



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Психология»

## **Учебное пособие** по дисциплине

# **«Психология личности и группы»**

Авторы  
Суредова Е.А.,  
Васильченко М.В.,  
Даутов Д.Ф.,  
Короченцева А.В.,  
Мансурова И.С.,  
Ежак Е.В.,  
Николенко О.Ф.

Ростов-на-Дону, 2016



## Аннотация

Учебное пособие представляет собой систематический курс по дисциплине «Психология личности и группы». Данный курс - комплексная дисциплина, раскрывающая основные вопросы общей и 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

канд. психол. наук, доцент Суроедова Е.А.  
канд. психол. наук, доцент Васильченко М.В.  
канд. психол. наук, доцент Даутов Д.Ф.  
канд. психол. наук, доцент Короченцева А.В.  
канд. психол. наук, доцент Мансурова И.С.  
канд. психол. наук, доцент Ежак Е.В.  
канд. философ. наук, доцент Николенко О.Ф.



## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Психология как наука. Психика и сознание .....</b>	<b>7</b>
1.1 Предмет психологии, ее задачи и отрасли психологических знаний .....	7
1.2. Научная и житейская психология.....	11
1.3. Психика и сознание .....	15
1.4. Психические явления, свойства и состояния.....	19
1.5. Основные методы исследования психических явлений .....	22
<b>Глава 2. Познавательные психические процессы .....</b>	<b>28</b>
2.1. Ощущение.....	28
2.2. Восприятие .....	33
2.3. Внимание .....	36
2.4. Память .....	40
2.5. Мышление .....	47
2.6. Речь .....	51
2.7. Воображение .....	53
<b>Глава 3. Эмоционально-волевая сфера жизнедеятельности человека .....</b>	<b>56</b>
3.1. Общая характеристика эмоций и чувств .....	56
3.2 Эмоциональные состояния.....	59
3.3. Воля, ее функции и характеристика основных волевых процессов .....	70
3.4. Волевые качества личности .....	75
<b>Глава 4. Личность. Индивидуальные особенности личности.....</b>	<b>78</b>
4.1 Понятие личности в психологии.....	78
4.2 Направленность личности.....	85
4.3 Темперамент, как динамическая характеристика человека .....	88
4.4 Характер .....	93
4.5 Способности человека .....	101
<b>ГЛАВА 5. ОБЩНОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА .....</b>	<b>105</b>

5.1. Понятие общности .....	105
5.2. Социальная группа. Виды социальных групп .....	108
5.3. Определение малой группы и ее классификация ...	110
5.4. Понятие групповой динамики .....	113
5.5 Стадии и уровни развития малой группы .....	119
5.6 Феномен группового давления.....	122
5.7 Лидерство и руководство в малой группе .....	124
<b>Глава 6. Особенности общения в группе.....</b>	<b>127</b>
6.1. Понятие общения, виды и функции общения в группе .....	127
6.2. Вербальные и невербальные средства общения. Язык мимики и жестов .....	131
6.3 Эффекты межличностного восприятия в группе .....	139
6.4. Коммуникативная структура группы .....	142
<b>Глава 7. Психология конфликта .....</b>	<b>147</b>
7.1 Общая теория конфликта .....	147
7.2 Структура конфликта .....	155
7.3 Функции конфликтов .....	156
7.4 Динамика конфликта .....	159
7.5 Классификация конфликтов.....	160
7.6 Межгрупповые конфликты .....	166
7.7 Трудовые конфликты .....	167
<b>Урегулирование конфликтов. ....</b>	<b>168</b>
<b>Литература.....</b>	<b>171</b>

## ВВЕДЕНИЕ

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.

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 при-

## Психология

сутствия 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.

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. ПСИХИКА И СОЗНАНИЕ

### 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 направлениях: 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

## Психология

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 деятельности.

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;

## Психология

- 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 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

## Психология

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 игра-

ет 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 проявления 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.



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 движе-

нии 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 располагает 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 механиче-

## Психология

ского 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 описание, но и за конгломератом частных позволяют увидеть общие тенденции 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 правило, 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 психиче-

ского 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. Психика и сознание

#### Психика как свойство высокоорганизованной живой материи

Проблема происхождения психики является не только одной из самых сложных в научном познании, но и основополагающей. Объяснить происхождение психики пытаются многие ученые в рамках не только психологической науки, но и философии, религии, физиологии и т. д. Сегодня еще нет однозначного ответа на этот вопрос. С точки зрения психологии: **Психика** — это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности[1].

Из данного определения следует, что:

Во-первых, психика — это свойство только живой материи.

Во-вторых, главная особенность психики заключается в способности отражать объективный мир, т.е. получать информацию об окружающем ее мире.

В-третьих, получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, что в целом определяет возможность относительно длительного существования этого организма в постоянно изменяющихся условиях среды обитания. Следовательно, живая материя, обладающая психикой, способна *реагировать* на изменение внешней среды или

на воздействия объектов окружающей среды[1].

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира, оно сопряжено с поиском выбором, т.е. **психическое отражение** – это активное отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностями, это субъективное избирательное отражение объективного мира, так как принадлежит всегда субъекту.

Психика тесно связана с деятельностью мозга, нервной системой, однако, хотя головной мозг - это орган, деятельностью которого обусловлена психика, но содержание этой психики производится не самим мозгом, ее источником является внешний мир.

Психика не дается человеку от рождения в готовом виде, она формируется только в процессе общения и взаимодействия ребенка с другими людьми, в противном случае ничего человеческого в психике и поведении не появится (синдром Маугли). Таким образом, психика человека включает в себя 3 основных составляющих:

- 1)внешний мир, природа, ее отражение;
- 2)полноценная деятельность мозга;
- 3)взаимодействие с людьми, активная передача новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей[3].

Проявления психики многогранны, поэтому сложно дать однозначный ответ о функциях психики. Можно выделить три основные **функции** психики: отражение окружающей действительности, сохранение целостности организма, регуляция поведения. Эти функции взаимосвязаны, и являются элементами *главной* функции психики, которая заключается в обеспечении адаптации живого организма к условиям окружающей среды, т.е. позволяет организму выживать в окружающем мире.

Выделяют *четыре основных уровня развития психики* живых организмов: раздражимость, чувствительность (ощущения), поведение высших животных (внешне обусловленное поведение), сознание человека (самодетерминированное поведение). Каждый из данных уровней имеет свои стадии развития. Высшим уровнем развития психики- *сознанием* - обладает только человек[1].

### **Сознание как высшая степень развития психики**

**Сознание** – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и законо-

мерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности[3].

**Функции сознания:** 1) отражательная; 2) порождающая; 3) регулятивно-оценочная; 4) рефлексивная.

**Главная функция** сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека[3].

Человек не рождается с развитым сознанием. Формирование и эволюция сознания происходят в процессе физиологического и социального развития конкретного индивида, т.е. сознание развивается у человека только в социальных контактах.

В филогенезе сознание человека развивалось и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Человек не просто приспосабливается к природной среде, а стремится в определенной степени подчинить ее себе, создавая для этого орудия труда. С созданием орудий труда изменяется образ жизни человека. Способность создавать орудия для преобразования окружающей природы свидетельствует о способности сознательно трудиться. Труд способствовал образованию человеческих сообществ, которые могли выживать путем преобразования природных условий существования, т. е. с помощью коллективного труда.

Важным условием существования человеческих сообществ, выживания и совместной деятельности становится *речь*, которая обусловила принципиально иной уровень регуляции психических состояний и поведения — регуляции с помощью слова. Коллективный характер труда, развитие коммуникации не только повлекли вслед за собой развитие мышления, но также обусловили формирование специфических законов существования и развития человеческого сообщества, т.е. принципы нравственности и морали[1]. Все эти явления и закономерности определили возможность проявления и развития сознания у человека. Таким образом, сознание возможно лишь в условиях существования *языка, речи*, возникающей одновременно в процессе *труда*[3].

Язык и речь как бы формируют два пласта сознания: систему значений и систему смыслов. *Значения слов* называют то содержание, которое вкладывается носителем языка. Система словесных значений составляет пласт общественного сознания,

которое в знаковых системах языка существует независимо от сознания отдельного человека. *Смыслом слова* называют то специфическое значение, которое вкладывает употребляющий его человек. Со смыслом слова связано множество чувств, мыслей, ассоциаций и образов, которые данное слово вызывает в сознании конкретного человека[2].

Венцом развития сознания является формирование **само-сознания**, которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом к себе относиться. Главная *функция* самосознания – сделать для человека доступными мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя. Для самосознания наиболее значимо: стать самим собой, т.е. сформироваться как личность; оставаться самим собой, невзирая на различные обстоятельства; уметь поддержать себя в сложных ситуациях. Образ «Я», или самосознание, не возникает у человека сразу, он складывается постепенно, на протяжении всей жизни и под воздействием различных влияний[3].

Сознание не является единственным уровнем, на котором представлены психические процессы, свойства и состояния человека. Далеко не все, что воспринимается человеком и оказывает влияние на поведение, принятие решений, им осознается. Кроме сознания у человека есть и сфера бессознательного.

**Бессознательное** – это те явления, процессы, свойства и состояния, которые оказывают влияние на поведение человека, но не осознаются им.

Бессознательное начало представлено практически во всех психических процессах, состояниях и свойствах человека. У человека есть бессознательная память, бессознательное мышление, бессознательная мотивация, бессознательные ощущения и т.п. [2].

Соотношение сознания и бессознательного было впервые рассмотрено З. Фрейдом. К бессознательному в личности человека он относил такие качества, потребности и интересы, которые человек не осознает, но которые находят свое проявление в различных его произвольных действиях и психических явлениях. Это могут быть ошибки (оговорки, опiski и тому подобные явления), произвольное забывание (имен, обещаний, намерений,

событий, фактов), это могут быть фантазии, мечты, грезы или сновидения[2].

Вопрос о соотношении сознательного и бессознательного остается до сих пор одним из сложнейших вопросов психологии и не имеет однозначного решения.

Бессознательные явления вместе с сознанием управляют поведением человека. Однако роль их в этом управлении различна. Сознание управляет самыми сложными формами поведения, требующими постоянного внимания и сознательного контроля, например, при решении сложных, не имеющих очевидного решения проблем, когда нужно найти выход из конфликтной ситуации, преодолеть физическое или психологическое сопротивление на пути достижения цели и т.п. Но наряду с сознанием, многие поведенческие акты осуществляются на уровне пред- и бессознательной регуляции [2].

#### 1.4. Психические 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, представления и память, мышление и воображение; *эмоциональные* – активные и пассивные переживания; *волевые* – решение, исполнение, волевое усилие; и т.д.

## Психология

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 рефлексорную 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 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 выде-

лить 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 явления<sup>1</sup>.

## Психология



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

### 1.5. Основные методы исследования психических 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 неестественно. 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 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 практиче-

скую, 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 зави-

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 интересное 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 исследование, 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 результатов, 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 психическим процессам 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 активный психический процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений действительности, при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Предметы и явления действительности, воздействующие на наши органы чувств, называются *раздражителями*. Раздражители

вызывают возбуждение в нервной ткани. Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и как всякое психическое явление имеет рефлекторный характер. Нервные импульсы, поступают к исполнительным органам, ответственным за регуляцию температуры тела, работу органов пищеварения, органов движения, желез внутренней секреции, органов чувств и т.п.

Ощущения являются источником наших знаний о мире и самих себе. Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Осознаваемые же ощущения имеются только у живых существ, имеющих головной мозг.

Физиологическим механизмом ощущения является деятельность специальных нервных аппаратов, называемых *анализаторами*. Анализаторы принимают воздействие определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и перерабатывают их в ощущения. Анализаторы состоят из следующих частей: рецепторов, или органов чувств, преобразующих энергию внешнего воздействия в нервные сигналы; проводящих нервных путей, по которым эти сигналы передаются в мозг и обратно к рецепторам; корковых проекционных зон головного мозга.

Каждый рецептор приспособлен к приему только определенного вида воздействий (свет, звук и т.п.), т.е. обладает специфической возбудимостью по отношению к физическим и химическим агентам. Для возникновения ощущения-необходима работа всего анализатора как единого целого.

**Классификации ощущений.** Ощущения можно группировать по различным признакам. Существуют несколько оснований для классификации ощущений мы рассмотрим 2 из них.

**Классификация по модальности** (виду анализаторов) выделяет пять традиционных классов ощущений: зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные.

*Зрительные ощущения.* Раздражителем для органа зрения является свет (электромагнитные волны длиной от 300 до 800 миллиметров)

Все цвета можно разделить на две группы: хроматические и ахроматические. К ахроматическим относятся белый, черный цвет и все оттенки серого, к хроматическим — все остальные. Человек может различать до 180 цветовых тонов и более 10 000 оттенков между ними. Цветовым ощущениям может соответствовать определенный эмоциональный тон: красный — возбуждает, вызы-

вает тревогу, черный — угнетает, зеленый — действует успокаивающе и т.д.

*Слуховые ощущения.* Раздражителем для органов слуха являются звуковые волны, которые имеют частоту, амплитуду и форму колебаний. Поэтому слуховые ощущения отражают высоту звука (определяется частотой колебания), громкость (определяется амплитудой) и тембр (определяется формой звуковых колебаний), длительность (время звучания) и темпоритмический узор последовательно воспринимаемых звуков. Колебания частотой ниже 16—20 Гц называются инфразвуком, свыше 20 000 Гц — недоступны для восприятия и являются ультразвуком.

*Осязательные (кожные) ощущения* включают в себя 3 различных вида ощущений: тактильные (прикосновения и давления); температурные (тепло, холод) и болевые.

Благодаря тактильным ощущениям мы получаем информацию о поверхности предмета: гладкая, липкая, жирная и т.д.

Сильное давление на некоторые участки поверхности могут вызвать болевые *ощущения*. Болевая чувствительность сигнализирует о вреде, наносимом раздражителем. Рецепторы болевой чувствительности расположены на коже глубже, чем тактильные рецепторы, причем в местах скопления большого количества тактильных рецепторов болевых рецепторов меньше. Таким образом те участки кожи которые больше используются для ощупывания, наименее болезненны.

*Температурные ощущения*, связанные с регулированием теплового обмена между организмом и окружающей средой. Распределение тепловых и холодových рецепторов на поверхности кожи очень неравномерно, к холоду максимально чувствительна спина, наименее — кожа груди.

Кожные ощущения возникают в результате воздействия механических и термических свойств предмета на поверхность кожи. *Например* если кончиком карандаша, слегка прикасаясь к коже, медленно провести по закрытым векам, то время от времени будет возникать мгновенное ощущение холода.

*Обонятельные ощущения.* Частицы пахучих веществ, попадая на обонятельные рецепторы, расположенные в верхней части носовой полости, вызывают обонятельные ощущения. Обонятельные ощущения возникают из комбинации шести основных запахов: фруктовый, цветочный, смолистый, пряный, гнилостный, горелый. В повседневной деятельности, характеризуя какой-

либо запах, его зачастую сравнивают с эталонным (сирени, розы, лимона и т.д.).

У современного человека обоняние играет меньшую роль, чем у наших предков, однако при поражении некоторых анализаторных систем (зрительной и слуховой) обоняние приобретает особое значение. Так, слепоглухие пользуются обонянием как зрячие — зрением: ориентируются по запаху в пространстве, узнают знакомых людей.

*Вкусовые ощущения.* Растворенные (в воде или слюне) вкусовые вещества, попадая на рецепторы (вкусовые точки языка), вызывают вкусовые ощущения. Различают четыре основных вкуса: сладкий, кислый, соленый, горький. Участки языка по-разному чувствительны: к сладкому наиболее чувствителен кончик языка, к кислому — края языка, к горькому — область корня языка.

Вкусовая чувствительность прямо связана с потребностью организма в пище. При голодании вкусовая чувствительность повышается, при насыщении или пресыщении — понижается.

**Классификация по расположению рецепторов, предложена английским физиологом И. Шеррингтоном.** Все ощущения были разделены англичанином на три основных класса: *экстероцептивные, проприоцептивные и интероцептивные.*

*Экстероцептивными* называют ощущения, которые возникают при воздействии внешних раздражителей на рецепторы, находящиеся на поверхности тела (зрительные, слуховые, осязательные и т.д.), при этом они делятся на дистантные (зрительные и слуховые) и контактные (вкусовые, осязательные и т.д.), в зависимости от характера физического раздражителя (световая волна, твердое вещество)

*Проприоцептивные ощущения* возникают благодаря рецепторам, расположенным в мышцах, сухожилиях и суставных сумках. Проприоцептивные ощущения отражают движение и относительное положение частей тела. Они участвуют в формировании у человека так называемой «схемы тела». Проприоцепция обеспечивает регуляцию мышц (при движении и в покое) с учетом состояния и положения органа движения и мышцы.

*Интероцептивные ощущения* отражают состояние внутренней среды организма (жажда, голод, удушье). Эти ощущения составляют органическое чувство — самочувствие человека. Как правило, они не осознаются до тех пор, пока не происходит существенного нарушения нормального состояния организма.

Возникновение интероцептивных ощущений сопровождается яркими эмоциональными переживаниями.

Все ощущения обладают следующими свойствами:

*качество*— сущностная особенность ощущений, позволяющая отличать одни виды ощущений от других (например, слуховые от зрительных), а также различные вариации ощущений внутри данного вида (например, по цвету, насыщенности);

*интенсивность* — количественная характеристика ощущений, которая определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора;

*продолжительность*— временная характеристика ощущений. Она определяется функциональным состоянием органов чувств, временем воздействия раздражителя и его интенсивностью.

### **Основные характеристики чувствительности анализаторов.**

*Нижний порог ощущений* — минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение.

*Верхний порог ощущений* — максимальная величина раздражителя, которую анализатор способен воспринимать адекватно.

*Диапазон чувствительности* — интервал между нижним и верхним порогом ощущений.

*Дифференциальный порог или порог различения* — минимальная разница в различении двух однородных раздражителей, которую человек способен различить.

*Временной порог* — минимальная продолжительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущения.

*Латентный период реакции*— промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения.

*Инерция* — время исчезновения ощущения после окончания воздействия.

Чувствительность анализаторов непостоянна и изменяется под воздействием физиологических и психологических условий. Органы чувств обладают свойством *приспособления и адаптации*. Адаптация может проявляться и как полное исчезновение ощущения в процессе продолжительного воздействия раздражителя и как понижение или повышение чувствительности под влиянием воздействия раздражителя.

Существует понятие *взаимодействия ощущений*. Под

взаимодействием ощущений понимают изменение чувствительности одной анализаторной системы под влиянием деятельности другой анализаторной системы. Наиболее широко известными явлениями взаимодействия ощущений являются *сенсбилизация* и *синестезия* ощущений.

*Сенсбилизацией* называют изменение чувствительности в результате воздействия внешних и внутренних факторов. При этом слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность при их взаимодействии. Например, слабые звуковые раздражители повышают цветовую чувствительность, а чрезмерно сильные звуки резко снижают различительную чувствительность глаза.

*Синестезией* называют возникновение ощущения в одном анализаторе при воздействии на другой анализатор. Примером зрительно-вкусовой синестезии может служить возникновение кислого вкуса во рту при взгляде на свежерезанный лимон. Или, например, у человека под влиянием звуков возникают цветовые ощущения, или цвет вызывает температурные ощущения (теплый тон, холодные расцветки). Явление синестезии было использовано при создании цветомузыкальных систем.

## 2.2. Восприятие

*Восприятие* - активный психический процесс *целостного* отражения предметов и явлений окружающего мира при их непосредственном воздействии на органы чувств.

**Восприятие (или перцепция)** — это совокупность процессов, с помощью которых у человека формируется его собственная *модель* объективно существующего внешнего мира. Если в результате ощущения человек получает знание об отдельных свойствах предмета (острое укололо, горячее обожгло, яркое ослепило) то восприятие дает целый образ предмета или явления.

*Например*, при восприятии груши человек получает не отдельные изолированные зрительные, вкусовые, обонятельные и другие ощущения, а единый образ груши, с присущими ей формой, цветом, запахом, вкусом и т.д.

Таким образом, оба процесса существуют взаимно и дополняют друг друга.

В качестве ведущих **свойств восприятия** выделяют сле-

дующие: *целостность, предметность, осмысленность, обобщенность, константность, избирательность.*

**Предметность** восприятия предполагает осмысленность и целостность образов. Предметы имеют не только цвет, форму, величину и т.д., но и определенное функциональное значение (ложка имеет не только цвет, размер и величину, но и назначение — столовый прибор).

*Пример:* Даже беспорядочные и бесформенные пятна человек воспринимает как предметы на что-то похожие (так, одну и ту же кляксу биолог воспринимает как бабочку, ювелир — как причудливый кристалл, инженер — как сложную конструкцию и т.д.). Результат восприятия зависит от того смысла, который вкладывается в этот образ восприятия данной конкретной личностью. Одна и та же музыкальная композиция по-разному будет воспринята музыкальным критиком, фанатом этой музыкальной группы и случайным слушателем.

**Целостность** восприятия является одной из важнейших его особенностей. Благодаря этому свойству мы воспринимаем предмет целиком, несмотря на отсутствующие элементы.

*Пример:* Поэтому, если на картинке у Домика будет отсутствовать часть крыши, окна и трубы, то мы все равно опознаем его как домик (недостроенный, разрушенный и проч.). Отдельные компоненты целого могут действовать одновременно или последовательно, но при этом объект или явление воспринимается как единое целое.

*Пример:* Так, слушая оркестр, мы воспринимаем не отдельные инструменты, не отдельные звуки, а мелодию в целом. Целостность образа складывается на основе обобщения знания об отдельных свойствах предмета.

**Константностью** восприятия называют относительное постоянство воспринимаемой формы, цвета, величины предмета, независимо от значительных изменений объективных условий перцепции.

*Пример:* Так кошка на дереве, на земле, в темноте все равно будет опознаваться нами как кошка.

*Пример:* Два человека, находящиеся от наблюдателя на расстоянии 1 и 100 метров, будут восприняты им не как великан и карлик, а в привычных человеческих размерах.

Константность проявляется и в восприятии цвета: белое остается белым и при ярком солнечном свете сумерках, хотя

физические характеристики отражаемого предметом света меняются очень существенно. Благодаря свойству константности мы можем узнавать предметы в различной обстановке (при различной освещенности, удаленности, неожиданных ракурсах и т.д.).

**Обобщенность** восприятия называют отнесение единичных объектов к определенному классу объектов, однородных с ним по какому либо признаку.

**Осмысленность** восприятия обеспечивает осознание того, что именно воспринимается человеком, как воспринимаемое соотносится с его знаниями и прошлым опытом. Перцептивные образы всегда имеют для человека определенный смысл, даже при виде незнакомого предмета он пытается уловить в нем сходство со знакомыми объектами.

*Пример:* человек, далекий от техники, увидев конструкцию с лампочками, проводами и деталями различной формы, предположит, что это может быть научным прибором, частью механизма, сигнального устройства.

**Избирательность** восприятия проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими, связанное с активностью и личным опытом человека.

*Пример:* Так, два бывших спортсмена, один из которых был вратарем, а другой — нападающим, наблюдая спортивную игру, будут воспринимать ее по-разному, обращать внимание на разные ситуации, детали, события.

При рассмотрении особенностей восприятия следует упомянуть о еще одном явлении — **апперцепции**. Апперцепцией называют зависимость восприятия от прошлого опыта, запаса знаний и общей направленности личности. Именно поэтому одни и те же предметы и явления воспринимаются разными людьми различно, в соответствии с их задачами, установками, психическим состоянием, опытом, знаниями, потребностями, интересами, устремлениями, желаниями, индивидуальными особенностями и проч.

Отсюда понятно, почему рассказы свидетелей происшествия так различны или почему наряженная елка в детстве и во взрослости вызывает у одного и того же человека различные чувства.

Апперцепция обуславливает направленность восприятия в зависимости от жизненного опыта и профессиональной деятельности человека.

*Пример:* Так, например, футболист, кожевник и коммерсант будут по-разному воспринимать футбольный мяч. Спортсмен в первую очередь сосредоточится на форме, размере, упругости мяча, его пригодности к игре; кожевник обратит внимание на материал, из которого изготовлен мяч, качество выделки и отделки, окраску; коммерсант оценит то, насколько мяч удобен при транспортировке, каковы его потребительские свойства, товарный вид. Из-за своего опыта люди Севера (алеуты), живущие в домах круглой формы, попадая в европейское жилище, с трудом ориентируются там из-за обилия вертикальных и горизонтальных прямых линий.

### 2.3. Внимание

На человека постоянно воздействует множество самых различных раздражителей. Сознание человека не в состоянии охватить одновременно с достаточной ясностью все эти объекты. Из множества окружающих объектов — предметов и явлений — человек выделяет те, которые представляют для него интерес, соответствуют его потребностям и жизненным планам. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем.

*Направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении от всего остального называют **вниманием**.*

Если человек не мобилизует своего внимания, то в его работе неизбежны ошибки, а в восприятии — неточности и пробылы. Не сосредоточив внимания, мы можем смотреть и не видеть, слушать и не слышать, есть и не ощущать вкуса.

Внимание организует нашу психику на все многообразие ощущений.

С вниманием связаны *направленность и избирательность* познавательных процессов.

#### **Вниманием определяются:**

- точность и детализация восприятия (внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображения);
- прочность и избирательность памяти (внимание выступает как фактор, способствующий сохранению нужной информации в кратковременной и оперативной памяти);

- направленность и продуктивность мышления (внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи).

**Основными функциями внимания** в сенсорных, мнемических и мыслительных процессах, а также в системе межличностных отношений являются следующие:

- отбор значимых (т.е. соответствующих потребностям данной деятельности) воздействий и игнорирование других — несущественных;

- удержание данной деятельности, сохранение в сознании образов определенного содержания до момента завершения деятельности, достижения поставленной цели;

- регуляция и контроль за протеканием деятельности.

### **Основные виды внимания.**

*В зависимости от активности личности выделяют* непроизвольное, произвольное и постпроизвольное внимание.

**Непроизвольное внимание** возникает без намерения человека увидеть или услышать что-либо, без заранее поставленной цели, без усилий воли. Оно может быть вызвано неожиданностью или новизной раздражителя, его силой, подвижностью, контрастом между раздражителями.

**Произвольное внимание** — активное, целенаправленное сосредоточение сознания, поддержание уровня которого связано с определенными волевыми усилиями, необходимыми для борьбы с более сильными воздействиями. Раздражителем в этой ситуации является мысль или приказ, произносимый про себя и вызывающий соответствующее возбуждение в коре головного мозга.

Произвольное внимание зависит от состояния нервной системы (снижается при расстроенном, чрезмерно возбужденном состоянии) и определяется мотивационными факторами: силой потребности, отношением к объекту познания и установкой (неосознаваемой готовностью воспринимать предметы и явления действительности определенным образом). Этот вид внимания необходим для усвоения трудовых навыков, от него зависит работоспособность.

**Характеристика постпроизвольного внимания** содержится уже в самом его названии: оно наступает после произвольного, но качественно от него отличается. Когда при решении задачи появляются первые позитивные результаты, воз-

никает интерес, происходит автоматизация деятельности, выполнение ее уже не требует специальных волевых усилий и ограничено лишь утомлением, хотя цель работы сохраняется. Этот вид внимания имеет большое значение в учебной и трудовой деятельности.

*По характеру направленности выделяют* внешненаправленное и внутреннее внимание.

**Внешненаправленное (перцептивное) внимание** направлено на окружающие объекты и явления, **внутреннее** — на собственные мысли и переживания.

*По происхождению выделяют* природное и социально обусловленное внимание.

**Природное внимание** — врожденная способность человека избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны.

**Социально обусловленное внимание** складывается в течение жизни субъекта (прижизненно) в результате обучения и воспитания; оно связано с избирательным сознательным реагированием на объекты, с волевой регуляцией поведения.

*По механизму регуляции выделяют* непосредственное и опосредованное внимание.

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

**Опосредованное внимание** регулируется с помощью специальных средств, например жестов и слов.

*По своей направленности на объект различают следующие формы внимания: сенсорное* (направлено на восприятие), *интеллектуальное* (направлено на мышление, работу памяти) и *моторное* (направлено на движение).

#### **Основные свойства внимания.**

**Сосредоточенность внимания** — это удержание внимания на одном объекте или одной деятельности при отвлечении от всего остального. Сосредоточенность внимания зависит от возраста и опыта работы (с годами незначительно повышается), а также от состояния нервной системы (при небольшой нервно-психической напряженности несколько повышается, а при высокой — понижается).

**Устойчивость внимания** — это длительность сосредото-

чения на объекте или явлении. Устойчивость внимания определяется различными причинами:

- индивидуальными физиологическими особенностями организма (свойствами нервной системы и общим состоянием организма в данный момент времени);
- психическим состоянием (возбужденностью, заторможенностью и т.д.);
- мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности);
- внешними обстоятельствами при осуществлении деятельности.

Общая устойчивость внимания чаще всего определяется сочетанием всех этих факторов.

*Объем внимания* определяется количеством объектов, на которые может быть одновременно направлено внимание в процессе их восприятия. Численная характеристика среднего объема внимания — 5—7 единиц информации.

*Распределение внимания* — возможность одновременного выполнения индивидом двух или более видов деятельности. Это не означает, что эти виды деятельности в буквальном смысле слова выполняются параллельно. Такое впечатление создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к прерванному действию до того, как наступит забывание. Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении (в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания) область его распределения значительно сужается.

*Переключаемость внимания* — способность быстро выключаться из одних видов деятельности и включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям. Подобный процесс может осуществляться как на произвольной, так и на произвольной основе. Произвольная переключаемость внимания может свидетельствовать о его неустойчивости. Однако это не всегда негативное качество, так как оно способствует временному отдыху организма и анализатора, сохранению и восстановлению нервной системы и работоспособности организма в целом. Переключаемость внимания зависит от подвижности нервной системы, и, следовательно, она выше у людей более молодого возраста

та. В состоянии нервно-психического напряжения этот показатель снижается (возможно, компенсаторно) за счет повышения устойчивости и сосредоточенности.

Различные свойства внимания в значительной степени независимы друг от друга. Так, высокая сосредоточенность может сочетаться со слабой переключаемостью.

Внимание — это сложная, многогранная психическая функция. Оно характеризует состояние психических процессов и является одной из сторон психической деятельности. Внимание характеризует общий склад личности, социальную направленность человека. Оно может выражаться в наблюдательности (интеллектуальное качество) и внимательности (нравственное свойство личности, которое проявляется в чуткости, отзывчивости, понимании другого человека). Внимание является необходимым условием овладения любыми видами деятельности. Изменения внимания зависят от индивидуально-типологических, возрастных и других характеристик человека.

## 2.4. Память

Память является одной из наиболее изученных сфер психической деятельности. Изучению ее механизмов, особенностей, способов запоминания, причин забывания и др. посвящено огромное количество работ во всем мире. Изучению различных аспектов памяти были посвящены работы крупнейших отечественных психологов — Л.С.Выготского, П.И. Зинченко, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, А.А.Смирнова и др.

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.

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

*Пример:* Человек, которого гипнотизировали в аптеке, правильно воспроизвел наизусть сотни надписей на лекарственных упаковках, хотя и не имел никакого отношения к медицине.

**Память** — это 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.

**Памятью называют процесс** запоминания, сохранения и воспроизведения человеком образов, мыслей, эмоций, движений, т.е. всего, что составляет индивидуальный опыт каждого. Память является тем психическим процессом, на основе которого человек управляет своим поведением и деятельностью, осуществляет планирование своего развития и обучения.

#### **Классификация видов памяти**

1. По критерию *длительности сохранения материала* память подразделяют на оперативную, кратковременную, долговременную.

**Оперативной** называют память, которая обеспечивает запоминание и воспроизведение оперативной информации, необходимой для использования в текущей деятельности.

*Например,* при покупке продуктов в супермаркете мы держим в уме общую стоимость покупки до тех пор, пока не расплатимся в кассе; выполнив свою функцию, такая информация может забываться.

**Кратковременной** называют память, которая характеризуется быстрым запоминанием материала, его воспроизведением и непродолжительным хранением.

**Долговременная память** является наиболее важной и сложной системой памяти человека, ее емкость практически неограничена. Все знания человека, его опыт хранятся в долговременной памяти.

2. По *характеру приобретения информации* память делят на **генетическую** и **прижизненную**. В генетической памяти хранится видовая информация, а в прижизненной — индивидуальный опыт человека.

3. По *характеру психической активности* память под-

разделяют на двигательную, эмоциональную, словесно-логическую, образную (зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую).

Под **двигательной** памятью понимают способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (водить машину, играть на пианино, вязать и т.д.).

В **эмоциональной** памяти запечатлены пережитые нами чувства и эмоциональные состояния. Если вас испугало какое-нибудь событие, то неприятное чувство будет возникать при упоминании предметов или явлений, связанных с этим событием.

**Словесно-логический вид памяти** (вербальная или семантическая память) является продуктом культуры, включает в себя формы мышления, способы познания и анализа, основные грамматические правила языка. Образная память обеспечивает возможность сохранять и использовать образы восприятия.

4. По критерию *произвольности* (по степени участия воли в процессе запоминания и воспроизведения) различают произвольную и произвольную память.

При **непроизвольном** запоминании человек не ставит перед собой задачу что-либо запомнить, «само собой запоминается». В случаях, когда человек ставит перед собой задачу что-либо запомнить и прикладывает к этому определенные усилия, речь идет о **произвольном** запоминании.

5. По *способу запоминания* память подразделяется на механическую и смысловую.

**Механическим** называется такой вид запоминания, который осуществляется только путем повторения, без установления ассоциативных и смысловых связей.

**Смысловым** называют такой вид памяти, который опирается на установление и запоминание смысловых связей. Продуктивность смысловой памяти выше механической примерно в 25 раз.

### **Характеристика процессов памяти**

Каждый из процессов памяти подчиняется особым закономерностям.

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 *непроизвольным запоминанием* понимают со-

хранение в памяти неоднократно воспринимаемого материала без волевых усилий и цели запомнить, в то время как *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. Забывание впервые исследовал Г.Эббингауз. Последующие исследования показали, что темп забывания зависит:

- 1) от объема запоминаемого материала;
- 2) от его содержания и степени его осознанности;
- 3) от степени значимости запоминаемого материала для человека и др.

**Основными факторами забывания** является время и степень активности использования имеющейся информации (забывается то, в чем нет постоянной потребности и необходимости).

Но в психике встречаются парадоксальные явления, связанные со временем: пожилые люди (а возраст — это временная характеристика) легко помнят о том, что было очень давно, но быстро забывают то, что происходило только что. Это явление называют законом обратного хода памяти.

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.

*Воспроизведение* — это появление в поле сознания образа объекта без повторного восприятия объекта. В тех случаях, когда в результате многократных повторений материал закреплен прочно, воспроизведение осуществляется легко. Но иногда человеку приходится прилагать достаточные усилия для того, чтобы извлечь материал из памяти. 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.

### **Факторы влияющие на продуктивность запоминания**

Работа разных видов памяти подчиняется некоторым общим законом. Рассмотрим наиболее важные из них.

**Закон осмысления:** *чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти.* Самый лучший способ запомнить — научиться должным образом организовывать информацию в момент запоминания. Смысловую организацию материала обеспечивают такие мыслительные процессы, как *анализ, синтез, систематизация и обобщение*. В памяти запечатлеваются не столько сами слова и предположения, составляющие текст, сколько содержащиеся в них мысли. Они же первыми приходят в голову, когда нужно вспомнить содержание текста.

Следует шире использовать *опорные слова, схемы, диаграммы и таблицы*. Кроме того, эффективен прием *прогнозирования*: начав читать абзац, попробуйте после выдвижения автором нескольких аргументов самостоятельно сделать вывод. Возникающие при этом положительные (молодец, угадал!) или отрицательные (вследствие несогласия) эмоции усиливают запоминание.

**Закон интереса:** *интересное легко запоминается, потому что им, не тратим на это усилий.* Отсюда следует, что запоминание нужно делать интересным. Основа формирования интереса — цель. Если мы знаем, что информация понадобится для будущей работы, то ее освоение будет более продуктивным.

**Закон установки.** Он может быть представлен в двух аспектах.

1. *Установка на запоминание по времени: запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой задачу запомнить "всерьез и надолго".*

Если данная установка рассчитана на запоминание и хранение информации в течение определенного срока, что бывает при использовании оперативной памяти, то именно к этому сроку срабатывают механизмы памяти. Если у студента имеется установка на запоминание материала лишь к очередной сессии, то знания после экзаменов легко забываются.

2. *Установка на восприятие материала по содержанию*

(она определяет восприятие). В тексте человек в первую очередь найдет то, на что у него есть установка. Так, если нужно ознакомиться с описанием некоторого технического устройства, то мы готовимся к тому, что в этом описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, рабочие параметры. Именно эти материалы и "выхватит" наше внимание.

**Закон усиления первоначального впечатления:** чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее само запоминание.

Первоначальное впечатление можно усилить рационально и эмоционально.

При *рациональном усилении* нужно стараться направить информацию по нескольким каналам: записать, нарисовать, проговорить, пропеть. Очень полезно с кем-нибудь обсудить информацию (особенно с лицом, придерживающимся противоположной точки зрения).

При *эмоциональном усилении* следует постараться вызвать максимум эмоций, которые связаны с запоминаемой информацией. Нередко эмоциональные впечатления мы помним гораздо дольше, чем "впечатления ума". Однако отрицательные эмоции, не связанные с запоминаемым материалом (неуверенность, печаль, раздражение, страх), мешают запоминанию.

**Закон контекста:** информация легче запоминается и воспроизводится, если ее соотносить с другими одновременными впечатлениями. Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывается более важным для запоминания, чем само это событие. Сходная информация хранится в нашей памяти где-то рядом. Ассоциации помогут вспомнить необходимое.

**Закон объема знаний:** чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается новое. По этой причине так трудно бывает "войти" в ранее неизвестную дисциплину, тему. Перед чтением следует вспомнить все, что уже известно по изучаемой проблеме, "приподнять" знания, полистать справочники.

**Закон оптимальной длины запоминаемого ряда:** чем больше по длине предъявляемый ряд информации превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается. Если человеку предстоит запомнить два разных по длине ряда слов, в одном из которых 10, а в другом 30 слов, то, естественно, первый он запомнит лучше.

Для того чтобы человек мог воспроизвести как можно

больше материала, необходимо, чтобы одновременно предъявленный ему ряд стимулов равнялся или ненамного превышал средний объем его кратковременной памяти: 7+2 (закон Миллера).

**Закон торможения:** *всякое последующее запоминание тормозит предыдущее.* Отсюда ясно: лучший способ забыть только что заученное — сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Именно поэтому нельзя учить физику после математики, литературу после истории. Любая информация, чтобы быть запомненной, должна "отстояться".

**Закон края:** *лучше запоминается то, что сказано (написано) в начале и конце ряда информации (т.е. как бы с его края) и хуже запоминается середина ряда.*

**Закон повторения:** *повторение способствует лучшему запоминанию.* Народная мудрость отразила это в пословице: "Повторение — мать учения". Повторение способствует тому, чтобы информация сохранялась в оперативной памяти до того, как она будет закодирована и введена в долговременную память.

Г.Эббингауз установил, что большая часть запоминаемого "теряется" сразу после запоминания, а с течением времени забывается все меньшее количество информации. Именно поэтому мы так хорошо помним впечатления детства.

Если что-либо нужно надолго запомнить, то необходимо как минимум четыре повторения: первый раз нужно повторить сразу после запоминания, второй — через 20—30 мин, третий — через день, четвертый — через две-три недели. При этом следует помнить о том, что повторение должно быть активным. В виде воспроизведения оно в несколько раз эффективнее, чем в виде дополнительного пассивного чтения (прослушивания, просмотра).

Для лучшего запоминания широко используются *мнемотехнические приемы*, имеющие свою специфику при запоминании иностранных слов, чисел, большого объема информации. Суть мнемотехнических приемов заключается в том, что запоминаемый материал определенным образом структурируется. Так, год французской революции — 1789-й — легко запомнить, выделив структуру даты (последовательность цифр 7, 8, 9). Кроме того, рифмование также способствует запоминанию. Рассмотрим некоторые приемы мнемотехники.

**Метод ассоциаций.** Запоминание даты, например, можно ассоциировать с событием, которое хорошо сохранено в памяти

ти: за столько-то лет до... или спустя Столько-то лет после... При этом определяющее значение имеют прочность ассоциаций и их количество. Чем многообразнее и многочисленнее ассоциации, тем прочнее они закрепляются в памяти. Иррациональные, странные, нелогичные ассоциации способствуют лучшему запоминанию.

*Метод связок.* Он заключается в объединении опорных слов текста в единую целостную структуру, в единый рассказ.

## 2.5. Мышление

**Мышлением** называется процесс отражения в сознании человека связей и отношений между предметами или явлениями действительности.

В процессе мышления человек отражает объективный мир иначе, чем в процессах восприятия и воображения. В восприятии и представлениях внешние явления отражаются так, как они воздействуют на органы чувств, — в красках, формах, движении предметов и т. д. Когда же человек мыслит о каких-либо предметах или явлениях, он отражает в своем сознании не эти внешние особенности, а саму сущность предметов, их взаимные связи и отношения.

В процессе восприятия, например, дерева человек, отражая в своем сознании ствол, ветви, листья и другие части и особенности именно данного отдельного конкретного предмета, может воспринимать это дерево изолированно от других явлений, любоваться его формой, свежестью его зеленой листвы, причудливыми изгибами его ствола, не воспринимая одновременно других предметов.

Иначе протекает процесс мышления. Стремясь понять основные законы существования данного явления, проникнуть в его сущность, человек обязательно должен отразить в своем уме также и отношения этого предмета с другими предметами и явлениями. Нельзя понять сущность дерева, если не выяснить, какое значение для него имеют химический состав почвы, влага, воздух, солнечный свет и т. д. Только отражение этих связей и отношений позволяет человеку понять функцию корней и листьев дерева, ту роль, которую они играют в круговороте веществ в растительном мире.

**Сам предмет отражается в процессе мышления иначе, чем в восприятии:** в мышлении мы не только выделяем отдельные части предмета (это возможно и в восприятии), но стараемся понять, в каких соотношениях эти части находятся друг с другом, какое значение в жизни всего дерева имеют корни, какую роль играют листья.

Процесс мышления отличают следующие **особенности:**

1. Мышление всегда имеет **опосредованный характер**. Устанавливая связи и отношения между вещами, человек опирается не только на непосредственные ощущения и восприятия, но обязательно и на данные прошлого опыта, сохранившиеся в его памяти.

Например, увидев утром покрытые снегом улицы и крыши домов, мы можем заключить о том, что ночью была метель. Установить эту связь нам помогают всплывшие в памяти представления о ранее бывших и наблюдавшихся событиях.

2. Мышление **опирается на имеющиеся у человека знания** об общих законах явлений. В процессе мышления человек пользуется уже сложившимися на основе предшествующей практики знаниями общих положений, в которых отражены наиболее общие связи и закономерности окружающего мира.

3. Отражая связи и отношения между явлениями, мы всегда мыслим эти связи в **отвлеченном и обобщенном виде, так как** они присущи всем вещам данного класса, являются общим для них законом существования. Поэтому, чтобы отразить ту или другую связь между явлениями, необходимо отвлечься от конкретных особенностей этих явлений.

4. Мышление всегда есть отражение связей и отношений между предметами в **словесной форме**. Мышление и речь всегда находятся в неразрывном единстве. Значение слова для процесса мышления исключительно велико. Благодаря тому, что мышление выражается в словах, мы можем отразить в нашей мысли сущность не только непосредственно на нас действующих, но и *недоступных* прямому восприятию предметов. Мышление позволяет нам проникнуть в далекое прошлое, нарисовать картину возникновения солнечной системы и планет, проследить историю Земли, развитие жизни и т. д. Мышлением мы можем отразить законы существования как огромных небесных тел, так и мельчайших атомов.

5. Мышление человека **связано с практической де-**

**тельность.** В своей сущности оно опирается на общественную практику человека.

### **Основные виды мышления**

**Предметно-действенное мышление** — это мышление, опирающееся на непосредственное восприятие предметов в процессе действий с ними. Слово здесь играет преимущественно констатирующую роль. Такое мышление наиболее типично для детей дошкольного возраста. Ребенок мыслит, действуя с предметами: палочками, кубиками, строительным материалом и т. п.

**Наглядно-образное мышление** характеризуется опорой на представления. Это мышление очень ярко проявляется при понимании, например, сложных картин, сложных ситуаций. Понять сложную картину — это значит понять ее внутренний смысл. Понимание смысла требует сложной аналитико-синтетической работы, выделения деталей, сопоставления их друг с другом. Характерно в этом отношении, что если нормальный ребенок проводит определенную работу — по выделению существенных признаков, то умственно отсталый рассматривает отдельные детали (говорит: «голова», «уши» и т. д.), его наглядно-образное мышление не проявляет признаков поиска, он на основе одной детали делает вывод о содержании всей картины.

Наглядно-образное мышление характерно для дошкольника и младшего школьника. Не случайно учащиеся младших классов не всегда правильно понимают смысл басен, сказок, пословиц, поговорок; абстрактные понятия они часто наполняют живыми, конкретными образами. Например, на вопрос: «Как понять пословицу «Один в поле не воин»?» - первоклассник ответил: «А с кем же ему воевать, если он один?» Видимо, у этого ребенка возник яркий образ поля и одинокого воина.

**Абстрактно-логическое мышление** — это мышление с опорой на понятия, которые отражают общее, сущность предметов и выражаются в словах или других знаках. Наглядно-образное мышление и мышление абстрактно-логическое тесно взаимосвязаны и часто переходят друг в друга. Человек не может мыслить только понятиями без представлений, в отрыве от чувственной наглядности, он не может также мыслить одними лишь чувственно-наглядными образами, без понятий. При решении более или менее сложной задачи словесные рассуждения опираются на яркие образы, сопровождаются практически-

ми действиями. В свою очередь, решение даже самой простой, самой конкретной задачи требует сплошь и рядом словесных обобщений.

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

**Сравнение** — мышление сопоставляет вещи, явления и их свойства, выявляя сходства и различия, что приводит к классификации.

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

**Синтез** — обратный анализу процесс, который восстанавливает целое, находя существенные связи и отношения.

**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 и 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 абстрагирования.

**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.

**Мыслительный процесс** — это процесс, которому предшествует осознание исходной ситуации (условия задачи), который является сознательным и целенаправленным, оперирует понятиями и образами и завершается каким-либо результатом (переосмысление ситуации, нахождение решения, формирование суждения и т. п.)

**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.

## 2.6. Речь

**Речь** — это система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для передачи информации, 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 на нем, такой 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 (дети-маугли), то ни моральные, ни эстетические, ни интеллектуальные чувства даже в самом примитивном виде не формируются.

Выделяют следующие **основные функции языка**:

1) *средство существования, передачи и усвоения общественно-исторического опыта*; Выполняя первую функцию, язык служит средством кодирования информации об изученных свойствах предметов и явлений. Посредством языка информация об окружающем мире и самом человеке, полученная предшествующими поколениями, становится достоянием последующих поколений.

2) *средство общения (коммуникации)*; Выполняя функцию средства общения, язык позволяет оказывать воздействие на собеседника — прямое (если мы прямо указываем на то, что надо

сделать) или косвенное (если мы сообщаем ему сведения, важные для его деятельности, на которые он будет ориентироваться немедленно и в другое время в соответствующей ситуации).

3) *орудие интеллектуальной деятельности (восприятия, памяти, мышления, воображения)*. Функция языка в качестве орудия интеллектуальной деятельности связана прежде всего с тем, что человек, выполняя любую деятельность, сознательно планирует свои действия. Язык является основным орудием планирования интеллектуальной деятельности, да и вообще решения мыслительных задач.

Речь имеет три функции:

**Сигнификативная функция** отличает речь человека от коммуникации животных. У человека со словом связано представление о предмете или явлении. 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.

Третья функция речи — **функция коммуникации**, т. е. передачи информации. *В коммуникативной функции речи выделяют 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.

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, связанное изложение системы мыслей, знаний одним лицом.

**Письменная речь** представляет собой разновидность монологической речи. Она более развернута, чем устная монологи-

гическая 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.

## 2.7. 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 намерения человека вообразить что-то определенное, конкретное.

*Например.* Инженер рассматривает сложный чертеж новой машины. Он старается представить себе ее внешний вид, принцип ее работы, делает для этого определенные умственные усилия.

*Например.* 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.

## ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

### 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, волну) – 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, усилить 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-когнитивные 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 определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств и эмоций.

С.Л. Рубинштейн выделил признаки эмоций: эмоции выражают состояния субъекта и отношение к объекту; 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 на субъекта, 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 отчетливо 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 переживаний, 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 жизнедеятельно-

сти 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 угрожающих, 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 недоброежелательства 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 забыть 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 того, насколько человек был подготовлен к встрече с барьером (как в смысле вооруженности, явля-

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. Духовная 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 приобретает 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 адаптационной 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 психиче-

ском 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 (психопатии). **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 здоровым, 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 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 радо-

сти, 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 отзывчивость 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. Воля, ее функции и характеристика основных волевых процессов**

Волевая деятельность человека заключается не просто в выполнении поставленных им перед собой осознанных целей: нужен карандаш - взял его, требуется бумага - протянул за ней руку. Эта деятельность имеет специфический характер. Суть ее заключается в том, что человек подчиняет целям, стоящим перед ним и имеющим для него большую значимость, все другие мотивы поведения, которые имеют для него меньшую значимость.

**Воля** представляет собой особую форму активности человека. Она предполагает регулирование человеком своего поведения, торможение им ряда других стремлений и побуждений, предусматривает организацию цепи различных действий в соответствии с сознательно поставленными целями.

Волевая деятельность заключается в том, что человек осуществляет власть над собой, контролирует собственные произвольные импульсы и в случае необходимости подавляет их. Проявление воли, т. е. систематическое осуществление человеком различного рода волевых актов и волевых действий, представля-

ет собой такого рода активность личности, которая связана с участием в ней сознания. Волевая деятельность обязательно предполагает целый ряд актов, характеризующихся широкой степенью осознанности личностью ее усилий и особенностей осуществляемых психических процессов. Тут и оценка сложившейся ситуации, и выбор пути для будущего действия, и отбор средств, нужных для достижения цели, принятие решения и т. д.

В ряде случаев волевая деятельность связана с принятием таких решений, которые определяют жизненный путь человека, выявляют его общественное лицо, раскрывают его моральный облик. Поэтому в осуществление таких волевых действий вовлечен весь человек как сознательно действующая личность. Человек при этом исходит из установившихся взглядов, убеждений, жизненных установок и моральных принципов. При выполнении ответственных волевых действий, значимых для жизненного пути человека, в его сознании актуализируются (оживляются) в форме отдельных мыслей, чувств все его взгляды, установки, убеждения и накладывают свою печать на оценку ситуации, на характер принятого решения, на выбор средств для его выполнения.

**Особенности волевой деятельности.** Одно из важных свойств протекания волевой деятельности в целом или отдельного волевого акта - осознание свободы осуществления действия – «могу поступить так, а могу иначе». Здесь нет переживания неизбежного следования обстоятельствам, в которых человек совершенно не властен и которым он фатально подчиняется. Напротив, налицо переживание свободы выбора решения. И это чувство свободы выбора решения связано с переживанием ответственности за свои намерения и действия.

Все действия человека, хорошо или плохо осознаваемые, являются объективно обусловленными. И мы можем с большей или меньшей точностью сказать, почему он совершил именно такой поступок. Волевая деятельность человека полностью детерминирована. Она обусловлена сформировавшимся складом личности, характером ее мотивов и жизненных целей, возникших как результат различных воздействий в условиях общественной жизни человека. Вместе с тем в качестве непосредственной причины волевой деятельности могут выступать разнообразные жизненные обстоятельства, которые и определяют волевое действие.

Волевые действия человека характеризуются сложным психологическим содержанием. Известно, какое напряжение

может возникать у человека при необходимости осуществить ответственное волевое действие, какие могут возникать при этом сомнения, противоборство мотивов.

**Структура волевого акта.** Всякое волевое действие предполагает прежде всего наличие цели, которая возникает перед человеком. Иначе говоря, человек осознает то, чего он хочет добиться путем тех или иных действий - изменить свое положение, удовлетворить какие-то потребности и т. д. Волевое действие предполагает обязательно и другое звено, которое выступает то в более расчлененном, то в более суммарном виде. Это наличие мотива действия, объясняющего, почему человек стремится к данной цели, что его побуждает к достижению намеченного.

Обычно перед человеком возникают разные цели, которые обладают той или иной мерой привлекательности. Человеку приходится производить между ними выбор, оценивать их с точки зрения желательности, значимости для данного момента жизни или для более отдаленных ее этапов и выделять ту цель, которая представляется в настоящее время наиболее важной и нужной. Появляется желание достичь этой цели, например изменить специальность, поступить в вуз, уехать в экспедицию.

Характерной чертой волевого акта является не просто осознание цели как желаемой (желать можно и то, что представляется несбыточным), но и осознание ее как принципиально достижимой, доступной. В связи с этим возникает существенный этап волевого действия - обдумывание того, как достичь поставленной цели, каковы должны быть пути к ее достижению, какие виды действий к ней ведут. При этом обдумывании иногда взвешивается целесообразность того или другого пути, выбор тех средств, которые делают реальным достижение цели. Все эти процессы представляют собой, по сути дела, интеллектуальные моменты, включенные в волевой акт.

Подлинно волевое начало проявляется уже в принятии решения осуществить данное действие таким, и именно таким, образом.

**Принятие решения и его психологическая характеристика.** Принятие решения очень существенный этап в структуре волевого акта, поскольку оно предопределяет русло, по которому будет осуществляться волевое действие.

Наиболее важными моментами здесь становятся: чем

## Психология

психологически характеризуется состояние человека перед принятием решения, какой характер носят его акты, когда он решение принимает, и какие психологические состояния возникают, когда решение уже принято.

Принятию решения по большей части предшествует борьба мотивов. Человек хочет, например, изменить специальность, но одновременно с этим у него имеется ряд других стремлений, для которых подобная перемена может выступить как препятствие. В самом деле, перемена профессии предполагает временное снижение заработка, необходимость вновь систематически учиться, необходимость перейти в неизвестный коллектив из коллектива, в котором человек чувствует себя хорошо, и т. д. Происходит не только взвешивание соображений, говорящих за или против решения, но происходит и борьба мотивов, побуждающих совершить взаимоисключающие действия.

Такая борьба становится тем сильнее, чем более весомы противоборствующие мотивы, чем более равны между собой по своей значимости объекты потребностей, побуждающих человека к деятельности. Если надо выбирать между посещением кино и встречей с вернувшимся из далекого путешествия старым другом, то в таком случае борьба мотивов, по существу, отсутствует - побуждение пойти смотреть фильм подавляется. Но если юноше надо выбирать между обещанной встречей с любимой девушкой и необходимостью помочь близкому человеку, неожиданно серьезно заболевшему, то тогда борьба мотивов происходит в некоторых случаях очень остро.

Именно потому, что борьба мотивов может быть очень острой, психологическое состояние человека перед принятием решения характеризуется нередко беспокойством, напряженностью, дискомфортом, поскольку перед ним возникает несколько возможных исходов (альтернатив) будущего решения. Наличие нескольких альтернатив при еще не определенном исходе приводит к переживанию внутреннего конфликта. Такой конфликт может быть достаточно сильным и длительным, если налицо убедительные аргументы за тот и за другой выбор решения, но может быть и коротким, если веские аргументы связаны лишь с одним возможным решением.

Однако далеко не всегда принятие решения осознается человеком как особая фаза волевого действия. Волевой акт может совершиться и без особого, сознательно выделенного в нем

специального решения. Так бывает, когда возникшее у человека побуждение не встречает никакого внутреннего противодействия, а само осуществление цели не наталкивается на серьезные внешние препятствия. В этих случаях человек в ходе принятого решения не испытывает никакого дискомфорта (беспокойства).

Когда решение принято после предшествовавшей борьбы мотивов, человек испытывает большое облегчение - кончилась неопределенность, конфликт разрешился и можно включить всю свою энергию в реализацию принятого решения.

Но может иметь место и другое психологическое состояние. Несмотря на то что решение принято, состояние беспокойства остается, потому что с принятием решения не исчезло сомнение относительно его правильности. Другой или другие возможные исходы решения не дают покоя. Отсюда проистекает то, что личность полностью не включается в реализацию намеченного действия, а возникает нерешительность, вызванная мысленными возвращениями к отвергнутым решениям. В таком состоянии человек стремится оттянуть осуществление решения и его волевое действие лишено подлинного порыва и устремленности к поставленной цели.

**Волевое усилие.** В ряде случаев само принятие решения связано с большим внутренним напряжением, почти приобретающим стрессовый характер, с необходимостью победить в себе влияние других сильных потребностей. Такая необходимость преодоления препятствий в себе самом (борьба с некоторыми своими желаниями, с укоренившимися дурными привычками, с привычным, но не оправдываемым моральными принципами подходом к бытовым явлениям) связана с наличием волевого усилия, переживание которого является характерным качеством волевого акта.

Что заставляет человека подавлять в себе некоторые весьма интенсивные стремления? Одного лишь понимания того, что данное решение отвечает моральным принципам или же является общественно полезным, недостаточно, чтобы подвигнуть человека на трудное дело. Но если понимание подкрепляется острым переживанием необходимости поступить, например, в соответствии с чувством долга, тогда это порождает усилие, позволяющее подавить многие другие стремления.

Когда мы говорим о волевом акте, то следует помнить, что переживание усилия возникает не только при принятии реше-

ния. Очень часто наибольшего усилия требует исполнение принятого решения. Это происходит потому, что выполнение решения нередко наталкивается на ряд препятствий субъективного и объективного порядка. Так, исполнению решения, например начать подготовку к экзаменам, могут в большой степени мешать укоренившиеся привычки, стойкие склонности проводить свой день вне всякого режима. Тогда изменение установившегося уклада жизни наталкивается на серьезные препятствия в самом человеке. Нужны усилия, чтобы преодолеть настойчивую потребность вечером отправляться гулять, утром вставать поздно и т. д. Правда, победа в борьбе с самим собой вызывает чувства положительного характера: переживание власти над собой, сознание собственной силы, сознание, что можешь добиваться поставленных перед собой существенных целей.

**Функции воли.** Волевая деятельность регулирует поведение человека в соответствии с теми значимыми целями, которые он ставит перед собой как сознательная личность. Человек тормозит возникновение таких побуждений и осуществление таких действий, которые не соответствуют его идеалам, убеждениям, оценкам и самооценке. Таким образом, воля обнаруживает одну из своих важнейших функций - функцию торможения, контроля, регулирования поведения.

Регулирование поведения заключается не только в торможении и сдерживании нежелательных для личности побуждений и действий, оно выражается и в том, что человек направляет свою активность по определенному руслу, внося необходимую энергию в свои действия.

Волевая сфера постоянно стимулирует активность человека. Осуществление ряда успешных действий вызывает у него состояние уверенности. Каждое успешно осуществленное волевое действие стимулирует человека на дальнейшее развитие его волевых качеств.

### 3.4. Волевые качества личности

Волевая деятельность у различных людей протекает по-разному: один проявляет настойчивость, другой ее не проявляет; один очень самостоятелен в принятии решений, другой, наоборот, внушаем; один поражает своей решительностью, другой отличается нерешительностью и т. д. Таким образом, перед нами возник-

кает спектр волевых качеств личности, которые характеризуют ее волевою деятельность с положительной и отрицательной сторон.

Когда способы осуществления волевых актов приобретают в поведении человека определенность и устойчивость, они превращаются в характерные волевые качества самой личности. Наиболее существенные – это самостоятельность, решительность, настойчивость, самообладание.

1. Самостоятельность проявляется как в самой мотивации волевого действия, так и в характере принятия решений. Сущность самостоятельности заключается в том, что человек определяет свои поступки, ориентируясь не на давление окружающих, не на случайные влияния, а исходя из своих убеждений, знаний и представлений о том, как надо поступать в соответствующих ситуациях.

Самостоятельность в решении возникших задач - характерное свойство развитой воли. Ее противоположностью будет внушаемость. Она заключается в том, что человек легко подвергается чужим влияниям и мотивы его действий возникают не из его собственных сложившихся мнений и убеждений, а как результат сторонних влияний.

2. Решительность - волевое качество личности, которое выражается в способности человека своевременно и без излишних колебаний принимать достаточно обоснованные решения, а затем обдуманно проводить их в жизнь.

Противоположностью этого важного волевого качества - нерешительность. Нерешительность может проявляться в актах принятия решения - человек колеблется, сомневается в том, как ему следует поступить; борьба мотивов становится нескончаемой. Нерешительность обнаруживается и в реализации принятого решения. Страх перед окончательным шагом приводит к тому, что нерешительный человек сначала откладывает решение, а затем, решив, начинает его иногда неоднократно пересматривать.

3. Настойчивость - предполагает, что человек способен к длительному и неослабному напряжению энергии; трудности достижения намеченной цели его не отпугивают, он неуклонно движется к намеченной цели. Настойчивость коренным образом отличается от упрямства, когда человек неспособен, несмотря на разумные основания, отказаться от намеченного плана действий, от принятого ранее мало продуманного решения. Упрямство выражается в неумении взглянуть в глаза реальным обстоятельством

## Психология

ствам, гибко отнестись к изменившейся ситуации. И в этом проявляется слабость воли человека.

4. Высокий уровень волевой деятельности человека проявляется очень ярко в его умении владеть собой (выдержке, самообладании). Это умение сказывается в способности заставить себя выполнить принятое обоснованное решение, преодолевая такие мешающие побуждения, как лень, страх. Иначе говоря, самообладание состоит в умении подчинять себе нежелательные и при этом достаточно сильные побуждения. Воля выражается в умении сдерживать не одобряемые самим человеком проявления чувств: раздражение, аффекты страха, гнева, ярости, отчаяния и т. д.

## ГЛАВА 4. ЛИЧНОСТЬ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

### 4.1 Понятие личности в психологии

В психологической науке категория «личность» относится к числу базовых понятий. Однако на вопрос, что такое личность, все психологи отвечают по-разному. Разнообразие их ответов и расхождения во мнениях свидетельствует о сложности самого феномена личности. По этому поводу И. С. Кон пишет: «С одной стороны, она обозначает конкретного индивида (лицо) как субъекта деятельности, в единстве его индивидуальных свойств (единичное) и его социальных ролей (общее). С другой стороны, личность понимается как социальное свойство индивида, как совокупность интегрированных в нем социально значимых черт, образовавшихся в процессе прямого и косвенного взаимодействия данного лица с другими людьми и делающих его, в свою очередь, субъектом труда, познания и общения» [Кон И. С. Социология личности. — М.: Политиздат, 1967.].

Чаще всего под личностью понимают человека в совокупности его социальных и жизненно важных качеств, приобретенных им в процессе социального развития. Следовательно, к числу личностных характеристик не принято относить особенности человека, которые связаны с генотипической или физиологической организацией человека. К числу личностных качеств также не принято относить качества человека, характеризующие особенности развития его познавательных психических процессов или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям и обществу в целом. Чаще всего в содержание понятия «личность» включают устойчивые свойства человека, которые определяют значимые в отношении других людей поступки.

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

Каждый человек как представитель биологического вида имеет определенные врожденные особенности, т. е. строение

его тела обуславливает возможность прямохождения, структура мозга обеспечивает развитие интеллекта, строение руки предполагает возможность использования орудий труда и т. д. Всеми этими чертами младенец человека отличается от детеныша животного. Принадлежность конкретного человека к человеческому роду зафиксирована в понятии *ИНДИВИД*. Таким образом, понятие «индивид» характеризует человека как носителя определенных биологических свойств.

Появляясь на свет как индивид, человек включается в систему общественных взаимоотношений и процессов, в результате чего приобретает особое социальное качество — он становится *ЛИЧНОСТЬЮ*. Это происходит потому, что человек, включаясь в систему общественных связей, выступает в качестве *СУБЪЕКТА* — носителя сознания, которое формируется и развивается в процессе деятельности. Следующее понятие, которое выделял Б.Г. Ананьев при изучении человека, — «субъект деятельности». Это понятие по своему содержанию занимает промежуточное положение между понятиями «индивид» и «личность». Субъект деятельности соединяет в единое целое биологическое начало и социальную сущность человека. Если бы человек не обладал способностью выступать в качестве субъекта деятельности, то вряд ли он мог бы рассматриваться как социальное существо, поскольку его эволюция и социальное развитие невозможны без деятельности.

Главной чертой человека как субъекта, отличающей его от остальных живых существ, является сознание. Сознание — это высшая форма психического развития, присущая только человеку. Оно определяет возможность познания объективной реальности, формирования целенаправленного поведения и, как следствие, преобразования окружающего мира. В свою очередь, способность сознательной деятельности по преобразованию окружающего мира является еще одной чертой человека как субъекта. Таким образом, *субъект — это индивид как носитель сознания, обладающий способностью к деятельности*. Итак, человек может рассматриваться, во-первых, как представитель живой природы, биологический объект, во-вторых, как субъект сознательной деятельности и, в-третьих, как социальное существо. То есть человек — это биосоциальное существо, наделенное сознанием и способностью к деятельности. Объединение этих трех уровней в одно целое формирует интегральную ха-

индивидуальность

В свою очередь, особенности развития всех этих трех уровней характеризуют неповторимость и своеобразие конкретного человека, определяют его индивидуальность. Понятия «личность» и «индивидуальность», с точки зрения отечественной психологии, не совпадают. Более того, в отечественной психологической науке существует достаточно много разногласий по поводу соотношения данных понятий. Периодически возникают научные споры по вопросу, какое из данных понятий шире. С одной точки зрения, индивидуальность объединяет в себе те биологические и социальные особенности человека, которые делают его непохожим на других людей, т. е. понятие «индивидуальность» с этой позиции представляется более широким, чем понятие «личность». С другой точки зрения, понятие «индивидуальность» рассматривается как самое узкое в структуре человеческой организации, объединяющее лишь относительно небольшую группу качеств. Общим в данных подходах является то, что понятие «личность» включает в себя прежде всего качества человека, проявляющиеся на социальном уровне в ходе формирования социальных отношений и связей человека.

Таким образом, понятие «личность» характеризует один из наиболее значимых уровней организации человека, а именно особенности его развития как социального существа. Вне социума формирование личности не возможно.

С первых дней своего существования ребенок окружен себе подобными и включен в социальные взаимодействия. Начальный опыт социального общения он приобретает еще до того, как научится говорить. В процессе социального взаимодействия человек приобретает определенный социальный опыт, который, будучи субъективно усвоенным, становится неотъемлемой частью личности.

Общенаучный термин, обозначающий процесс приобщения индивида к социуму, усвоения и последующего активного воспроизводства им социального опыта - это *социализация*. Процесс социализации неразрывно связан с общением и совместной деятельностью людей. С точки зрения психологии социализация не может, однако, рассматриваться как простое, механическое отражение личностью непосредственно испытанного или полученного в результате наблюдения социального опыта. Усвоение этого опыта субъективно. Одни и те же социальные ситуации по-

разному воспринимаются, по-разному переживаются различными личностями. А потому разные личности могут выносить из объективно одинаковых социальных ситуаций различный социальный опыт. Это положение лежит в основе прочной связи двух одновременно и противоположных и единых процессов — *социализации и индивидуализации*.

#### Факторы социализации

Социализация осуществляется через ряд условий, которые могут быть названы «факторами». А.В. Мудрик к таким группам факторов социализации относит:

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.

#### Воспитание и социализация

Слово «социализация» по смыслу близко к слову «воспитание». Однако, воспитание подразумевает прежде всего целенаправленные действия, посредством которых индивиду сознательно стараются привить желаемые черты и свойства, тогда как социализация, наряду с воспитанием и обучением, включает ненамеренные, спонтанные воздействия, благодаря которым индивид приобщается к культуре и становится полноправным членом общества. Социализация в семье происходит как в результате процесса воспитания, так и по механизму *социального научения*. В свою очередь сам процесс *социального научения* также идет по двум основным направлениям. С одной стороны, приобретение социального опыта происходит в процессе непосредственного взаимодействия ребенка с родителями, братьями и сестрами, а с другой стороны, социализация осуществляется за счет наблюдения особенностей социального взаимодействия других членов семьи между собой. Кроме того, социализация в семье может

осуществляться также посредством особого механизма *социального научения*, который получил название *викарное научение*. *Викарное научение* связано с усвоением социального опыта за счет наблюдения научения других.

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.

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.

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 полоролевая типизация — процесс приобретения индивидом психических особенностей и поведения, характерных для представителей определённого пола;

2) подражание — является сознательным или бессозна-

тельным 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.

#### Обретение индивидуальности

Социализация не есть антипод индивидуализации, процесс социализации не ведет к нивелированию личности, индивидуальности человека. Скорее, наоборот, в процессе социализации и социальной адаптации человек обретает свою индивидуальность, но чаще всего сложным и противоречивым образом. Усвоение социального опыта всегда субъективно. Одни и те же социальные ситуации по-разному воспринимаются и по-разному переживаются различными личностями. Соответственно, они оставляют неодинаковый след в психике, в душе, в личности людей. Социальный опыт, который выносятся разными людьми из объективно одинаковых социальных ситуаций, может быть существенно различным. Таким образом, лежащее в основе процесса социализации усвоение социального опыта становится и источником индивидуализации личности, которая не только субъективно усваивает этот опыт, но и активно его перерабатывает.

Процесс социализации не завершается по достижении человеком взрослости. Образно говоря, социализация личности относится к процессам «с неопределенным концом», хотя и с определенной целью. И продолжается этот процесс непрерывно на протяжении всего онтогенеза человека. Из этого следует, что

социализация не только никогда не завершается, но и «никогда не бывает полной» (П. Бергер, Т. Лукман, 1995).

## 4.2 Направленность личности

При рассмотрении структуры личности в нее обычно включают способности, темперамент, характер, мотивацию и социальные установки (направленность).

Несмотря на различия в трактовках личности, во всех подходах в качестве ее ведущей характеристики выделяется *направленность*. Существуют разные определения этого понятия, например «динамическая тенденция» (С. Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А. Н. Леонтьев), «доминирующее отношение» (В. Н. Мясищев), «основная жизненная направленность» (Б. Г. Ананьев), «динамическая организация сущностных сил человека» (А. С. Прангишвили).

Чаще всего в научной литературе *под направленностью понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.*

Следует отметить, что направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Направленность — это *установки*, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как *влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение.* *Причем в основе всех форм направленности личности лежат мотивы деятельности.*

Кратко охарактеризуем каждую из выделенных форм направленности в порядке их иерархии. Прежде всего, следует остановиться на *влечении*. *Влечение* — это наиболее примитивная, по своей сути биологическая форма направленности. С психологической точки зрения — это психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Как правило, влечение является проходящим явлением, поскольку представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в желание.

*Желание* — это осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Следует отметить, что желание, будучи достаточно осозанным, имеет побуждающую силу. Оно обостряет осознание цели будущего действия и построение его

плана. Данная форма направленности характеризуется осознанием не только своей потребности, но и возможных путей ее удовлетворения.

Следующая форма направленности — *стремление*. Стремление возникает тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент. Поэтому стремление часто рассматривается в качестве вполне определенного побуждения к деятельности.

Наиболее ярко характеризуют направленность личности ее *интересы*. *Интерес* — это специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке личности в окружающей действительности. Субъективно интерес обнаруживается в эмоциональном тоне, сопровождающем процесс познания или внимание к определенному объекту. Одной из наиболее существенных характеристик интереса является то, что при его удовлетворении он не угасает, а, наоборот, вызывает новые интересы, соответствующие более высокому уровню познавательной деятельности.

Интересы являются важнейшей побудительной силой к познанию окружающей действительности. Различают непосредственный интерес, вызываемый привлекательностью объекта, и опосредованный интерес к объекту как средству достижения целей деятельности. Косвенной характеристикой осознанности потребностей, отражающихся в интересах, является устойчивость интересов, которая выражается в длительности их сохранения и в их интенсивности. Также следует подчеркнуть, что широта и содержание интересов могут служить одной из наиболее ярких характеристик личности.

Интерес в динамике своего развития может превратиться в *склонность*. Это происходит тогда, когда в интерес включается волевой компонент. Склонность характеризует направленность индивида на определенную деятельность. Основой склонности является глубокая устойчивая потребность индивида в той или иной деятельности, т. е. интерес к определенному виду деятельности. В качестве основы склонности также может выступать стремление совершенствовать умения и навыки, связанные с данной потребностью. Принято считать, что возникшая склонность может рассматриваться в качестве предпосылки к развитию определенных способностей.

Следующая форма проявления направленности личности — это *идеал*. *Идеал* — это конкретизируемая в образе или представлении предметная цель склонности индивида, т. е. то, к чему он стремится, на что ориентируется. Идеалы человека могут выступать в качестве одной из наиболее значимых характеристик мировоззрения человека, т. е. его системы взглядов на объективный мир, на место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и к самому себе. В мировоззрении отражаются не только идеалы, но и ценностные ориентации людей, их принципы познания и деятельности, их убеждения.

*Убеждение* — высшая форма направленности — это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать, формируют ее мотивацию к деятельности.

Поскольку мы подошли к проблеме мотивации, следует отметить, что в поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Рассмотренные нами ранее психические процессы и состояния обеспечивают в основном регуляцию поведения. Что же касается его стимуляции, или побуждений, обеспечивающих активизацию и направленность поведения, то они связаны с мотивами и мотивацией.

**Мотив** — это побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта. Под мотивом также часто понимают причину, лежащую в основе выбора действий и поступков, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта.

Термин *мотивация* представляет собой более широкое понятие, чем термин мотив. Слово мотивация используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и многое другое), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Чаще всего в научной литературе мотивация рассматривается как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

### 4.3 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, быстроте 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 одно-временным 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 Гиппократа (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 активно-

стью, 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.

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 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 о 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, подвиж-

ный — 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, находятся 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 ближайšie 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).

#### 4.4 Характер

**Характером** называют совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся 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 разъединению 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 громадного 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 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 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.

### **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 уяз-

вимость 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 приукрашивание 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 мотоприеме.

**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. Раздражителен, 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 настро-

ние, 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, отстаивать правду при неспра-

ведливых 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 беззащитности нередко служат козлами отпущения, мишенями для шуток.

**Экзальтированный тип.** Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также улыбочивость, 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, 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.

### 4.5 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 ее со стороны быстроты, качества и легкости выполнения.

Способности представляют собой:

- систему свойств психики, а не только сознания. Предпосылками ее становления является 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, музыкальные 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 наклонностями. 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 одаренно-

сти. 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 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 **здатки** (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. ОБЩНОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

### 5.1. 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 входжением 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 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 лидера 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 акцентуация-

общем потоке массового поведения, поскольку люди, составляющие толпу, анонимны и находятся, якобы, вне социально 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 политических, 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.

## 5.2. 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 отнесительно постоянное сочетание форм межличностных отношений. Структура группы определяется как внешними, так и внутренними факторами. Иногда характер отношений внутри 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 адаптив-

ностью 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 входить 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.

### 5.3. 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 непосредственных 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**

да. 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; руководитель 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.

### 5.4. Понятие групповой динамики

Термин «групповая динамика» использован К.Левиним 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:

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

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

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

4) Численность группы.

5) 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.

6) 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.

Группы оказывают влияние на людей, находящихся в них. Разные формы влияния групп на людей описывается поняти-

ем «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».

**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 восприятия 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 ин-

теграции. 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.

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 продолжительно-

го взаимодействия людей, характеризующегося удовлетворенностью их друг другом. Совместимость формирует 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 описы-

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

## Психология



Рис 4. Феномен группового единомыслия и условия его проявления

### 5.5 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 деятельности опосредования групповой деятельности. Рассматривая коллектив как высший уровень развития группы, он описывает трехуровневую структуру межличностных отношений в нем.

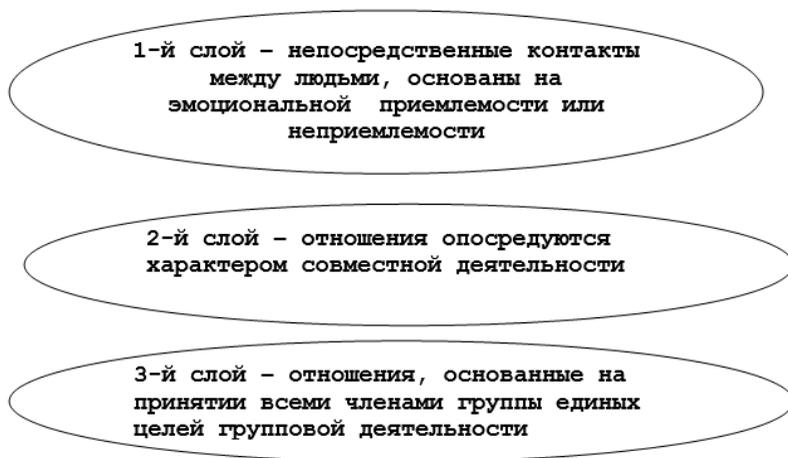


Рис 5. Уровни межличностных отношений в коллективе (по А.В.Петровскому)

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, добывающих определенный результат 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 добывающих 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.

## 5.6 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 из 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 разрешения осознанного конфликта между личным и доминирующим в группе мнением в пользу последнего. Зависимость челове-

ка 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 взаимосвязи 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 груп-

пой, но не в силу давления, а на основе сознательного согласия с ней.

## 5.7 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 эмоцио-

нальной 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 функции: 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

<b>Лидер</b>	<b>Руководитель</b>
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 многих 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 6. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В ГРУППЕ

### 6.1. 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 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 субъек-

та 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) общения: *«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»*.

Г.М. Андреева, автор наиболее популярного и содержательного учебника по социальной психологии, характеризует

стороны общения следующим образом: **«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 индивидуальными психологическими особенностями 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 – трансактный анализ – стили взаимодействия между людьми (родитель, ребенок, взрослый) (например, жена прищепила 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 стили взаимодействия, адекватного для каждой ситуации.

**Перцептивная сторона общения** включает в себя процесс *формирования образа другого человека*, его восприя-

тие, 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» (Г.М. Андреева).

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

- *Манипулятивное общение* направлено 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.

## 6.2. 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. Вот как рассматривает коммуникативный процесс Г.М. Андреева:

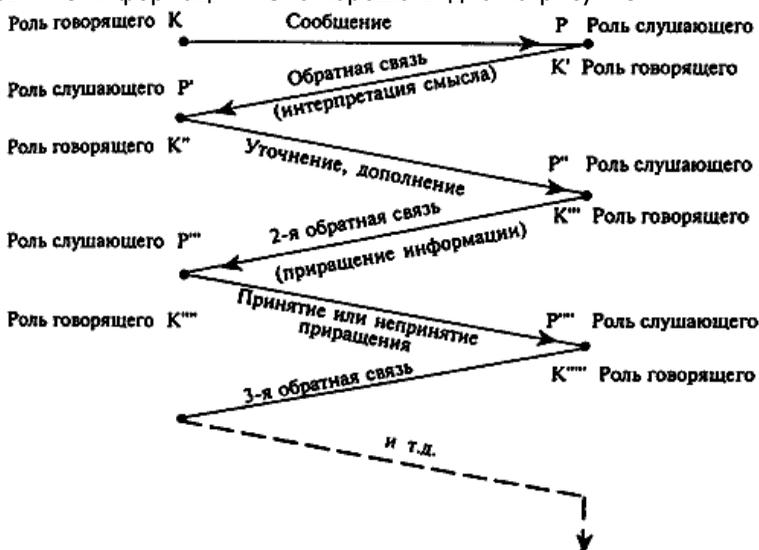
Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы человеческую *речь*, естественный звуковой язык, т.е. систему фонетических знаков, включающую два принципа: лексический и синтаксический. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации при помощи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



При продолжении диалога — новые «витки» информации

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 эмоциональных 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 вы-

делилась 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 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 ме-

тодика 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 "удобства" дискуссии

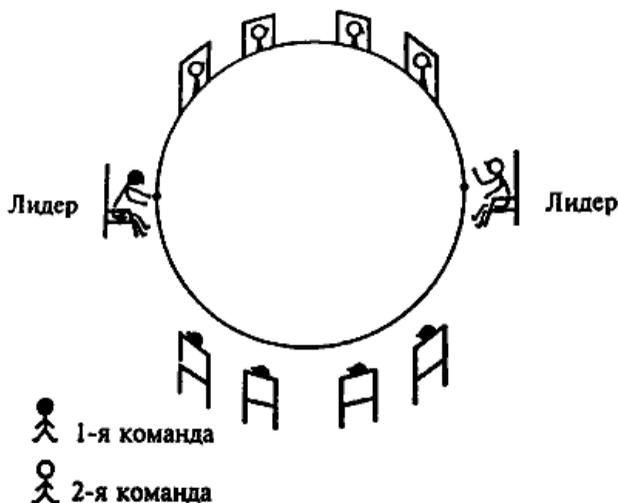


Рис 9. Оптимальное размещение участников двух дискуссионных групп

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 выделенные 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 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 поддержать 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, К. 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 К. Бёрдвистла были построены своего рода "словари" телодвижений, даже появились работы о количестве кинем в разных национальных культурах. Но сам К. 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 культу-

рах удается описать.

Кроме выбора единицы, существует еще и вопрос о "локализации" различных мимических движений, жестов или телодвижений. Нужна тоже более или менее однозначная "сетка" основных зон человеческого лица, тела, руки и т.д. В предложениях К. 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.

### 6.3 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.

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 познания. Однако, возникая в условиях ограниченной информации об объекте, стереотип социальный может оказаться ложным и выполнять консервативную и даже реакционную роль, форми-

руя 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. По-

зитивная 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. И так, чем более внешне привлекателен для нас человек, тем он кажется лучше во всех других отношениях; если же он непривлекателен, то остальные его качества недооцениваются.

*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.

## 6.4. Коммуникативная структура группы

Под коммуникативной структурой группы понимаются каналы коммуникации, представляющие собой систему межличност-

ных связей, обеспечивающих взаимодействие и передачу информации от одних членов группы к другим. Сами каналы коммуникации могут быть одно или двухсторонними. В первом случае информация движется в одном направлении – от источника к приёмнику. Во втором случае канал информации пронизывает обе стороны. В зависимости от проницаемости каналов осведомленность членов группы может различаться в значительной степени. Кроме проницаемости не менее важным фактором является общая геометрия каналов коммуникации, то есть то взаиморасположение каналов, которые соединяют членов группы между собой.

Существуют два основных вида каналов коммуникации: *централизованный* и *децентрализованный*, а также ряд вариантов чаще всего встречающихся на практике.

**Централизованные структуры каналов коммуникации.** Централизованные структуры каналов коммуникации характеризуются тем, что в них один из членов группы всегда находится на пересечении всех направлений общения, в центре внимания остальных участников внутригрупповых процессов и благодаря этому играет основную роль внутри групповых процессов и благодаря этому играет основную роль в организации групповой деятельности. Через этого члена группы осуществляется обмен информации между всеми остальными членами группы. Существуют три варианта централизованной структуры каналов коммуникации: *фронтальная*, *радиальная* и *иерархическая*. Каждая из последующих структур является более сложной, чем предыдущая.

**Децентрализованная структура каналов коммуникации.** Децентрализованная структура каналов коммуникации характеризуется тем, что в них члены группы обладают более или менее выраженной возможностью получать равные порции информации. В таких структурах не существует централизованного звена, управляющего информационными потоками. Каждый из элементов обладает равными со всеми возможностями принимать, перерабатывать и передавать информацию. Вариантов децентрализованной структуры также как и централизованной три: *цепная*, *круговая* и *неограниченная*. Каждая из последующих структур обладает большим количеством коммуникативных связей чем предыдущая.

Все выделенные варианты коммуникативных структур в группе имеют те или иные ограничения, источниками которых является их особенность. В перечисленных вариантах

каждый, несколько или все участники таких структур располагают либо неравными возможностями вступления в непосредственное общение с остальными или при равных условиях они, тем не менее, ограничены особенностями коммуникативной структуры. При этом каждая из представленных вариантов имеют ряд преимуществ или недостатков перед другими в зависимости от цели и задач, стоящих перед членами самой группы.

Для того чтобы подробнее проанализировать коммуникативные структуры группы рассмотрим их варианты подробнее.

**Фронтальные группы.** Каналы коммуникаций в подобных группах сходятся на одном индивиде, при том, что остальные члены группы не вступают в контакт друг с другом, не смотря на то, что находятся в непосредственной близости, от всех партнеров по совместной деятельности. Это позволяет им в какой-то степени учитывать поведение и реакцию членов такой группы. Подобная коммуникативная структура эффективна тогда, когда требуется усвоить большие массивы информации при анализе. Недостаток заключается в невозможности участников группового процесса расширить свое понимание задачи, через помощь совет со всеми членами такой группы, а вынуждены общаться лишь с одним из них.

**Радиальная группа.** Каналы коммуникаций в группе расположены таким образом, что участники, общаясь только с одним – центральным лицом, остальных членов группы не видят и не способны поддерживать с ними общение. Это затрудняет отдельному члену группы возможность учитывать поведение и реакцию остальных, зато позволяет ему работать вполне самостоятельно независимо, в полной мере проявляя свою индивидуальную позицию и творческий потенциал. Недостаток заключается в зависимости успешности функционирования группы от услуг посредника и от его личных способностей в организации взаимодействия между членами группы.

**Иерархическая группа.** Каналы коммуникации в такой группе имеют несколько уровней соподчинения, когда один иерархический уровень группы, получает информацию от другого и передает его вышестоящему, работая также и в обратном направлении. Группа должна иметь не менее двух уровней соподчинения участников совместной деятельности, причем часть из них может непосредственно видеть друг друга в процессе решения общей задачи, а часть нет. Межличностное общение

каждого при этом ограничено и коммуникации могут осуществляться в основном между располагающимися рядом уровнями соподчинения. Такой способ структурирования каналов коммуникаций позволяет координировать совместную деятельность сколь угодно большого числа людей, просто добавляя уровень за уровнем, но при этом каждый следующий уровень ухудшает управляемость предшествующих, поэтому оптимальным считаются группы, имеющие не более трех уровней самоподчинения. Основным недостатком подобных групп в постоянной необходимости отфильтровать и упрощать информацию идущую вниз. Из-за чего обратные связи между управляющим и исполнительным звеном нарушаются и подвергаются деформациям.

**Целевая группа.** Коммуникативная структура групп имеет децентрализованный характер, благодаря чему отношения между членами такой группы строятся на основе коммуникативного равенства. Это означает, что каждый участник совместной группы обладает одинаковыми со всеми возможностями. Система общения группы, представляет собой такую форму межличностного взаимодействия, где обмен информацией с партнерами по общению совершается по цепочке. Каждый из участников, за исключением двух крайних, способен взаимодействовать с двумя соседними членами группы, а те, кто занимает крайние позиции только с одним. Подобная структура эффективна при выполнении группой ряда цели. Ограниченность такой модели коммуникации заключается в сложностях контроля действий и учета мнений всех членов группы в процессе выполнения совместной деятельности.

**Круговая группа.** Представляет собой развитие предыдущего способа построения коммуникаций. Коммуникативные связи в такой группе замкнуты в кольцо. Благодаря подобной структуре отношений, все члены группы обладают равной способностью к получению информации. В отличие от цепного варианта коммуникаций, имеющиеся в распоряжении участников совместной деятельности, информация может циркулировать по кругу в равной степени доступной для всех по ходу обсуждения подвергающаяся дополнению, изменению и уточнению. Кроме того, находясь лицом к лицу, участники такой структуры коммуникации могут непосредственно наблюдать за реакциями друг друга и учитывать их в своей работе.

**Неограниченная группа.** В такой группе не существует ограничений в обмене информацией между членами груп-

## Психология

пы. Все участники совместной деятельности способны свободно взаимодействовать друг с другом. Каждый из партнеров по общению строит свои отношения со всеми остальными и единственным ограничением в данном случае является численность самой группы. При ограниченной возможности к общению информация, высказываемая одним членом группы, одновременно становится достигнута и всем остальным. Таким образом, скорость обмена информацией значительно повышается, а вместе с тем сокращается время принятия общего решения.

## ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА

### 7.1 Общая теория конфликта

#### Конфликт как тип трудных ситуаций

*Ситуация* может рассматриваться как сложная субъективно-объективная реальность, где объективные составляющие представлены в виде субъективного восприятия и личностной значимости для участников ситуации.

По мнению Б. Шведина, *трудная ситуация* — это «взаимодействие личности со сложной обстановкой в процессе деятельности». Трудная ситуация характеризуется наличием сложной обстановки, активностью мотивов личности, нарушением соответствия между требованиями деятельности и профессиональными возможностями.

Трудные ситуации деятельности.

*Проблемные ситуации деятельности* отличаются новой задачей, которая решается в обычных обстоятельствах. Они требуют мобилизации познавательных способностей человека и эмоциональной устойчивости. *Критические (аварийные) ситуации* связаны с меняющимися условиями, в которых протекает деятельность. Возникает опасность невыполнения задачи, угроза сохранности техники, оборудования, жизни человека. *Экстремальные ситуации* — крайнее проявление трудных ситуаций — требуют максимального напряжения психических и физических сил человека.

Трудные ситуации социального взаимодействия.

*Проблемная ситуация* — наличие противоречия при положительном или нейтральном отношении оппонентов друг к другу. Межличностная напряженность невелика. Угрозы оцениваются как потенциальные. *Предконфликтная ситуация* — более высокая степень психической напряженности. Сторонами допущены действия, рассматриваемые как нанесение морального или физического ущерба. Характеризуется началом формирования негативного отношения, готовностью противодействовать. *Конфликтная ситуация* — противодействие в виде общения, поведения или деятельности, направленных на защиту своих интересов путем ограничения активности оппонента, нанесения ему ущерба, негативного отношения к нему. Преобладает мотивация «на себя». Эмоции доминируют в определении поведения и манеры общения. Все ресурсы мобилизуются для победы над компонентом.

Трудные ситуации внутриличностного плана.

*Внутриличностные затруднения* — относительно несложные проблемы внутренней жизни человека, представляющие собой психические состояния сомнения, нерешительности, отсутствия решения проблемы. *Внутриличностные конфликты* — наиболее обширный тип внутриличностных трудных ситуаций. Острота протекания зависит от восприятия значимости трудной ситуации, ее психологической устойчивости. *Внутриличностные (жизненные) кризисы* — особые относительно продолжительные периоды жизни личности, характеризующиеся заметными психологическими изменениями.

Трудные бытийные ситуации.

*Ситуации неизвестности* характерны для попадания человека в неизвестную обстановку или стечения обстоятельств бытового плана, в которых индивид не знает, как ему поступить. *Ситуации опасности* сопровождаются возникновением непосредственной угрозы (действительной или мнимой) здоровью или жизни века. *Ситуации потери* отличаются от предыдущего типа тем, что потери состоялись, личность переживает их, не знает, как быть дальше, или же пытается не стать увеличения этих потерь.

#### Типы конфликтных личностей

Существуют различные подходы, как к описанию типологии конфликтных личностей, так и описанию их поведения в конфликтах. Тем не менее, общим является признание наличия особенностей в проявлениях определенных типов личности в трудных межличностных ситуациях и непосредственно в ситуациях конфликтного взаимодействия. Например, холерический тип темперамента человека относительно часто может приводить к разрешению им противоречивых ситуаций конфликтным способом. Это связано с тем, что холерик отличается неустойчивым и подвижным типом нервной системы. В то же время он так же быстро остывает и переходит к неконфликтному типу взаимодействия.

Одной из наиболее часто встречающихся личностных причин конфликтов являются различные акцентуации характера. Эти различия проявляются в чрезмерной выраженности отдельных черт характера или их сочетаний у конкретного человека и представляют крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями. Завышенный или заниженный уровень притязаний также способствует возникновению межличностных и внутриличностных конфликтов. Уровень притязаний характеризует, во-первых, уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий

(идеальная перспективная цель); во-вторых, выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате успеха или неудачи прошлых действий; в-третьих, желаемый уровень самооценки личности. Человек нередко переживает внутрличностные конфликты, связанные с завышенными желаниями и недостаточными возможностями для их удовлетворения. Завышенная самооценка обычно вызывает негативную реакцию со стороны окружающих. Заниженная оценка имеет следствием повышенную тревожность, неуверенность в своих силах, тенденцию избегать ответственности и т.д.

### Модели поведения в конфликте

В конфликтологии широко используется двухмерная модель стратегий поведения личности К. Томаса и Р. Киллмена.

В основу модели положены ориентации участников конфликта на интересы как собственные, так и противоположной стороны. Качественная характеристика избираемого поведения — оценка интересов в конфликте соотносится с количественными параметрами: низким, средним, высоким уровнем направленности на интересы.

Исследования показывают, что уровень направленности на собственные интересы или интересы соперника зависит от трех обстоятельств: 1) содержания предмета конфликта; 2) ценности межличностных отношений; 3) индивидуально-психологических особенностей личности. Особое место в оценке моделей и стратегий поведения личности в конфликте занимает ценность для нее межличностных отношений с противоборствующей стороной. Так, если межличностные отношения (партнерство, товарищество, дружба, любовь и др.) не представляют ценности, то и поведение в конфликте будет отличаться деструктивным содержанием или крайними позициями в стратегии (принуждение, борьба и др.). Поэтому С. М. Емельяновым было предложено дополнить модель Томаса-Киллмена таким измерением, как ценность межличностных отношений. В результате становится возможным более полно учитывать значимые факторы, определяющие процесс формирования конфликтного поведения.

Принуждение (борьба, соперничество). Личные интересы в конфликте здесь оцениваются как высокие, а соперника как низкие. Ценность межличностных отношений незначима. Активно используется власть, сила закона, авторитет, связи и т. п. Подобный стиль поведения характерен для деструктивной модели.

Уход. Отличается стремлением уйти от конфликта. Низ-

кая ориентация на личные интересы и интересы соперника является взаимной. Может проявляться в том случае, когда сторонами осознается низкая значимость предмета конфликта или при наличии его существенного значения это оппонентами не воспринимается. Межличностные отношения здесь не подвергаются изменению, но во втором чае остается возможность повторного конфликта.

**Уступка.** Здесь также просматривается стремление уйти от конфликта, но причины носят иной характер. Направленность на личные интересы достаточно низкая, тогда как оценка интересов соперника высокая. Это своего рода жертва личными интересами.

**Компромисс.** Стратегия поведения, характеризующаяся балансом интересов сторон в разрешении конфликтного взаимодействия, способствующая положительному развитию взаимоотношений.

**Сотрудничество** характеризуется высоким уровнем направленности на интересы и свои, и партнера. Является одной из самых сложных стратегий поведения. Признается особая ценность межличностных отношений.

В конфликте используются комбинации стратегий, хотя может доминировать лишь одна.

### Причины конфликтов

Возникновение и развитие конфликтов обусловлено действием четырех групп факторов и причин: собственно объективных, организационно-управленческих, социально-психологических и личностных. Первые две группы факторов носят в основном объективный характер, третья и четвертая — главным образом субъективный.

К числу объективных причин конфликтов можно отнести те обстоятельства социального взаимодействия людей, которые привели к столкновению их интересов, мнений, установок и т. п. Объективные причины приводят к созданию предконфликтной обстановки — объективного компонента предконфликтной ситуации.

*Субъективные причины конфликтов* связаны с теми индивидуальными психологическими особенностями оппонентов, которые приводят к выбору именно конфликтного, а не какого-либо другого способа разрешения создавшегося объективного противоречия. В любой ситуации есть возможность выбора конфликтного или одного из неконфликтных способов ее разрешения. Причины, в силу действия которых человек выбирает конфликт в контексте сказанного выше, способ реагирования — субъективны.

При рассмотрении харак-

тивными и субъективными причинами конфликтов можно отметить:

- во-первых, *жесткое разделение объективных и субъективных причин конфликтов, а тем более их противопоставление, по-видимому, неправомерно;*
- во-вторых, *нет ни одного конфликта, который в той или иной степени не был бы обусловлен, помимо субъективных, и объективными причинами.*

Поэтому практически у любого конфликта существует комплекс объективно-субъективных причин.

*Объективные причины* настолько разнообразны, что пока не поддаются строгой классификации. К числу наиболее часто встречающихся можно отнести следующие:

- 1) естественное столкновение значимых материальных и духовных интересов людей в процессе их жизнедеятельности;
- 2) слабая разработанность правовых и других нормативных процедур разрешения социальных противоречий, возникающих в процессе взаимодействия людей;
- 3) недостаток значимых для нормальной жизнедеятельности людей материальных и духовных благ;
- 4) образ жизни многих россиян;
- 5) достаточно устойчивые стереотипы межличностных и межгрупповых отношений граждан, способствующие возникновению конфликтов.

Кроме названных, существует еще ряд объективных причин, влияние которых на конфликтность человека пока не изучено. Это заметные отклонения от экологических нормативов в среде обитания людей, различные стрессовые ситуации, в которые попадает человек, и т. п. Список этот будет расширяться с изменением материальных и социальных аспектов нашей жизни.

*Социально-психологические причины конфликтов* обусловлены непосредственным взаимодействием людей, фактором их включенности в социальные группы. Рассмотрим основные причины конфликтов.

1. *Возможные значительные потери и искажения информации в процессе межличностной и межгрупповой коммуникации.* Человек не может в общении передать без существенных искажений всю информацию, касающуюся проблемы, обсуждаемой с партнером. Партнер в свою очередь оценивает ее и делает свои выводы.

2. *Несбалансированное ролевое взаимодействие двух людей.* В ситуации межличностного общения партнеры могут играть не

те роли, которые ожидает от них противоположная сторона.

3. *Непонимание людьми того, что при обсуждении проблемы несовпадение позиций может быть вызвано не принципиальным расхождением во взглядах, а подходом к проблеме с различных сторон.* Проблемы, обсуждаемые людьми, сложны, имеют много оттенков. Мы иногда болезненно относимся к точкам зрения, отличным от нашей, что может быть причиной конфликтов.

4. *Различия в способах оценки результатов деятельности и личности друг друга.* Основные способы — сравнение с возможным идеальным положением дел; с требованиями к данной деятельности нормативных документов; со степенью достижения цели деятельности; с результатами, достигнутыми другими людьми; с положением дел в начале деятельности. Таким образом, деятельность может быть оценена по-разному, и даже противоположно.

5. *Психологическая несовместимость.* Четыре уровня психологической несовместимости: психофизиологический, индивидуально-психологический, социально-психологический и социальный. Индивидуально-психологическая несовместимость проявляется в неудачном сочетании темпераментов и характеров взаимодействующих людей. При социально-психологической несовместимости фиксируется противоречие в жизненных ценностях и идеалах, мотивах, целях деятельности. Социальная несовместимость может проявляться в несовпадении убеждений, мировоззрений, идеологических установок и т. п. Очень часто социальная несовместимость проявляется в больших различиях в образовании, социальной принадлежности и т. п.

6. *Напряженные межличностные отношения.* Конфликты в организациях чаще возникают между работниками, отношения которых характеризуются напряженностью, взаимными негативными установками и т. п. Возникает порочный круг: чем хуже отношения, тем чаще конфликты, а чем чаще конфликты, тем хуже отношения.

7. *Внутригрупповой фаворитизм*, т. е. предпочтение членов своей группы представителям других социальных групп.

8. *Конкурентный характер взаимодействия* с другими людьми и группами.

9. *Ограниченные способности человека к децентрации*, т. е. к умению поставить себя на место другого человека и понять его интересы, к изменению собственной позиции в результате сопоставления ее с позициями других людей.

10. *Стремление к власти.*

*Личностные причины конфликтов* связаны с индивидуально-психологическими особенностями его участников. Они обусловлены спецификой процессов, происходящих в психике человека в ходе его взаимодействия с окружающими.

К причинам, которые в большей степени являются психологическими, можно отнести следующие.

1. Оценка поведения другого как недопустимого. Ожидаемое поведение, общение, деятельность со стороны другого человека, являющегося партнером по взаимодействию, представлены желательными, допустимыми, нежелательными и недопустимыми вариантами. Характер поведения зависит от индивидуально-психологических особенностей человека, его психического состояния, отношения к конкретному партнеру по взаимодействию, особенностей актуальной ситуации взаимодействия. Если реальное поведение партнера укладывается в рамки желательного или допустимого, то взаимодействие продолжается бесконфликтно.

2. Низкий уровень социально-психологической компетентности. Конфликтная ситуация — это трудная ситуация социального взаимодействия. К конфликту приводит неподготовленность человека к эффективным действиям в подобных ситуациях. Человек может не иметь представления о том, что существует несколько способов и десятки приемов бесконфликтного выхода из предконфликтных ситуаций без ущерба для собственных интересов.

Он может иметь представление об этих приемах и способах, но не иметь навыков и умений их применения на практике.

3. Недостаточная психологическая устойчивость к отрицательному воздействию на психику стрессовых факторов социального взаимодействия. Важнейшим направлением профилактики разрешения межличностных конфликтов является содержательная и психологическая подготовка людей к оптимальным действиям в предконфликтных и конфликтных ситуациях.

4. Плохо развитая у человека способность к эмпатии, т. е. пониманию эмоционального состояния другого человека, сопереживанию и сочувствованию. Недостаточность эмпатийных личностных качеств приводит к тому, что человек ведет себя в ситуации социального взаимодействия не так, как ожидают партнеры по общению, или не понимает чувств партнера по взаимодействию.

5. Завышенный или заниженный уровень притязаний также способствует возникновению межличностных и внутриличностных конфликтов. Завышенная самооценка обычно вызывает нега-

тивную реакцию со стороны окружающих. Заниженная оценка имеет следствием повышенную тревожность, неуверенность в своих силах, тенденцию избегать ответственности и т. д.

6. Холерический тип темперамента человека относительно чаще может приводить к разрешению им противоречивых ситуаций конфликтным способом. Одной из наиболее часто встречающихся личностных причин конфликтов являются различные *акцентуации характера*. Они проявляются в чрезмерной выраженности отдельных черт характера или их сочетаний у конкретного человека и представляют крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями.

Потенциальной причиной конфликтов выступают потери и искажения информации не только при общении оппонентов, но и в самом восприятии людьми окружающего мира. Человек достаточно избирательно воспринимает бесконечно многообразную информацию об окружающем. Роль «фильтра» играют ценности, мотивы, цели, которые зависят от мировоззрения человека, его образованности, профессионализма, нравственности, культуры, жизненного опыта. Рассмотрим основные причины.

Часть информации, которая в принципе может быть выражена словами, не высказывается человеком из-за ограниченности его словарного запаса. Обогащение словарного запаса человека способствует предупреждению конфликтов, вызванных трудностями в понимании людьми друг друга.

По причине недостатка времени в процессе общения теряется существенное количество информации. Чем насыщеннее жизнь человека, тем больше времени у него уходит на деятельность, тем меньше времени он может посвятить общению. Это затрудняет понимание людьми друг друга. В ситуациях межличностного общения значительная часть информации, касающаяся предмета разговора, существует на уровне бессознательного и в принципе словами выражена быть не может. На уровне бессознательного и подсознания в психике человека содержится значительное количество существенной информации. Часть этой информации может восприниматься собеседником помощью невербальных средств коммуникации. Многие из того, что человек может выразить словами, он не считает нужным говорить. Причиной может быть то, что часть того, что он думает, вслух высказывать не принято, часть информации он не высказывает потому, что она характеризует его самого с негативной стороны, а часть информации он считает для данного разговора незначи-

мой. Это не означает, что она на самом деле незначима для собеседника. Часть словесной информации слушающий не усваивает потому, что просто ее не слышит, так как отвлекается, думает о своих проблемах и т. п.

Не все, что говорит один человек, бывает сразу понятно другому. Информация теряется из-за того, что собеседник не успевает сразу понять все то, о чем идет речь. Вот почему устная речь должна быть более простой и понятной по сравнению с речью письменной. На основании одной и той же информации разными сотрудниками могут быть сделаны не только разные, но и противоположные выводы о позиции говорящего. Информация, которая исходит от кого-либо, может быть оценена как положительная одними людьми и как отрицательная другими. Каждая из этих групп могут аргументировать свою оценку. Это происходит в силу разного жизненного опыта слушающих, в силу разного знания ими проблемы, о которой идет речь, в силу их разного отношения к говорящему и других причин.

## 7.2 Структура конфликта

Конфликт наряду с тем, что он является *системой*, представляет собой и *процесс*.

Структура конфликта *понимается как совокупность устойчивых связей конфликта, обеспечивающих его целостность, тождественность самому себе, отличие от других явлений социальной жизни, без которых он не может существовать как динамически взаимосвязанная целостная система и процесс.*

Кроме понятия «конфликт» часто используется и «конфликтная ситуация» — фрагмент конфликта, цельный эпизод его развития. Поэтому структура конфликта может рассматриваться и как структура конфликтной ситуации.

В структуру конфликтной ситуации входят несколько основных элементов.

1. Участники конфликта - лица, чья степень участия в конфликте различна: от непосредственного противодействия до опосредованного влияния на ход конфликта. Выделяют несколько групп участников.

Основные участники конфликта *или противоборствующие силы* — это те субъекты конфликта, которые непосредственно совершают активные (наступательные или защитные) действия друг против друга. Некоторые авторы вводят такое понятие, как «оппо-

мент», что в переводе с латинского означает возражающий, противник в споре.

*Группы поддержки.* Практически всегда в любом конфликте за оппонентами стоят силы, которые могут быть представлены отдельными индивидами, группами и т. д.

*Другие участники.* В данную группу входят субъекты, которые оказывают эпизодическое влияние на ход и результаты конфликта (подстрекатель, организатор и др.)

2. Информационные модели конфликтной ситуации у основных и второстепенных участников конфликта.

3. Предмет конфликта - *это объективно существующая или воображаемая проблема, лежащая в основе конфликта.* Это то противоречие из-за которого и ради разрешения которого стороны вступают в противоборство.

4. Объект конфликта *рассматривают как причину, повод к конфликту.* Объектом конфликта может быть материальная (ресурс), социальная (власть) или духовная (идея, норма, принцип) ценность, к обладанию или пользованию которой стремятся оба оппонента. Борьба отражает стремление сторон разрешить это противоречие. В ходе конфликта она может затухать и обостряться. Так же ведет себя и противоречие. Однако проблема конфликта остается неизменной, пока противоречие не разрешится.

5. Микро- и макросреда. При анализе конфликта необходимо выделять условия, в которых находятся и действуют участники конфликта, т. е. микро- и макросреду, в которой возник конфликт. Такой подход позволяет рассматривать конфликт не как изолированную систему, а как социальную ситуацию. В нее включаются не только ближайшее окружение личности, но и социальные группы, представителем которых является данный индивид. Чтобы стать объектом конфликта, элемент материальной, социальной или духовной сферы должен находиться на пересечении личных, групповых, общественных или государственных интересов субъектов, которые стремятся к контролю над ним.

### 7.3 Функции конфликтов

Деструктивные функции конфликта.

- *Выраженное негативное воздействие на психическое состояние его участников.*

- *Психологическое и физическое насилие.* Большое количество умышленных убийств — последствие эскалации конфликтов.
  - *Сопровождается стрессом, резко возрастает вероятность заболеваний,* особенно сердечно-сосудистых, а также хронических нарушений функционирования желудочно-кишечного тракта.
  - *Истощение личностных ресурсов* — материальных, духовных и жизненных сил в результате конфликтного взаимодействия.
  - *Деструкция системы межличностных отношений,* сложившихся между субъектами взаимодействия до его начала. Появляющаяся неприязнь и враждебность к другой стороне нарушают сложившиеся до конфликта взаимные связи.
  - *Формирует негативный образ другого* — «образ врага», который способствует созданию негативной установки по отношению к оппоненту, готовности действовать в ущерб ему.
  - *Негативное отражение на эффективности деятельности оппонентов* — меньше внимания уделяется качеству работы, после конфликта оппоненты также не всегда могут работать продуктивно.
  - *Закрепляет в социальном опыте насильственные способы решения проблем* — победа с помощью насилия может стать обычной практикой в подобных ситуациях социального взаимодействия.
  - *Отрицательное влияние на развитие личности* — может способствовать формированию у человека неверия в справедливость; убежденность, что сильный всегда прав, мнения о том, что в данном коллективе ничего нового внедрить не удастся.
- Негативное воздействие конфликта на группу (организацию).
- *Сопровождается разрушением традиций общения, взаимосвязей в коллективе, организации.*
  - *Может отрицательно повлиять на взаимоотношения в коллективе и его социально-психологический климат.*
  - *Ослабление ценностно-ориентационного единства группы,* снижение групповой сплоченности.
  - *«Деиндивидуализация» взаимного восприятия* сторон конфликта, восприятие друг друга по принципу «Мы — Они».
  - *Ухудшение качества совместной деятельности* коллектива происходит, когда конфликт медленно затухает; своих целей добился оппонент, который был неправ; конфликт оказался длительным и др.
  - *Формирует установку на приемлемость насильственных действий* — успех применения насилия в отстаивании интересов группы формирует ее убежденность в необходимости его использования.

- *Может способствовать деструктивному лидерству в коллективе* того, кто способен играть такую роль только в конфликтной ситуации.

К конструктивным функциям по отношению к основным участникам можно отнести:

- Устранение полностью или частично противоречия, возникающего в силу несовершенства организации деятельности, ошибок управления, отдельных работников.

- Позволяет более глубоко оценить индивидуально-психологические особенности людей, участвующих в нем, тестирует ценностные ориентации человека, относительную силу его мотивов, направленных на деятельность, на себя и т.д., выявляет психологическую устойчивость к стрессовым факторам трудно ситуации;

- Позволяет ослабить психическую напряженность – реакцию участников на конфликт. Конфликтное взаимодействие снимает у человека эмоциональную напряженность, приводит к последующему снижению интенсивности отрицательных эмоции;

- Служит источником развития личности, межличностных отношении – расширяет сферу и способы взаимодействия человека с окружающими, дает новый социальный опыт решения трудных ситуации;

- Может улучшить качества индивидуальной деятельности;

- При отстаивании справедливых целей в конфликте оппонент повышает свой авторитет у окружающих;

- Средства самоутверждения личности, формирование активной позиции во взаимодействии с окружающими. Может быть определен как конфликт становления, самоутверждения, социализации.

Конструктивные функции конфликтов по отношению к социуму заключаются в следующем:

- Выступает средством активизацией социальной жизни группы или общества, поддерживает социальную активность людей, способствует предотвращению застоя, служит источником развития;

- Высвечивает нерешенные проблемы в деятельности группы, может выступать инструментом превентивного пресечения недобросовестного поведения. С помощью конфликта руководитель или группа могут регулировать поведение отдельных лиц;

- Зондирует общественное мнение, коллективные настроения, социальные установки, актуализирует гуманистические ценности;
- Может способствовать созданию новых, более благоприятных, условий, к которым легче адаптируются члены коллектива;
- Способен выполнять функцию сплочения группы перед лицом внешних трудностей (К. Кэмпбелл) – группа приобретает качественно новое состояние;
- Способствует поиску продуктивных решений проблем в коллективах, ориентированных на предметно-познавательную деятельность;
- Оптимизирует межличностные отношения, может благоприятно влиять на взаимоотношения в коллективе, устанавливается более доброжелательная обстановка, что происходит почти в каждом втором конфликте.

### 7.4 Динамика конфликта

Динамика конфликта *представляет собой ход его развития во времени, изменение под воздействием различных внутренних механизмов, а также внешних факторов и условий*. В ней можно выделить ряд периодов и этапов. Предконфликт (латентный период).

Возникновение объективной проблемной ситуации — состоит в появлении противоречия, которое еще не осознано и конфликтных действий нет.

Если не считать случаев, когда возникает ложный конфликт, то обычно конфликт порождается объективной проблемной ситуацией.

Осознание объективной проблемной ситуации. Реальность воспринимается как проблемная, возникает потребность принять меры для разрешения противоречия. Ряд объективных и субъективных причин способствуют искажению воспринимаемой ситуации.

Попытки сторон разрешить объективную проблемную ситуацию неконфликтными способами — заключаются в разного рода информировании противостоящей стороны — убеждение, разъяснение, просьбы и пр. В любом случае на данном этапе стороны аргументируют свои интересы и фиксируют позиции.

Возникновение предконфликтной ситуации — воспринимается как наличие непосредственной угрозы безопасности одной из сторон

взаимодействия или общественно важным интересам.

Собственно конфликт (открытый период).

Инцидент — первое столкновение сторон, попытка с помощью силы решить проблему в свою пользу. Если задействованных одной из сторон ресурсов достаточно для перевеса соотношения сил в свою пользу, то инцидентом конфликт может и ограничиться.

Эскалация — резкая интенсификация борьбы оппонентов. Эскалация — это та часть конфликта, которая начинается с инцидента и заканчивается ослаблением борьбы, переходом к завершению конфликта.

Сбалансированное противодействие — использование силовых методов не дает результата, интенсивность борьбы снижается, но действия по достижению согласия еще не предпринимаются.

Завершение конфликта — переход от конфликтного противодействия к поиску решения проблемы и прекращению конфликта по любым причинам.

Послеконфликтная ситуация (латентный период).

Частичная нормализация отношений — негативные эмоции не исчезли; происходит осмысление своей позиции, коррекция самооценок, уровней притязания, отношения к партнеру.

Полная нормализация отношений наступает при осознании сторонами —важности дальнейшего конструктивного взаимодействия. Этому способствуют преодоление негативных установок, продуктивное участие в совместной деятельности, установление доверия.

В конфликте можно выделить временной отрезок, который характеризуется дифференциацией сторон. Конфликт развивается по восходящей, разногласия между сторонами усиливаются. Конфронтация продолжается до тех пор, пока дальнейшая эскалация не теряет смысл. С этого момента начинается процесс интеграции.

## 7.5 Классификация конфликтов

### 1. Условия возникновения внутриличностных конфликтов

Внутриличностные конфликты возникают под влиянием на личность окружающей среды, в том числе социальной. Можно выделить две группы противоречий, лежащих в основе конфликта:

- результат перехода объективных противоречий, внешних по отношению к человеку, во внутренний мир (моральные конфликты, адаптационные и др.);

- противоречий внутреннего мира личности (мотивационные конфликты, конфликт неадекватной самооценки), которые отражают отношение личности к окружающей среде.

Выделяют три уровня развития психологического противоречия (Е. Донченко и Т. Титаренко):

- психологическое равновесие внутреннего мира личности;
- нарушение равновесия, осложнение, затруднение основных видов деятельности, проекция психологического дискомфорта на работу, общение с окружающими (внутриличностный конфликт);
- невозможность реализации планов и программ, «разрыв жизни», невозможность выполнять свои жизненные функции до тех пор, пока не разрешится противоречие (жизненный кризис).

На каждом из этих уровней возможно разрешение противоречия. Эта возможность зависит от того, что человеку необходимо для осуществления нормальной жизнедеятельности, каким его потребностям грозит отказ. Может быть и так, что до внутриличностного конфликта человек так и не доходит. Но нередко противоречие развивается дальше, перерастает во внутренний конфликт. Для возникновения внутриличностного конфликта необходимо присутствие *личностных и ситуативных условий*.

*Личностные условия.*

- Сложный внутренний мир и актуализация этой сложности.
- Сложная и развитая иерархия потребностей и мотивов.
- Высокий уровень развития чувств и ценностей.
- Сложно организованная и развитая когнитивная структура, способности индивида к самоанализу и саморефлексии.

*Ситуативные условия* (В. Мерлин).

*Внешние условия* — удовлетворение каких-либо глубоких и активных мотивов и отношений личности становится вовсе невозможным или находится под угрозой:

- уже в борьбе с природой возникают трудности и препятствия для удовлетворения мотивов и отношений личности;
- удовлетворение одних мотивов с неизбежностью порождает возникновение новых, еще не удовлетворенных мотивов;
- общественная жизнь требует ограничения различных мотивов, иногда очень глубоких.

*Внутренние условия* — противоречия между различными сторонами личности:

- стороны должны быть значимыми;

- они должны иметь приблизительно равную значимость для личности;
- личность осознает субъективную неразрешимость ситуации.

### Типология внутриличностного конфликта

Для того чтобы построить типологию внутриличностного конфликта, нужно основание, которое объединяет разнообразие всех внутренних конфликтов.

Принятие *ценностно - мотивационной сферы личности* за основание для построения единой типологии внутриличностного конфликта позволяет выделить основные структуры внутреннего мира личности, вступающие в конфликт (А. И. Шпилев).

- *Мотивы*, отражающие стремления личности различного уровня (потребности, интересы, желания, влечения и т. п.). Могут быть выражены понятием «хочу» («Я хочу»).
- *Ценности* как принятые личностью, так и навязанные обществом, воплощающие в себе общественные нормы и выступающие как эталоны должного. Обозначаются как «надо» («Я должен»).
- *Самооценка*, определяемая как *самоценность себя для себя*, оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей. Выражается как «могу» или «не могу» («Я есть»).

### Виды внутриличностного конфликта.

1. *Мотивационный конфликт* — между бессознательными стремлениями (З. Фрейд), между стремлениями к обладанию и к безопасности (К. Хорни), между двумя положительными тенденциями (К. Левин) или как столкновение различных мотивов.

2. *Нравственный конфликт* — моральный или нормативный конфликт (В. Бакштановский, И. Арницеане, Д. Федорина); конфликт между желанием и долгом, моральными принципами и личными привязанностями (В. Мясичев); стремлением действовать в соответствии с желанием и требованиями взрослых или общества (А. Спиваковская); долгом и сомнением в необходимости следовать ему (Ф. Василюк, В. Франкл).

3. *Конфликт нереализованного желания* или комплекса неполноценности, возможно- стью «хочу быть таким, как они»

и невозможностью это реализовать (А. Захаров). К данному виду относятся и внутренние конфликты, связанные с сексуальными патологиями (С. Кратохвил, А. Свядоц, А. Харитонов).

4. *Роловой конфликт* — переживания невозможности одновременно реализовать несколько ролей, различное понимание требований самой личности к выполнению одной роли, конфликты между двумя ценностями, стратегиями или смыслами жизни.

5. *Адаптационный конфликт* — нарушение равновесия между субъектом и окружающей средой (в широком смысле), социальной или профессиональной адаптации (в узком смысле).

6. *Конфликт неадекватной самооценки* — между притязаниями и оценкой своих возможностей (А. Петровский, М. Ярошевский); между завышенной самооценкой и стремлением реально оценивать свои возможности (Т. Юферова); между заниженной самооценкой и осознанием объективных достижений, между стремлением повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и понизить притязания, чтобы избежать неудачи (Д. Хекхаузен).

#### *Последствия и механизмы разрешения внутриличностных конфликтов*

Внутриличностные конфликты могут быть конструктивными (продуктивными, оптимальными) и деструктивными (разрушающими личностные структуры человека).

Конструктивными *являются конфликты, которые характеризуются максимальным развитием конфликтующих структур и минимальными личностными затратами на их разрешение*, — это один из механизмов гармонизации личностного развития.

- Усложняют психическую жизнь, способствуют ее переходу на новые уровни функционирования (В. Афонькова, Л. Божович).

- Основа морального развития. В основе совершения морального поступка находится «большая совесть», которая побуждает человека действовать вопреки собственной выгоде и подниматься к высшим моральным ценностям.

- Осознание себя личностью на основе разрешения внутриличностных противоречий и конфликтов. Характеристика личности лежит в соотношении разных систем сложившихся жизненных отношений, порождающих борьбу между ними.

- Закалка характера, формирование решительности, устойчивости поведения, независимость от случайных обстоятельств, способствуют становлению стабильной направленности личности.

- Может способствовать формированию адекватной са-

моценки, что в свою очередь помогает самопознанию и самореализации личности.

Деструктивными *считаются внутриличностные конфликты, которые усугубляют раздвоение личности, перерастают в жизненные кризисы или ведут к развитию невротических реакций.*

- Угроза эффективности деятельности.
- Могут тормозить развитие личности.
- Способны привести к утрате уверенности человека в своих силах, формированию устойчивого комплекса неполноценности, а иногда — и к потере смысла жизни.

- Как правило, приводят к деструкции существующих межличностных отношений в семье, на работе. Они могут быть причиной повышенной агрессивности, тревожности, раздражительности в общении.

- Имеют тенденцию перерастания внутриличностного конфликта в *невротический*. Присущие конфликту переживания становятся источником заболевания в том случае, когда занимают центральное место в системе отношений личности. Человек не может изменить конфликт так, чтобы исчезло патогенное напряжение и был найден рациональный выход из сложившегося положения.

Такой конфликт, несомненно, занимает ведущее место в жизни человека. Он оказывается для него неразрешимым и, затягиваясь, создает сильное аффективное напряжение. Это напряжение постоянно обостряет существующие противоречия, в значительной степени усиливает трудности, повышает неустойчивость и возбудимость. В результате происходит болезненная фиксация переживаний личности, а значит, снижаются продуктивность и самоконтроль.

Разрешение (преодоление) внутриличностного конфликта — *это восстановление согласованности внутреннего мира личности, установление единства сознания, снижение остроты противоречий жизненных отношений, достижение нового жизненного качества.*

Факторы конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов:

- глубинные мировоззренческие установки личности, содержание ее веры, опыт преодоления себя;

- развитость волевых качеств способствует успешному преодолению человеком внутренних конфликтов, воля приводит в соответствие внешние требования и внутренние желания;

## Психология

- тип темперамента, свойства которого влияют на динамическую сторону решения внутриличностных противоречий: на скорость переживаний, их устойчивость, интенсивность и т. п.;

- половозрастные особенности личности.

Механизмы разрешения внутриличностных конфликтов (психологической защиты):

- *отрицание* — подмена принятия решения на их игнорирование;

- *проекция* — приписывание источнику трудностей негативных качеств как основа для его неприятия и самопринятия на этом фоне;

- *регрессия* — возвращение к детским стереотипам поведения;

- *замещение* — снятие напряжения, обращение агрессии на более слабый объект или на самого себя;

- *подавление* — сдерживания страха посредством забывания его источника, а также обстоятельств, ассоциативно связанных с ним;

- *изоляция* — восприятие травмирующих ситуаций или воспоминание о них без чувства тревоги;

- *интроекция* — присвоение ценностей или черт характера других людей для предупреждения угроз с их стороны;

- *интеллектуализация* — произвольное истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над ситуацией;

- *аннулирование* — поведение, мысли, способствующие символическому сведению на нет предыдущего акта или мысли, вызвавших сильное беспокойство, чувство вины;

- *сублимация* — удовлетворение вытесненного неприемлемого чувства социально одобряемыми альтернативами;

- *рационализация* — нахождение причин для оправдания действий, вызванных подавленными, неприемлемыми чувствами;

- *реактивное образование* — выработка и подчеркивание в поведении противоположной установки;

- *компенсация* — сдерживание чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты и т. п.;

- *идентификация* — моделирование поведения другого лица для повышения самооценности;

- *фантазия* — уход в воображение от реальных проблем.

## 7.6 Межгрупповые конфликты

При рассмотрении механизмов возникновения межгрупповых конфликтов необходимо учитывать следующие обстоятельства:

- в различных межгрупповых конфликтах может доминировать тот или иной механизм их возникновения;
- межгрупповые механизмы более консервативны, чем психологические механизмы межличностного взаимодействия.

Среди основных механизмов возникновения межгрупповых конфликтов выделяют такие, как *межгрупповая враждебность, объективный конфликт интересов, внутригрупповой фаворитизм.*

Межгрупповая враждебность.

Впервые описана З. Фрейдом, который опирался на работы Г. Лебона и У. Мак-Дугалла. Им постулирован факт универсальности межгрупповой враждебности в любом взаимодействии групп. Он определил функцию этой враждебности, объяснив ее как главное средство поддержания сплоченности группы.

Данный механизм получил развитие в работах Д. Долларда, Н. Миллера и Л. Берковитца. Так, Л. Берковитц обосновал неизбежность переноса человеком агрессии на всех «других», «похожих» на тех, кто оказал на него фрустрирующее воздействие в прошлом в процессе «социального научения».

Последователи теории «фрустрация-агрессия» показали возможность возникновения агрессии в том случае, когда человек непосредственно не испытывают фрустрирующего воздействия, а лишь являлся его пассивным свидетелем.

Объективный конфликт интересов.

Наиболее полно данный механизм описан в реалистической теории группового конфликта Д. Кэмпбеллом. Ее суть сводится к следующим позициям:

- конфликт интересов, присущих различным группам, способен вызвать межгрупповой конфликт;
- межгрупповой конфликт, имевший место в прошлом, обуславливает восприятие угрозы отдельными членами группы со стороны другой группы;
- угроза обуславливает враждебность отдельных членов группы к источнику угрозы и внутригрупповую солидарность;
- угроза обуславливает более полное осознание индивидом собственной групповой принадлежности и непроницаемость групповых границ;

- угроза уменьшает отклонение индивидов от групповых норм, приводит членов группы к необходимости их наказания и увеличивает меру наказания.

Внутригрупповой фаворитизм.

Ряд специалистов (К. Фергюссон, Х. Келли, Д. Рабби, М. Горвитц) показали, межгрупповая конфликтность может наблюдаться только благодаря определенным познавательным процессам, определяемым как «внутригрупповой фаворитизм». Данный феномен заключается в тенденций благоприятствовать членам собственной группы в противовес членам другой группы. Эти эффекты могут действовать в различных ситуациях, на различных уровнях социального взаимодействия, как бы устанавливая «демаркационную линию» между людьми, которые по каким-либо критериям оцениваются как «свои», и теми, кто по данным критериям оцениваются как «чужие».

## 7.7 Трудовые конфликты

Трудовой конфликт - вид социального конфликта, объектом которого являются трудовые отношения и условия их обеспечения. Трудовой конфликт, широкое понятие. Кроме столкновения в области трудовых правоотношений он часто включает столкновение интересов. Забастовки или демонстрации могут сопровождаться требованиями не только повышения заработной платы, но и улучшения снабжения продовольствием, политическими требованиями. Поэтому трудовой конфликт может регулироваться как нормами трудового законодательства, так и другими правовыми и неправовыми средствами.

Можно выделить межличностные и межгрупповые трудовые конфликты. Первые обычно являются конфликтами «по вертикали». Исходя из особенностей сторон, межгрупповые трудовые конфликты представлены следующими видами:

- трудовым коллективом и администрацией;
- трудовым коллективом и профсоюзным комитетом;
- администрацией и профкомом;
- трудовым коллективом и руководством отрасли;
- трудовыми коллективами разных организаций;
- трудовыми коллективами и органами управления государства.

В зависимости от сферы взаимодействия возникает противоре-

чие, можно выделить три предмета конфликта:

- условия труда (технология, нормирование, режим, безопасность и т. д.);
- система распределения ресурсов (выплата заработной платы, расходование финансовых средств, распределение полученной прибыли, участие работников в управлении капиталом и т. д.);
- выполнение ранее принятых договоренностей (взаимные поставки, расчеты, погашение долгов и т. п.).

Пути разрешения трудовых конфликтов.

1. Важнейшим механизмом мирного разрешения трудовых конфликтов являются *коллективный договор, соглашения и контракты*, содержащие права и обязанности договаривающихся сторон, в том числе и при возникновении конфликта. Сама цель коллективного договора, демократичность процедуры его принятия на общих собраниях коллективов позволяют заранее вскрывать причины возможных трудовых конфликтов, намечать меры по их разрешению (И. Грабовский).

2. Конфликтные вопросы в отношениях работодателя и работника могут рассматриваться *комиссиями по трудовым спорам или судами общей юрисдикции*. Работник имеет право, минуя выборный профсоюзный орган, обратиться в суд после рассмотрения конфликта в комиссии по трудовым спорам.

3. Разрешению трудовых конфликтов способствует работа *советов и конференций трудовых коллективов, регионов и отдельных отраслей* с участием представителей руководства отрасли или правительства региона.

4. Положительно зарекомендовало себя *принятие ведомственных и межведомственных конвенций* между представителями государственных органов, работодателями и профсоюзами (В. Бутаков).

### **Урегулирование конфликтов.**

Социальное взаимодействие носит непротиворечивый характер, если оно сбалансировано. Рассмотрим пять основных балансов, сознательное или неосознанное нарушение которых может привести к конфликтам.

1. Баланс ролей. Каждый из партнеров может играть по отношению к другому различные роли. Если партнер принимает отводящую это, то ролевого конфликта не происходит. Поэтому *в ситуации социального взаимодействия важно понять, какую роль играет*

*партнер и какой роли он ожидает от нас.* Психологически наиболее комфортной для человека нередко является роль старшего. Но эта роль потенциально наиболее конфликтна, поскольку именно она чаще всего не устраивает партнера.

2. Баланс взаимозависимости в решениях и действиях людей и социальных групп. Каждому человеку изначально внутренне присуще стремление к свободе и независимости. Каждый в идеале стремится делать то, что он хочет и когда хочет. *Однако свобода каждого из нас не может обеспечиваться за счет свободы тех, с кем мы взаимодействуем.* Поэтому если человек считает свою зависимость от нас большей, чем он может допустить, это может служить причиной конфликтного поведения с его стороны. Слишком большая зависимость человека от партнера ограничивает его свободу и может спровоцировать конфликт.

3. Сбалансированность самооценки и внешней оценки. В процессе социального взаимодействия люди постоянно оценивают друг друга. Человеку свойственна самооценка своего поведения и результатов деятельности. Наиболее интенсивно процесс самооценки идет в диаде «начальник-подчиненный». Анализ межличностных конфликтов показал, что, оценивая себя и результаты своей деятельности, человек в качестве основы оценки чаще выбирает положительные стороны своей личности и то, *что ему удалось сделать* в результате работы. При оценке работы подчиненного начальником последний чаще оценивает ее по тому, *что подчиненному не удалось сделать* по сравнению с идеалом, нормативными требованиями к деятельности и ее целью.

4. Баланс взаимных услуг. В процессе совместной деятельности люди оказывают друг другу услуги. Анализ конфликтов между людьми показывает, что *мы осознанно или подсознательно фиксируем услуги, которые оказали мы и которые оказали нам.* Нарушение баланса услуг во взаимодействии людей чревато напряженностью во взаимоотношениях и возможным конфликтом.

5. Баланс ущерба. Нанесение ущерба нарушает сбалансированность межличностного или межгруппового взаимодействия и может стать основой конфликта. Поэтому важным социально-психологическим условием профилактики конфликтов является *не нанесение ущерба окружающим в процессе взаимодействия с ними.*

Говоря обо всей системе балансов, необходимо отметить важную особенность. Речь идет не об объективном, а о субъективно

## Психология

оцениваемом балансе. Потенцией предпосылкой конфликта может быть субъективно оцениваемое нарушение баланса, которое превосходит опять-таки субъективно оцениваемую партнером допустимую величину.

## 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.
20. Немов Р.С. Психология. Книга 1. М., 2005.

## Психология

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.