительную сторону; в них выделяются и преувеличиваются в основном лишь положительные моменты, а отрицательные как бы недооцениваются или не замечаются; 2) в форме негативной оценочной пристрастности — «ореол отрицательный»: если общее первое впечатление о человеке оказалось отрицательным, то даже положительные его качества и поступки позднее или не замечаются вовсе, или недооцениваются на фоне гипертрофированного внимания к недостаткам. В основе эффекта ореола (как и многих других явлений перцепции социальной) лежат механизмы, обеспечивающие категоризацию, упрощение и отбор информации об объектах социальных при ее недостатке.

Эффект первичности — более высокая вероятность припоминания нескольких первых элементов расположенного в ряд материала по сравнению со средними элементами (эффект края).

На восприятие людей влияют и *предубеждения* — эмоциональная оценка каких-либо людей как хороших или плохих, даже не зная ни их самих, ни мотивов, ни поступков, а также *социальные установки* — неосознанная готовность человека определенным привычным образом воспринимать и оценивать каких-либо людей и реагировать определенным образом без полного анализа



конкретной ситуации.

Установки формируются: 1) под влиянием других людей (родителей, СМИ) и «кристаллизируются» к возрасту между 20 и 30 годами, а затем меняются с трудом; 2) на основе личного опыта в многократно повторяющихся ситуациях.

Психологи различают три типа установки на восприятие другого человека: позитивную, негативную и адекватную. Позитивная установка: мы переоцениваем положительные качества и даем человеку большой аванс, который появляется в неосознаваемой доверчивости. Негативная установка: приводит к тому, что воспринимаются в основном отрицательные качества другого человека, что выражается в недоверчивости, подозрительности. Адекватная установка: у каждого человека есть как положительные, так и отрицательные качества. Главное, как они сбалансированы и оцениваются самим человеком.

Люди, вступающие в общение, не равны: они отличаются своим социальным статусом, жизненным опытом, интеллектуальным потенциалом и т.д. При неравенстве партнеров наиболее часто применяется схема восприятия, которая приводит к ошибкам неравенства. В психологии эти ошибки получили название *фактор превосходства*. При встрече с человеком, превосходящим нас по какому-то важному для нас параметру, мы оцениваем его несколько более положительно, чем было бы, если бы он был нам равен. Если же мы имеем дело с человеком, которого мы в чем-то превосходим, то мы недооцениваем его. Причем превосходство фиксируется по какому-то одному параметру, а переоценка (или недооценка) происходит по многим параметрам.

Действие *фактора привлекательности* при восприятии человека заключается в том, что под его влиянием какие-то качества переоцениваются или недооцениваются другими людьми. Ошибка здесь в том, что если человек нравится (внешне), то одновременно мы склонны считать его более умным, хорошим, интересным и т.д., т.е. опять таки переоцениваются многие личностные характеристики. Итак, чем более внешне привлекателен для нас человек, тем он кажется лучше во всех других отношениях; если же он непривлекателен, то остальные его качества недо-



Психология личности и группы

оцениваются.

Фактор отношения к нам действует таким образом, что люди, хорошо к нам относящиеся, оцениваются выше тех, кто к нам относится плохо. Знаком отношения к нам, запускающим соответствующую схему восприятия, является все, что свидетельствует о согласии или несогласии партнера с нами.



ГЛАВА 9. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА

9.1 Понятие и границы конфликта

Мы говорим о конфликте тогда, когда существуют противоречия, разногласия, нарушающие нормальное взаимодействие людей, препятствующие достижению поставленных целей. Как и множества других понятий, у конфликта имеется множество толкований и определений. Одним из них является такое: **конфликт**— это отсутствие согласия (наличие противоречия) между двумя и более сторонами - лицами или группами.

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Различие людей во взглядах, несовпадение восприятия и оценок тех или иных событий довольно часто приводят к спорной ситуации. Противоречия, вызывающие конфликт, не обязательно носят объективный характер. Они могут быть и *субъективными*, обусловленными субъективными личностными факторами, более того они могут быть даже *мнимыми*. Однако, если они имеют для человека существенное значение и если к тому же создавшаяся ситуация представляет собой угрозу для достижения поставленной цели хотя бы одному из участников взаимодействия, то возникает конфликтная ситуация.

Конфликтная ситуация + инцидент = конфликт

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, спорами, враждебностью, войной и т.п. В результате, бытует мнение, что конфликт - явление постоянно нежелательное, что его необходимо сторониться, следует избегать любой ценой и что хорошим отношениям между людьми свойственно полное отсутствие каких-либо конфликтов. Современная точка зрения содержится в том, что отличие хороших отношений и плохих отношений не в наличии или отсутствии конфликтов, а в том, как они разрешаются. Конфликт может быть как функциональным и вести к повышению эффективности организации, так и дисфункциональным и приводить к снижению личной удовлетворённости, группового сотрудничества и эффективности организации. Роль конфликта, в основном, за-



висит от того, насколько результативно им управляют. Чтобы управлять конфликтом, необходимо знать причины его возникновения, тип, возможные последствия для того, чтобы выбрать наиболее результативную стратегию поведения в нем, эффективный способ его разрешения.

Границы конфликта

Чтобы точнее уяснить природу конфликта необходимо определить границы конфликта, т.е. его внешние пределы в пространстве и во времени.

Пространственные *границы конфликта* определяются территорией, на которой происходит конфликт. Ясно, что эта территория может быть самой различной, начиная от минимального пространства (например, жилой площади) и кончая всем земным шаром. Разномасштабные примеры: ссора на кухне – и мировая война. Четкое определение пространственных границ конфликта важно главным образом в международных отношениях, что тесно связано и с проблемой участников конфликта.

Временные границы – это продолжительность конфликта, его начало и конец. От того, считать ли конфликт начавшимся, продолжающимся или уже закончившимся, зависит, в частности, юридическая оценка действий его участников в тот или иной момент времени.

Начало конфликта определяется объективными (внешними) актами поведения, направленными против другого участника (конфликтующей стороны), при условии, что последний осознает эти акты как направленные против него и им противодействует. Эта несколько усложненная формула означает, что для признания конфликта начавшимся требуется, по крайней мере, три совпадающих условия:

1) первый участник сознательно и активно действует в ущерб другому участнику (т.е. своему противнику); при этом под действиями мы понимаем как физические движения, так и передачу информации (устное слово, печать, телевидение и т.д.);

2) второй участник (противник) осознает, что указанные действия направлены против его интересов;

3) в связи с этим он и сам предпринимает ответные актив-



ные действия, направленные против первого участника. С этого момента можно считать, что конфликт начался.

Сказанное означает, что нет конфликта, если действует только один участник или участниками производятся лишь мыслительные операции (планирование поведения, обдумывание образа действий противника, прогнозирование хода будущего конфликта и т.п.). В самом деле, действия, хотя бы и агрессивные, но лишь одной стороны, на что вторая сторона не претендует, конфликтом назвать еще нельзя. Возможно, предполагаемый противник признает эти действия правильными; может быть, он опасается противодействовать первому участнику и подчиняется ему или же им руководят какие-то иные соображения. Главное, что он не предпринимает никаких действий против первого субъекта. Но в таком случае нет и конфликта как противоборства сторон. Сказанному, однако, не противоречит предложенное некоторыми специалистами выделение латентной (скрытой) стадии развития конфликта, а точнее – предшествующей началу конфликта, которая включает планирование будущих операций и подготовку к ним (3).

Рассмотрим теперь *внутрисистемный* аспект развития конфликта и определения его границ. Всякий конфликт происходит в определенной системе, будь то семья, группа сослуживцев, государство, международное сообщество и т.д. Внутрисистемные связи сложны и многообразны. Определение внутрисистемных границ конфликта тесно связано с четким выделением конфликтующих сторон из всего круга его участников. Кроме непосредственно противоборствующих сторон участниками конфликта могут быть такие фигуры, как подстрекатели, пособники, организаторы конфликта (сами в нем прямо не замешанные), а также третейские судьи, советники, сторонники и противники тех или иных лиц, конфликтующих между собой. Все эти лица (или организации) – элементы системы. Границы конфликта в системе зависят, таким образом, от того, сколь широкий круг участников будет в неге вовлечен. Внутрисистемные границы конфликта важно знать для воздействия на происходящие процессы, в частности для предотвращения системы в целом от разрушения (3).



9.2 Классификация конфликтов

Конфликты, представляющие собой сложное социально-психологическое явление, весьма многообразны и их можно классифицировать по различным признакам. С практической точки зрения классификация конфликтов важна, так как она позволяет ориентироваться в их специфических проявлениях и, следовательно, помогает оценить возможные пути их разрешения.

Таблица 3 **Классификация конфликтов**

Основание классификации	Виды конфликтов
Социальные последствия	<ul style="list-style-type: none"> • Конструктивные конфликты • Деструктивные конфликты
Предмет конфликта	<ul style="list-style-type: none"> • Реалистичные (предметные) конфликты • Нереалистичные (беспредметные) конфликты
Характер участников	<ul style="list-style-type: none"> • Внутриличностные конфликты • Межличностные конфликты • Конфликты «личность—группа» • Межгрупповые конфликты

Конструктивные (функциональные) конфликты. В основе таких конфликтов лежат объективные противоречия. Способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений. Выделяют следующие основные функциональные последствия конфликтов для организации:

1. Проблемы решаются таким путем, который устраивает все стороны, все чувствуют себя причастными к ее решению.
2. Совместно принятое решение быстрее и лучше претворяется в жизнь.
3. Стороны приобретают опыт сотрудничества при решении спорных вопросов.
4. Практика разрешения конфликтов между руководителем и подчиненными разрушает так называемый «синдром покорности» - страх открыто высказывать свое мнение, отличное от мнения старших по должности.



5. Улучшаются отношения между людьми.
6. Люди перестают рассматривать наличие разногласий как «зло», всегда приводящее к дурным последствиям.

Деструктивные (дисфункциональные) конфликты препятствуют эффективному взаимодействию и принятию решений. Основными дисфункциональными последствиями конфликтов являются:

1. Непродуктивные, конкурентные отношения между людьми. Отсутствие стремления к сотрудничеству, добрым отношениям.
2. Сокращение или полное прекращение взаимодействия с противоположной стороной.
3. Представление об оппоненте, как о «враге», его позиции - только как об отрицательной, а о своей позиции – как об исключительно положительной.
4. Убеждение, что «победа» в конфликте важнее, чем решение реальной проблемы.
5. Чувство обиды, неудовлетворенность, плохое настроение, стресс и т.д.

Реалистичные (предметные) конфликты вызываются неудовлетворением определенных требований участников или несправедливым, по мнению одной или обеих сторон, распределением между ними каких-либо преимуществ.

Нереалистичные (беспредметные) конфликты имеют своей целью открытое выражение накопившихся отрицательных эмоций, обид, враждебности, то есть острое конфликтное взаимодействие здесь становится не средством достижения конкретного результата, а самоцелью.

Внутриличностные конфликты имеют место тогда, когда отсутствует согласие между различными психологическими факторами внутреннего мира личности: потребностями, мотивами, ценностями, чувствами и т.д. Такие конфликты, связанные с работой в организации, могут принимать различные формы. Например, ролевой конфликт, когда различные роли человека предъявляют к нему различные требования. Будучи хорошим семьянином (роль отца, матери, жены, мужа и т.д.), человек хочет вечера



проводить дома с семьей, а положение руководителя обязывают его задерживаться на работе. Здесь причина конфликта – рассогласование личных потребностей и требований производства.

Межличностные конфликты – это самый распространенный тип конфликтов. Здесь причинами конфликтов могут быть субъективные (различия в характерах, манерах поведения, взглядах, вкусах людей и т.д.) и объективные (борьба за ограниченные ресурсы, материальные средства и т.д.) причины. Каждый считает, что в ресурсах нуждается именно он, а не кто-то другой.

Конфликты между личностью и группой возникают тогда, когда кто-либо из членов организации нарушает нормы поведения или общения, сложившиеся в неформальной группе. К этому виду относятся и конфликты между группой и руководителем, которые протекают наиболее тяжело при авторитарном стиле руководства.

Межгрупповые конфликты - это конфликты, если рассматривать организацию, между формальными и (или) неформальными группами, из которых эта организация состоит. Например, между администрацией и рядовыми работниками, между работниками различных подразделений, между администрацией и профсоюзом (24).

9.3. Причины конфликтов в организациях

Можно выделить несколько основных причин конфликтов в организациях.

1. *Распределение ресурсов.* В любых организациях, даже самых крупных и богатых, ресурсы всегда ограничены. Необходимость их распределить практически всегда приводит к конфликтам, так как люди всегда хотят получить не меньше, а больше, и собственные потребности всегда кажутся более обоснованными.

2. *Взаимозависимость задач.* Если один человек (или группа) зависит от другого человека (группы) в выполнении задачи, то это всегда возможность для конфликтов.

3. *Различия в целях.* Вероятность такой причины возрастает по мере увеличения организации, когда они разбиваются на



специализированные подразделения. Например, отдел сбыта может настаивать на расширении ассортимента продукции, ориентируясь на потребности рынка, а производственные подразделения заинтересованы в увеличении объема выпуска существующей номенклатуры изделий, поскольку освоение новых видов связано с объективными трудностями.

4. *Различия в способах достижения целей.* Часто руководители и непосредственные исполнители могут иметь разные взгляды на пути и способы достижения общих целей даже при отсутствии противоречивых интересов. При этом каждый считает, что его решение самое лучшее, и это является основой для конфликта.

5. *Неудовлетворительные коммуникации.* Неполная, неточная информация или отсутствие необходимой информации часто является не только причиной, но и деструктивным следствием конфликта.

6. *Различие в психологических особенностях.* Каждый человек обладает определенными личностными особенностями: темпераментом, характером, потребностями, установками, привычками и т.д. Каждый человек своеобразен и уникален. Однако, порой психологические различия участников совместной деятельности бывают настолько велики, что мешают ее осуществлению и повышают вероятность возникновения всех видов конфликтов. В этом случае можно говорить о психологической несовместимости людей. Немало конфликтов возникает из-за сложности характера некоторых людей. Специалисты – психологи считают, что существуют конфликтные типы личностей.

9.4 Управление конфликтами

Первый шаг в искусстве управления конфликтов – это уверенность в том, что любой конфликт можно разрешить конструктивно, а для этого необходимо, в первую очередь, избавиться от иллюзий восприятия в конфликтной ситуации.

Субъективное отражение конфликтной ситуации не обязательно соответствует действительному положению дел. В литературе справедливо отмечается, что осознание конфликта всегда



несет в себе элементы субъективизма и уже поэтому является в определенной мере искаженным. Выделяют некоторые **иллюзии восприятия в конфликтной ситуации**.

1. *Иллюзия плохого человека*. Обычно человек думает: «В конфликте виноват другой человек (на 100% - это его вина)», «Я прав, а другой - не прав, он плохой», и каждый собирает вокруг себя союзников, чтобы доказать «я прав!». Так происходит расширение конфликта. Однако, конфликт, как было сказано выше, такой вид взаимодействия, где результат принадлежит всем участникам конфликта, свой вклад в конфликт вносит каждый участник (45% - вносит в конфликт сам человек, 45% - другой, 10% - обстоятельства.)

2. *Иллюзия «Выиграть - проиграть»*. Человек думает, что выиграть может только один из нас, главное: «Кто победит?». Однако, выиграть может каждый. Важно понять, что не «Я против тебя», а «Мы с тобой против проблемы».

Так же к первому шагу в искусстве разрешения конфликтов относится проявление бдительности. Ведь конфликт не происходит вдруг, он предваряется более или менее очевидными сигналами (15).

Выделяют следующие **«сигналы конфликта»**:

1. *Дискомфорт* (интуитивное ощущение, что что-то не так, хотя словами выразить трудно). В этот момент нужно справиться себя: «Могу ли я что-то сделать по этому поводу в данный момент».
2. *Инцидент* (какая-то мелочь может вызвать волнение, напряжение или раздражение, однако через время она забывается).
3. *Недоразумение* (появляется в ситуациях, когда увеличивается эмоциональное напряжение, наблюдается неполное понимание друг друга).
4. *Напряжение* (очевидный сигнал, взаимоотношения обременяются негативными установками и предвзятыми мнениями).
5. *Кризис* (человек рвет связь с партнером; происходят ссоры, оскорбления, неразрешимый конфликт).



В любом конфликте каждый участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника, задавая себе вопросы: «Что я выиграю?», «Что я потеряю?», «Какое значение имеет предмет спора для моего соперника?» и т. д. На основе такого анализа он сознательно выбирает ту или иную стратегию поведения (уход, принуждение, компромисс; уступка или сотрудничество). Часто бывает так, что отражение этих интересов происходит неосознанно, и тогда поведение в конфликтном взаимодействии насыщено мощным эмоциональным напряжением и носит спонтанный характер. У каждого из нас есть излюбленные, привычные стратегии поведения в конфликтных ситуациях, часто это просто привычки, полученные в детстве. Важно помнить, что привычные способы поведения не всегда являются эффективными.

9.5 Стратегии поведения в конфликте

Широкое распространение в конфликтологии получила разработанная К.Томасом и Р.Киллменом модель стратегий поведения личности в конфликтном взаимодействии. В основе этой модели лежат ориентации участников конфликта на свои интересы или интересы противоположной стороны. Оценка интересов в конфликте — это качественная характеристика выбираемого поведения. В модели Томаса—Киллмена она соотносится с количественными параметрами: низким, средним или высоким уровнем направленности на интересы (24).

Схематически модель стратегий поведения личности в конфликтной ситуации представлена на рис. 11.

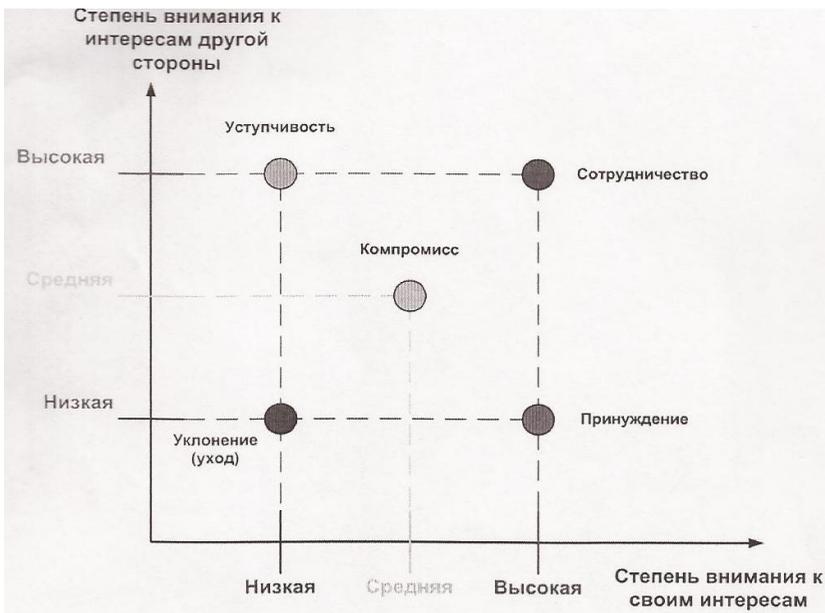


Рис. 11. Модель стратегий поведения в конфликте
Характеристика основных стратегий поведения.

1. Соперничество (принуждение, борьба). «Чтобы я победил, ты должен проиграть»

Тот, кто выбирает данную стратегию поведения, прежде всего исходит из оценки личных интересов в конфликте, как высоких, а интересов своего соперника — как низких. Человек пытается заставить других людей принять свою точку зрения во что бы то ни стало, его не интересуют мнения и интересы других. Появляется данная стратегия поведения следующим образом:

- человек стремится доказать, что другой не прав;
- старается перекричать его;
- требует безоговорочного послушания,
- призывает на помощь союзников для поддержки.

Это авторитарная позиция, она является не эффективной, т.к. тот, кто проиграл сегодня, может завтра отказаться от сотрудничества. Выбор в пользу борьбы отличается стилем поведения, который характерен для деструктивной модели. При такой стратегии активно используются власть, сила закона, связи, авторитет и т. д. Однако, она может быть целесообразной и эффективной в



двух случаях. Во-первых, при защите интересов дела от посягательств на них со стороны конфликтной личности. Например, конфликтная личность неуправляемого типа часто отказывается от выполнения непривлекательных заданий, «сваливает» свою работу на других и т. п. И, во-вторых, при угрозе существованию организации, коллектива, в критической ситуации, которая требует мгновенного решения.

2. Уход (избегание конфликта)

Стратегия ухода отличается стремлением уйти от конфликта. Она характеризуется низким уровнем направленности на личные интересы и интересы соперника и является взаимной. Избегание конфликта проявляется следующим образом:

- молчание;
- демонстративное удаление;
- игнорирование обидчика;
- переход на «чисто деловые отношения».

Такое поведение может быть уместным, если предмет разногласий не представляет для человека большой ценности, если сейчас нет условий для эффективного разрешения конфликта, но через некоторое время они появятся, когда Вы устали, заболели, нет сил или если общаетесь со сложным человеком (силы тратить не рационально). Эффективна эта стратегия и в случае нереалистических конфликтов.

С другой стороны, уход может привести к непомерному росту проблемы, особенно если у человека эта привычная стратегия поведения, т.к. проблемы не решаются.

3. Приспособление (Уступка). «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть»

Человек, придерживающийся данной стратегии, так же как и в предыдущем случае, стремится уйти от конфликта. Но причины «ухода» в этом случае иные. Направленность на личные интересы здесь низкая, а оценка интересов соперника высокая. Иначе говоря, человек, принимающий стратегию уступки, жертвует личными интересами в пользу интересов соперника. Такой человек в конфликте проявляет себя следующим образом:



- делает вид, что все порядке;
- продолжает действовать, как будто ничего не случилось;
- ругает себя за раздражительность;
- подавляет все свои отрицательные эмоции.

Данная стратегия может быть рациональна, когда предмет разногласий имеет меньшую ценность, чем взаимоотношения с противоположной стороной. Однако, постоянно мир любой ценой может быть опасен (15).

При анализе данной стратегии следует учитывать некоторые моменты.

- Иногда в такой стратегии отражается тактика решительной борьбы за победу. Уступка здесь может оказаться лишь тактическим шагом на пути достижения главной стратегической цели.

- Уступка может стать причиной неадекватной оценки предмета конфликта (занижение его ценности для себя). В этом случае принятая стратегия является самообманом и не ведет к разрешению конфликта.

- Данная стратегия может быть доминирующей для человека в силу его индивидуально-психологических особенностей. В частности, это характерно для конформистской личности. В силу этого стратегия уступки может придать конфликту деструктивную направленность.

При всех выделенных особенностях стратегии уступки важно иметь в виду, что она оправдана в тех случаях, когда условия для разрешения конфликта не созрели. И в этом случае она ведет к временному «перемирию», является важным этапом на пути конструктивного разрешения конфликтной (24).

4. Компромисс. «Чтобы каждый из нас хоть что-то выиграл, каждый должен что-то проиграть»

Компромиссная стратегия поведения характеризуется балансом интересов конфликтующих сторон на среднем уровне. Стратегия компромисса не портит межличностные отношения. Более того, она способствует их положительному развитию. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров. Этот стиль характеризуется принятием точки зрения другой стороны, но лишь до определенной степени. Поиск приемле-



мого решения осуществляется за счет взаимных уступок. (Если нельзя решить проблему на 100%, то хотя бы 50%).

При анализе данной стратегии важно иметь в виду ряд существенных моментов.

- Компромисс нельзя рассматривать как способ разрешения конфликта. Взаимная уступка часто является этапом на пути поиска приемлемого решения проблемы. Важно помнить, что конфликт в несколько измененной форме может возникнуть снова, т.к. породившая его проблема была решена не до конца.

- Иногда компромисс может исчерпать конфликтную ситуацию. Это наступает при изменении обстоятельств, вызвавших напряженность. Например, два сотрудника претендовали на одну и ту же должность, которая должна освободиться через полгода. Но через три месяца ее сократили. Предмет конфликта исчез.

Понятие «компромисс» близко по своему содержанию к понятию «консенсус». Сходство их заключается в том, что и компромисс, и консенсус по своей сущности отражают взаимные уступки субъектов социального взаимодействия.

5. Сотрудничество (решение проблемы). «Чтобы выиграл я, ты должен тоже выиграть»

Стратегия сотрудничества характеризуется высоким уровнем направленности, как на собственные интересы, так и на интересы соперника. Данная стратегия строится не только на основе баланса интересов, но и на признании ценности межличностных отношений.

Участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его понять, что дает им возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход. Эта стратегия основана на убежденности участников в том, что расхождение во взглядах – это неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о том, что правильно, а что нет.

Стратегия сотрудничества включает в себя все другие стратегии (уход, уступка, компромисс, противоборство). При этом другие стратегии в сложном процессе сотрудничества играют подчиненную роль, они в большей степени выступают пси-



хологическими факторами развития взаимоотношений между субъектами конфликта. Например, противоборство может быть использовано одним из участников конфликта как демонстрация своей принципиальной позиции в адекватной ситуации.

Являясь одной из самых сложных стратегий, стратегия сотрудничества отражает стремление противоборствующих сторон совместными усилиями разрешить возникшую проблему. Кратко установка на сотрудничество формулируется так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы». Человек свободен от иллюзий восприятия конфликта. Самая эффективная стратегия поведения в конфликте, делает конфликт конструктивным.

Как перейти к сотрудничеству?

1. *Позаботьтесь о себе.* Чтобы перейти к сотрудничеству важно в первую очередь разобраться со своими эмоциями. Нельзя рационально решить ситуацию, когда Вас переполняют эмоции. Необходимо успокоиться, используя различные способы саморегуляции эмоциональных состояний.

2. *Дайте партнеру «выпустить пар».* *Замолчите первым. Говорите, когда партнер остыл.* Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Он - страдающий человек независимо от того, кто он. Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. В хорошем настроении люди не кидаются друг на друга. Наилучший прием в эти минуты - представить, что вокруг Вас есть оболочка (аура), через которую не проходят стрелы агрессии. Вы изолированы, как в защитном коконе. Немного воображения, и этот прием срабатывает.

3. *Ничего не надо доказывать. Не защищайте себя и не нападайте в ответ.* В любых конфликтных ситуациях никто никогда и никому ничего не может доказать. Отрицательные эмоциональные воздействия блокируют способность понимать, учитывать и соглашаться с «врагом». Работа мысли останавливается. Если человек не думает, рациональная часть мозга выключается, незачем и пытаться что-то доказать. Это бесполезное, пустое за-



нение.

4. *Отреагируйте сначала на их эмоции. Подтвердите, что вы их услышали.* Иногда люди повышают голос потому, что они считают, что их не слышат. Дайте им знать, что вы понимаете их возмущение и то, как они рассержены. Несколько полезных фраз, таких как «Это вас ужасно рассердило» и т.д. Вызовите их на дальнейшее обсуждение. Попробуйте осторожно разведать, что скрывается за их эмоциями. Человек успокоится и в конце концов более спокойно объяснит, в чем дело.

5. *Подтвердите свою точку зрения, не отвергая их, но только после того, как беседа потеряла эмоциональный накал.* Спросите, что можно сделать в настоящий момент, для того, чтобы исправить положение. Переход к стратегии выиграть\выиграть можно начать, например, такими фразами: «Я хочу справедливого исхода для нас обоих», «Посмотрим, как мы оба можем получить то, что мы хотим», «Я пришел, чтобы решить нашу проблему». На эти фразы трудно ответить «нет» Для данного разговора важно выбрать подходящее место и время. Необходимо проникнуть вглубь разногласий. Главное: быть твердым, говоря о проблеме, но мягким с людьми (15).

Чтобы это сделать и достичь сотрудничества важно использовать *метод логического анализа конфликтной ситуации (пошаговая технология переключения на собеседника)*.

1 шаг. Укрепите в себе положительное отношение к человеку, которого хотите понять. Это делается для того, чтобы раздражение и неприязнь, которые вы можете испытывать к нему, не исказили вашего понимания.

2 шаг. Опишите в своем воображении ситуацию с точки зрения интересующего вас человека.

3 шаг. Ответьте на вопросы: Что он делает? Почему он это делает? Зачем (с какой целью) он это делает?

4 шаг. Какие пожелания и потребности человек стремиться удовлетворить с помощью своих действий?

5 шаг. Каким образом надо строить общение с человеком, чтобы учесть его и свои цели и не вызвать обострение ситуации? От чего он мог бы отказаться? От чего могли бы отказаться-



Психология личности и группы

ся вы?

Такая рациональная «проработка» проблемной или конфликтной ситуации поможет лучше понять собеседника.



ГЛАВА 10. ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

10.1 Понятие и функции семьи

Большая часть населения современной России объединена в семьи; семья — наиболее древнее из социальных объединений людей. С уверенностью можно сказать, что, несмотря на изменения, произошедшие с семьей на протяжении всей ее истории и, особенно, в течение XX в., она остается самым важным институтом социализации и в наше время.

Семья — это основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны отношениями взаимной заботы, помощи и ответственности, а также общностью быта (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В., 1990).

Функции семьи

Функции семьи — это способность семьи удовлетворять определенные потребности самих членов семьи, а также определенные потребности общества и государства (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В., 1990). Выделяют следующие функции семьи (25):

1. *Эмоциональная функция семьи* — способность семьи удовлетворить потребности человека в принятии, признании, эмоциональной поддержке и психологической защите. От исполнения этой функции зависит психическое здоровье человек.
2. *Функция обеспечения физического комфорта* (бытовая функция) — удовлетворение потребности человека в жилище, в собственной территории, качественном, привычном способе питания, полноценном отдыхе. Значимость этой семейной функции нельзя переоценить. Исследования психологических особенностей людей, лишенных крова (бездомных), свидетельствуют о необратимых травматических последствиях такого опыта для личности.
3. *Функция духовного общения* обеспечивает потребность человека в культурных и семейных корнях, в духовном обогащении, наследовании культурных тра-



Психология личности и группы

- диций того слоя, к которому относится семья.
4. *Функция создания и поддержания мира субъективной реальности.* Семья представляет собой малую группу, существующую в социуме и отделенную от него внешней границей. Принято считать, что граница разделяет два мира человеческого существования — социальный мир с жесткой структурой правил, жесткими ролями, временными ограничениями и мир субъективной реальности, частный, приватный, в большей мере принадлежащий индивиду. Одна из функций семьи — создавать и поддерживать этот мир приватности и «защищать индивида от полного стирания, индивидуальности» под натиском «требований полной эмоциональной и интеллектуальной самоотдачи», (Тернквист Р., 1992).
 5. *Сексуально-эротическая функция* обеспечивает удовлетворение сексуальных потребностей в супружеской подсистеме.
 6. *Функция воспроизводства* удовлетворяет не только биологическую потребность человека в продолжении рода, но и потребность исполнять родительскую роль и самореализоваться в ней. Продолжение рода — это мощная потребность человека, значение которой становится очевидным из наблюдений за развитием областей медицины, связанных с репродукцией (искусственное оплодотворение, суррогатное материнство, банки репродуктивного материала и др.). Однако функция воспроизводства удовлетворяет не только потребности человека, но и потребности государства по поддержанию численности коренного населения.
 7. *Функция воспитания и первичного социального контакта* обеспечивает удовлетворение социальной потребности родителей в том, чтобы вырастить человека, привить ему нормы социального поведения, знания и ценности культуры общества, в котором он живет. Выполнение этой функции важно и для государства, так как оно заинтересовано в существовании законопослушных граждан, усвоивших



данные нормы, ценности и знания.

8. *Функция приумножения и передачи по наследству частной собственности* тоже важна для семьи и государства. Наличие капитала обеспечивает детям большие стартовые возможности и более высокий уровень жизни, а стремление приумножить семейный капитал ведет к большей экономической активности населения.

В зависимости от политической обстановки и исторического времени значение одних семейных функций повышается, а значение других — снижается (например, в тоталитарных государствах, где требования унификации людей и послушания высоки, воспитательной функции будет уделяться больше внимания). Неспособность семьи удовлетворить одну или несколько перечисленных потребностей ведет к напряжению семейных отношений, их разрушению и, в конечном счете, — к распаду семьи (25).

10.2 Типологии семьи

Семья — важнейший из феноменов, сопровождающий человека в течение всей его жизни. Значимость ее влияния на личность, ее сложность, многогранность и проблемность обуславливают большое количество различных подходов к изучению семьи. Традиционно «ядром» семьи считают супружескую пару с добавлением к «ядру» детей, родственников, родителей супругов. Однако, существует несколько типологических подходов к семье:

1) на основе исторического анализа развития семьи и преемственности ее форм (матриархальная семья, групповая, парная, патриархальная, моногамная);

2) на основе анализа структуры семьи и представленных в ней типов родства (нуклеарная, расширенная, неполная, смешанная).

3) типология С. И. Голода (6), основанная на анализе приоритетной значимости полюсов двух семейных осей (муж-жена; родители-дети).

Рассмотрим первую типологию семьи, основанную на



историческом анализе развития семьи и преемственности ее форм (25). Наиболее древней формой социальной организации человека был род, который объединял всех людей, происходивших от одной праматери: ее дочерей, детей ее дочерей и так далее до бесконечности. Род представлял собой *матриархальную семью*, включавшую всебя всех потомков по женской линии.

Групповая семья опиралась на брак нескольких сестер с группой мужчин. Мужья, в свою очередь, могли состоять в родстве, но могли быть и не родственниками. Родство считалось по женской линии, так как отцовство не устанавливалось достоверно. Признаки *матрилинейности*, отсчета и большей значимости родства по материнской линии наблюдаются у некоторых народов, живших в конце XIX-начале XX в. (6).

Парная семья основывалась на браке отдельных пар, однако взаимоотношения не были стабильными и могли прерваться в любой момент по желанию любой из сторон.

Патриархальная семья основывалась на браке одного мужчины с несколькими женщинами, она полигамна для мужчины, сопровождалась «затворничеством жен; сформировалась в период возникновения собственности. Этот тип семьи определялся главенством мужчины в решении всех вопросов жизнедеятельности семьи и закреплял *патрилинейность* (отсчет по мужской линии родства и мужское наследственное право).

Моногамная семья — семья, которую создают один мужчина и одна женщина; их супружество постоянно в течение всей их жизни (от древнегреч. Monos — один, единственный, gamos — брак). Этот тип семьи сложился примерно три тысячелетия назад (в первом тысячелетии до новой эры). Многие исследователи семьи в своих суждениях исходят из представлений, что патриархальная моногамная семья последних столетий в европейской жизни — это позитивный образец, а отклонения от нее — это явления, достаточно негативно влияющие на социализацию человека.

Если говорить об изменениях в современной семье, то наиболее очевидным можно считать изменение в социальном статусе женщины — выражающееся в стремление «состояться»



профессионально и сделать карьеру. Из этого вытекают последующие изменения, касающиеся непосредственно семьи. В силу экономической независимости, которую обрела женщина в XX в., изменился ее статус в семье, и структура семьи стала двух либо одновершинной, но роль главы занимает женщина. Таким образом, мужчина утрачивает свои доминирующие функции в области обеспечения ресурсами, принятия решений и приобщения детей к социуму. Женщина все меньше времени уделяет семье и воспитанию ребенка; репродукция ставится в подчиненное положение относительно карьеры. Отсюда следует, что показатели детности современной семьи и численности населения индустриальных стран неуклонно снижаются. Функции воспитания постепенно передаются другим лицам — либо няне и гувернантке, либо государству. В случае передачи этих функций государству, как это было в советский период в России, вместо индивидуальной опеки и непрестанной заботы близкого человека детей воспитывают в безликих отношениях государственные служащие. Эта замена опеки матери опекой государства наиболее трагично влияет на психическое развитие ребенка, вызывая необратимые симптомы скрытой или явной *материнской деривации*.

Следующий подход описывает структуру семьи через численный состав семьи, тип родства и роли, которые исполняют члены семьи (Антонов А. И., Медков В. М.).

Нуклеарная (ядерная) семья— состоит из представителей двух поколений — супругов и их детей, численный состав трое и более человек; представлена 8 типами семейных ролей: муж, жена (супруги друг для друга), отец, мать (родители для своих детей), сыновья, дочери (дети для своих родителей), братья, сестры (друг для друга). Из представленного набора ролей видно, что ролевой диапазон членов нуклеарной семьи достаточно обширный, что помогает членам такой семьи и, особенно, детям, осваивать значимые жизненные навыки взаимоотношений с раннего возраста.

Расширенная семья— наиболее типичная в аграрных культурах семья. В настоящее время численность таких семей уменьшается, особенно в городах. Эта семья состоит из трех по-



колений — родителей одного из супругов, супругов и их детей. В ней представлены 12 типов семейных ролей (члены прародительской пары выполняют по 4 роли: дедушка, муж, отец, свекор; члены родительской пары — по 3 роли: отец, муж, сын; дети — по 3 роли: сын, брат, внук), исполнение которых может создавать определенное напряжение и требует гибкости, так как некоторые члены семьи должны исполнять одновременно и детские, и родительские роли (например, когда мужчина является сыном для своих родителей и отцом для собственных детей).

Неполная семья— семья, чаще всего состоящая из двух человек, в которой не представлена хотя бы одна из супружеских или детских ролей. В большинстве случаев речь идет об одиноком родителе и его ребенке или о бездетной паре. Ролевой диапазон в такой семье обеднен, а межперсональная зависимость чрезмерна, что также создает напряжение в отношениях. Одиноким родителем может испытываться деprivация потребности в поддержке, понимании, интимности. Личностное развитие ребенка из неполной семьи замедляется из-за сложностей процесса идентификации. Финансовые ресурсы такой семьи нередко также ограничены.

Смешанная семья— это семья, состоящая из «осколков» (частей) прежних семей, например, одинокая женщина и вдовец с ребенком, разведенные мужчина и женщина со своими детьми от прежних браков. Сложности такой семьи состоят в том, что члены новой семьи связаны множеством взаимоотношенческих нитей с другими людьми за пределами данной, их связывают с ними те семейные роли, которые они исполняли в прежних семьях (5).

Третью типологию семей описывает С.И.Голод, выделяя три типа моногамных семей, которые представляют разные семейные уклады. В работах С. И. Голода основное внимание уделялось структуре семьи, под которой автор понимал отношения кровного родства и свойства. С. И. Голод выделил три идеальных типа семьи (6):

- традиционную патриархальную семью;
- современную детоцентрическую семью;
- супружескую (посредственную) семью.



Все три типа семьи относятся к западноевропейской культуре, но имеют различную распространенность и представленность в обществах, отличающихся особенностями и стадиями развития. Скрытым основанием типологии семьи, по С. И. Голоду, очевидно, было отношение власти (доминирования-подчинения). При доминировании отца семья считается традиционно-патриархальной, при доминировании капризов и/или интересов ребенка — детоцентрической, при равенстве супругов и подчиненном положении детей — супружеской или эгалитарной.

Патриархальная моногамная семья— семья, основанная на доминировании старшего в роду мужчины, зависимом положении жены — от мужа, детей — от родителей. В патриархальной семье сыновья не отделяются от отцовской семьи, а приводят жен в семейный клан своего отца, дочери же уходят в семейные кланы мужей и теряют фамилию. Это семья, в которой наименование рода (фамилия), счет родства и право наследования ведутся по мужской линии, а виды работ разделены между мужчинами и женщинами. Мужчины выполняют работы преимущественно по обеспечению семьи ресурсами, женщины — внутренние домашние работы.

Детоцентрическая моногамная семья возникла на рубеже XIX-XX в. В связи с процессами эмансипации и установлением социальных прав ребенка. Показатель детности снижается, повышается ценность ребенка в семье. Наряду с карьерой ребенок становится средоточием интересов родителей, и значительная часть бюджета семьи расходуется на обеспечение потребностей ребенка, на его воспитание и образование. В связи с новыми потребностями семьи развивается индустрия специального детского питания, детской одежды, детских игр и игрушек, детских музеев, детской литературы, кино. Появляется многообразие образовательных центров и обучающих программ, специально разрабатываются программы, облегчающие вхождение в профессиональную деятельность (профессиональное консультирование), увеличивается продолжительность детства, а включение ребенка в систему труда отодвигается на более поздний срок. Ребенок привыкает быть главным, находиться в центре всей семьи, при-



выкает к тому, что все делается для него. Это приводит к возрастанию детского эгоцентризма.

Супружеская семья возникла в 60-е гг. XX в. Как результат совместного действия движений эмансипации — женской и детской. Основная взаимоотношенческая линия, вокруг которой строится такая семья, — отношения между двумя людьми — мужем и женой. Эти отношения строятся на стремлении к максимальному раскрытию своей человеческой природы на основе интимности и автономии (6).

10.3 Жизненный цикл семьи и семейные кризисы

В рамках системного подхода первое подробное описание жизненного цикла семьи появилось в книге Дж. Хейли «Необычная психотерапия». Он отметил тот факт, что при переходе от одной стадии к другой семья переживает закономерные кризисы развития, подобно тем, которые возникают при становлении личности. Во время переходных периодов перед членами семьи встают новые задачи, требующие существенной перестройки их взаимоотношений (25).

Каждый новый этап связан с изменением всех основных параметров структуры семьи. Многие семьи успешно разрешают эту ситуацию, перестраиваясь и адаптируясь к новым условиям. Этот процесс, как правило, сопровождается личностным ростом членов семьи. Однако, если семье не удастся перестроиться, то решение задач последующего периода жизненного цикла семьи затрудняется, что может, в свою очередь, усугубить прохождение очередного кризиса.



Таблица 4.

Динамика отношений в семье

Этапы и кризисные периоды жизненного цикла семьи	Задачи развития семьи
<i>Период ухаживания</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование идентичности. 2. Дифференциация от родительской семьи и достижение эмоциональной и финансовой независимости от родителей. 3. Обретение молодым человеком адекватного возраста статуса.
<i>Кризис 1. Принятие на себя супружеских обязательств</i>	<p>Адаптация супругов к семейной жизни и друг к другу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Установление внутренних границ семьи и границ общения с друзьями и родственниками. 2. Разрешение конфликта между личными и семейными потребностями. 3. Установление оптимального баланса близости/отдаленности. 4. Решение проблемы семейной иерархии и областей ответственности. 5. Достижение сексуальной гармонии (сексуальная адаптация). 6. Решение жилищных проблем и приобретение собственного имущества



<p><i>Кризис 2. Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления в семье нового человека</i></p>	<p>Реорганизация семьи для выполнения новых задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уход за маленьким ребенком. 2. Перестройка структуры семьи в связи с появлением ребенка. 3. Адаптация к длительному периоду ухода за ребенком. 4. Поощрение роста ребенка и обеспечение его безопасности и родительского авторитета. 5. Согласование личных и семейных целей
<p><i>Семья ребенка дошкольника и младшего школьника</i></p>	
<p><i>Кризис 3. Включение детей во внешние социальные структуры (детский сад, школа)</i></p>	<p>Реорганизация семьи для выполнения новых задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перераспределение обязанностей в семье в связи с поступлением ребенка в детский сад или школу. 2. Проявление участия при наличии проблем с выполнением режимных моментов, дисциплиной, учебой и др. 3. Распределение обязанностей по помощи ребенку при подготовке домашних заданий
<p><i>Семья подростка</i></p>	
<p><i>Кризис 4. Принятие факта вступления ребенка в подростковый период.</i></p>	<p>Реорганизация семьи для выполнения новых задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перераспределение автономии и контроля между родителями и детьми. 2. Изменение типа родительского поведения и ролей. 3. Подготовка к уходу подростка из дома
<p><i>Фаза, в которой выросшие дети покидают дом</i></p>	



Кризис 5. Выросший ребенок покидает дом	Реорганизация семьи для выполнения новых задач: 1. Сепарация ребенка от семьи. 2. Корректный уход из дома. 3. Поступление в учебное заведение, на военную или иную службу
Семья, в основном выполнившая свою родительскую функцию («опустевшее гнездо»)	
Кризис 6. Супруги вновь остаются вдвоем	Реорганизация семьи для выполнения новых задач: 1. Пересмотр супружеских взаимоотношений. 2. Перераспределение обязанностей и времени. 3. Адаптация к уходу на пенсию

Первый семейный кризис. Первые годы супружеской жизни — важный и во многом определяющий период существования семьи. По ним можно судить о потенциальном качестве брака и строить прогнозы относительно стабильности данной семьи. Несмотря на яркую эмоциональную окрашенность и романтизм, характерный для молодого супружества, данный этап семейной жизни является одним из наиболее сложных, о чем говорит приходящееся на него большое количество разводов. Проблемы этой стадии могут быть связаны со сложностями семейной адаптации и трудностью принятия новых ролей; зачастую они являются следствием неотделенности супругов от родительских семей.

Создавая семью, супруги оказываются перед необходимостью решить ряд важных задач, лежащих, прежде всего, в сфере эмоциональных отношений. Одна из них — усиление эмоциональной связи в супружеской паре и отделение от родительской семьи без разрыва эмоциональных контактов с ней. Супруги, с одной стороны, должны научиться принадлежать друг другу, не теряя близости с расширенной семьей, с другой стороны — быть частью собственной семьи, не теряя своей индивидуальности. Способ-



ность пары к близким и независимым отношениям зачастую определяется тем, насколько каждому из супругов удалось стать самостоятельной личностью в родительской семье. М. Боуэн утверждает, что тех, кому не удалось обрести автономию в рамках родительской семьи, отличает эмоциональная холодность или склонность к слиянию с партнером (5). Высокий уровень слияния супругов формируется, как правило, за счет сильного подавления индивидуальных потребностей одного или обоих супругов, что вызывает страх утраты своего «Я» и приводит к усилению напряженности в паре. Когда период идеализации партнера проходит, попытки выйти из слияния и отстоять свое «Я» могут стать источником высокого напряжения и конфликтов в паре.

Помимо решения эмоциональных проблем, связанных с установлением оптимальной психологической дистанции, молодым супругам также необходимо распределить семейные роли и области ответственности, решить вопросы семейной иерархии, выработать приемлемые формы сотрудничества, разделить обязанности, согласовать систему ценностей, пройти сексуальную адаптацию друг к другу. Именно на этом этапе партнеры ищут ответы на вопросы: «Кто главный в семье?», «Каковы приемлемые пути разрешения конфликта?», «Выражение каких эмоций в семье считается допустимым?», «Кто, за что несет ответственность и при каких условиях?» Таким образом, в течение данного кризисного периода супруги адаптируются друг к другу, ищут такой тип семейных отношений, который удовлетворил бы обоих. Умение супругов разрешать проблемы в огромной степени зависит от их способности преодолевать собственный эгоизм и проявлять альтруистическую любовь. Современные исследователи отмечают, что хотя большинство браков в наше время заключается по любви, любовь эта зачастую эгоистическая, т.е. другого любят за то, что он нужен, без него невозможно удовлетворение каких-то жизненно важных потребностей, т.е. любят скорее всего самого себя, а не объект любви (25). По мнению И.Ф. Дементьевой (7), эгоистические установки молодых супругов (когда на первом месте стоят собственные желания и интересы) связаны с определенными особенностями воспитания детей в современных услови-



ях. Родительская опека стала чрезмерной. Воспитание не преследует цели привить ребенку трудовые навыки, скорее наоборот: идет активный поиск «чистой работы», «высшего образования» для детей; зачастую на первый план выступают ложнопостыдные соображения родителей: «Наш ребенок – не хуже других». По мнению, А.Н. Елизарова, это ведет к эгоистическим установкам молодых людей и потенциальной нестабильности их семей (7).

Успешное решение проблем в этот период способствует выработке долговременных устойчивых форм поведения, действующих на протяжении всего жизненного цикла семьи и помогающих переживать последующие семейные кризисы.

Второй семейный кризис. Второй нормативный кризис традиционно рассматривается как переходный этап жизненного цикла семьи, обусловленный фактом рождения ребенка.

Рождение нового члена семьи является событием, которое может привести к ряду трудностей. С появлением ребенка перед супругами встает необходимость снова перестраивать взаимоотношения (актуализируются проблемы иерархии, близости и т. д.), которые стабилизировались на предыдущей стадии. Возникают новые аспекты отношений с родственниками.

Факт рождения ребенка обозначает переход диадических отношений в семье в триадные: формируется треугольник отношений, включающий в себя родителей и ребенка. Основной семейный треугольник состоит из отца, матери и ребенка. Формирование треугольников и вовлечение третьего во взаимоотношения обычно способствует снижению напряжения в первоначальной диаде. В период после рождения ребенка на периферии треугольника, как правило, находится отец, а между матерью и ребенком образуются симбиотические отношения. В этот период отец может почувствовать себя исключенным из семьи, переживать чувство ревности, поскольку мать все свое внимание направляет на ребенка. В ответ на дистанцирование супруги у мужа нередко возникают чувство «эмоционального голода» (5) и потребность искать близость с другими членами семьи, вне семьи, либо уходить в сферу профессиональных достижений, еще больше отдаляясь от семьи. Жена, ожидающая от мужа эмоциональ-



ной поддержки и помощи по уходу за ребенком и ведению домашнего хозяйства, не получая желаемого, может начать переживать обиду и предъявлять претензии к мужу. Тем самым ребенок уже с первых дней жизни выступает регулятором психологической дистанции между родителями. Достаточно острой в этот период является проблема дефицита самореализации у матери, деятельность которой ограничена лишь заботой о ребенке и семье. У женщин, ранее занятых собственной карьерой, могут возникнуть чувства неудовлетворенности. Личностный кризис супруги может стать дополнительным фактором, дестабилизирующим семью в этот период.

В это время вновь становятся актуальными проблемы внешних границ семьи. Рождение ребенка представляет собой факт объединения двух семей. Появляются новые роли — бабушки и дедушки; меняется интенсивность контактов с родительскими семьями. Брак, который в расширенной семье не признавался, либо рассматривался как временный, с рождением ребенка часто легализуется.

Третий семейный кризис. На данном этапе семья может переживать кризис, связанный с включением ребенка во внешние социальные структуры (детское дошкольное учреждение и школа). Родители впервые переживают тот факт, что ребенок принадлежит не только им, но и более широкой социальной системе, которая также может оказывать на него влияние.

Включение детей во внешние социальные институты может вскрывать имеющиеся семейные дисфункции, поскольку характер и качество адаптации детей к новой ситуации в их жизни определяется особенностями сложившихся внутрисемейных отношений. Психологические проблемы детей, таким образом, могут выступать в качестве индикатора наличия внутрисемейных проблем.

Поступление ребенка в школу требует от семьи гибкости, выражающейся в способности принять факт приобретения ребенком нового социального статуса и поменять свои структурные параметры. За счет расширения сферы социальных контактов ребенка происходят изменения внешних границ семьи. Важным ока-



зывается организация родителями адекватной помощи школьнику. В связи с этим они зачастую вынуждены пересмотреть распределение обязанностей в семье.

Трудности переживания данного кризиса могут быть осложнены и наличием разногласий или раскола в родительской диаде. Пара может попытаться теперь решать проблемы посредством ребенка. Он может использоваться в качестве козла отпущения, партнера в коалиции одного супруга против другого, примирителя в конфликтах, а иногда — единственного оправдания брака. К тому же если супругам не удалось договориться и выработать общую воспитательную стратегию ребенка, то это может привести к войне, в которой каждый из супругов стремится перетянуть на свою сторону ребенка. Союз одного из родителей с ребенком против другого, являясь одной из наиболее распространенных проблем существования семьи, особенно остро переживается в ее переходные (кризисные) периоды.

На переживание рассматриваемого кризиса может оказывать влияние критический период супружеских отношений, возникающий примерно между третьим и седьмым годами совместной жизни. Он связан с исчезновением романтических чувств и настроений, с появлением чувства усталости от брака и разочарованием в партнере. Снижение толерантности и терпимости супругов друг к другу в данный период, по сравнению с первыми годами супружества, расширение ролевого диапазона и появление новых областей отношений, требующих от супругов умения договариваться, обостряет протекание третьего нормативного кризиса семьи.

Четвертый семейный кризис. Данный семейный кризис связан с необходимостью семьи приспособиться к факту взросления ребенка и достижения им половой зрелости. Подростковый возраст — период вторичной индивидуации ребенка, которая, по мнению Блоса (5), включает в себя два взаимно переплетающихся процесса: 1) отделение или сепарация;

2) отказ от родителей, как главных объектов любви и нахождение заместителей вне семьи.

Сложность процесса вторичной индивидуации может вы-



ражаться в амбивалентном поведении подростка: он может казаться то очень взрослым, то совсем маленьким ребенком. Противоречивость процесса взросления, как правило, болезненно переживается самими родителями и вызывает полярные переживания, связанные с желаниями то чрезмерно контролировать ребенка, то поддерживать его автономность. Это является для них своеобразным испытанием в способности доверять ребенку.

Для самого ребенка подростковый возраст — весьма сложный период. Личность подростка еще не сформирована. Любое вмешательство в его жизнь вызывает тревогу и воспринимается им как угроза его целостности. Тело претерпевает изменения: девочка становится девушкой, мальчик — юношей. Как правило, на особенности переживания семьей данного кризиса оказывает влияние характер преодоления подростковых коллизий самими родителями. С позиции собственного опыта они могут стремиться оградить детей от «ошибок», допущенных ими в том же возрасте. Некоторые родители пытаются реализовать через детей то, что им самим не удалось в свое время сделать либо получить от своих родителей. Однако, чаще всего они склонны воспроизводить собственный опыт детско-родительских отношений, взаимодействуя с ребенком так же, как это делали их родители.

В любом случае в этот период семье нужно выработать соглашение по поводу того, за что может отвечать ребенок, а за что — нет, каковы теперь обязанности родителей. Этот процесс может быть очень болезненным, сопровождаться конфликтами, отсутствием взаимопонимания с обеих сторон, нежеланием считаться с чувствами друг друга, попытками родителей усилить контроль за подростком и эмоциональной отстраненностью от его реальных трудностей, непринятием его нового статуса.

Пятый семейный кризис. Данный нормативный кризис связан с процессом отделения молодого человека от семьи и началом его самостоятельной жизни. Изменения структуры семьи, обусловленные уходом детей или появлением новых членов семьи, вызывают у всех участников этого процесса острые переживания.

Существует ряд событий, которые так или иначе связыва-



ются с переходом к взрослости (получение паспорта, начало трудовой деятельности, заключение брака, отдельное проживание и др.). Однако, их наличие не означает полного отделения и автономии детей от родительской семьи, так как молодые люди часто остаются финансово и эмоционально зависимыми от родителей.

В случае ухода детей из родительской семьи супруги оказываются перед необходимостью пересмотреть свои отношения. Если прежде они полностью фокусировались на ребенке (или детях), может так случиться, что у них не останется общих тем для разговоров и оснований для продолжения совместной жизни. Данный кризис может переживаться не единожды, в зависимости от состава семьи и с различной степенью интенсивности. Нередко родители, успешно отпускаая некоторых детей, вдруг остро ощущают напряжение, когда критического возраста достигает определенный ребенок. Как правило, такой ребенок выполнял в семье важную, чаще всего гомеостатическую функцию, выступая либо, как посредник в родительском общении, либо в качестве объекта их совместной любви и заботы. И в том и в другом случаях этот «особый» ребенок служит для объединения супружеской пары, в связи с чем его потеря ставит под угрозу ее стабильное существование. В семьях, где есть только один родитель, он может воспринять уход ребенка как начало одинокой старости.

Процесс сепарации в диаде «родитель—ребенок» обусловлен историей жизни нескольких поколений семьи. Чем более успешным было отделение родителей в юности от собственных родительских семей, тем легче им будет «отпустить» своего ребенка, поддержать его в приобретении автономии.

Шестой семейный кризис. Семью, в основном выполнившую свою родительскую функцию, часто называют «опустевшим гнездом». Этот кризисный период начинается с уходом из дома последнего ребенка. Он может протекать вполне гладко, если супругам удалось отпустить детей и сохранить при этом близкие отношения с ними на фоне благополучия в супружеской паре. В связи с уходом детей изменяется структура семьи: существовавший на протяжении долгого времени треугольник, включавший мать, отца и ребенка, трансформируется в супружескую



диаду, супругам вновь предстоит научиться жить вдвоем.

К тому же главной задачей развития семьи на этом этапе является адаптация к потере социальных ролей и социальной активности, так как данный кризис по времени часто совпадает с завершением профессиональной деятельности и выходом супругов на пенсию. Факт ухода на пенсию по-разному влияет на мужчин и женщин. Мужчины острее ощущают утрату продуктивности и социальных связей. С выходом супругов на пенсию один из них может начать болеть, чтобы у пары появился смысл для дальнейшего существования. Тогда в паре появляются новые роли: «болеющего» и «заботящегося», «спасителя» и «нуждающегося в помощи», что позволяет стабилизировать данную систему и является способом компенсировать утрату родительских функций. Проблемы, переживаемые супругами в связи с выходом на пенсию, касаются нескольких контекстов:

1) широкого социального (потеря социальных контактов, утрата значимой работы, значительное снижение доходов и др.);

2) внутрисемейного (проблемы, связанные с высвобождением времени для внутрисемейных контактов);

3) внутриличностного (снижение самооценки, кризис самоидентичности, появление эмоциональных и когнитивных расстройств).

Роли бабушки и дедушки помогают супругам адаптироваться к уходу на пенсию, заново пережить родительство и дают возможность компенсировать неудачи, связанные с взаимоотношениями с собственными детьми.

Существует несколько вариантов выхода из данного кризиса:

- конструктивный, связанный с личностным ростом супругов, появлением новых сфер для их самореализации, возможностью получать удовольствие от зрелых супружеских отношений и осуществлять планы, выполнение которых было отложено в связи с воспитанием детей;

- неконструктивный, выражающийся в потере смысла жизни, возникновении ощущения ненужности, одиночества, снижении творческого потенциала супругов, разочаровании в браке,



невозможности найти удовлетворяющие сферы активности, замещающие воспитание детей и продолжающуюся концентрацию на жизни последних.

Таким образом, семья в своем развитии проходит ряд этапов, каждый из которых включает в себе как кризисы, так и возможности личностного роста членов семьи и развития семейной системы в целом. Выход из кризиса сопровождается либо установлением новых отношений между членами семьи, принятием новых ролей, нового уровня взаимопонимания и взаимодействия, либо (при попытке любой ценой сохранить прежний тип взаимодействий) — нарастанием степени эмоционального отчуждения и нарушением внутрисемейных отношений (25).

Семейная жизнь, по мнению В. Сатир (5) самый трудный вид деятельности в мире. Хорошо налаженные семейные отношения — это вопрос выживания, вопрос первостепенной жизненной важности. Семейные отношения представляют собой процесс развития всех членов семьи. Психолог К.Роджерс особую роль в укреплении семейных отношений отводил совместному переживанию радости в семье, аутентичности отношений и толерантности членов семьи друг к другу. В семейной жизни поведение всех членов семьи взаимообусловлено. Удовлетворенность семейными отношениями связана с взаимнопоощрительным поведением членов семьи по отношению друг к другу. В дисгармоничных и благополучных семьях возникают одни и те же проблемы, но при наличии зрелых семейных отношений, искренней альтруистической любви взаимноположительное поведение в ситуациях, требующих решения проблем, преобладает. К. Роджерс (5) выделял такие положительные характеристики благополучных семейных отношений, как:

- преданность и сотрудничество;
- общение, предполагающее открытое самовыражение;
- гибкость отношений;
- самостоятельность.

Современная семья является важнейшей социальной средой формирования личности и основным институтом психологи-



Психология личности и группы

ческой поддержки и воспитания, поэтому общество заинтересовано в прочной, благополучной, духовно и нравственно здоровой семье.

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. М, 1983.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 2004.
3. Анцупов А.Я., Шипилов Л. И. Конфликтология. — М.: ЮНИТИ. 1999
4. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996.
5. Векилова С. А. Психология семейных отношений. АСТСОВА, 2005
6. Голод С. И. Семья и брак: Историко-социологический анализ. СПб., 1998.
7. Елизаров А.Н. Конфликт и динамика семейного развития // Вестник РАТЭПП (Российской ассоциации телефонной экстренной психологической помощи). - 1995. - №2. - С. 32 - 37.
8. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л. 1985.
9. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. — СПб.: речь. 2007.
10. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005.
11. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001.
12. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М., 1983.
13. Котова И.Б., Канаркевич О.С. Общая психология. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов н/Д Академцентр, 2008.
14. Ковалев А. Г., Мясищев В. Н. Психические особенности человека. Т. 2. Способности. — Л.: ЛГУ.
15. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. — М.: Стрингер, 1992.
16. Котова И.Б., Канаркевич О.С. Общая психология. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов н/Д Академцентр, 2008.
17. Лабунская В.А. Экспрессия человека и межличностное познание. Ростов-на-Дону, Феникс, 2000.
18. Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев, 1983.
19. Майерс Д. Социальная психология .СПб, 2000.



Психология личности и группы

20. Немов Р.С. Психология. Книга 1.М., 2005.
21. Почебут Л.Г., ЧикерОрганизац. социальная психология. СПб, 2000.
22. Психология. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. М., 1989.
23. Психологический лексикон. Социальная психология. Энциклопедический словарь в шести томах /Под общ. ред. А.В.Петровского. М.: ПЕР СЭ, 2005.
24. Основы конфликтологии. / Под ред. В. Н. Кудрявцева. М. 1997
25. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512с.