



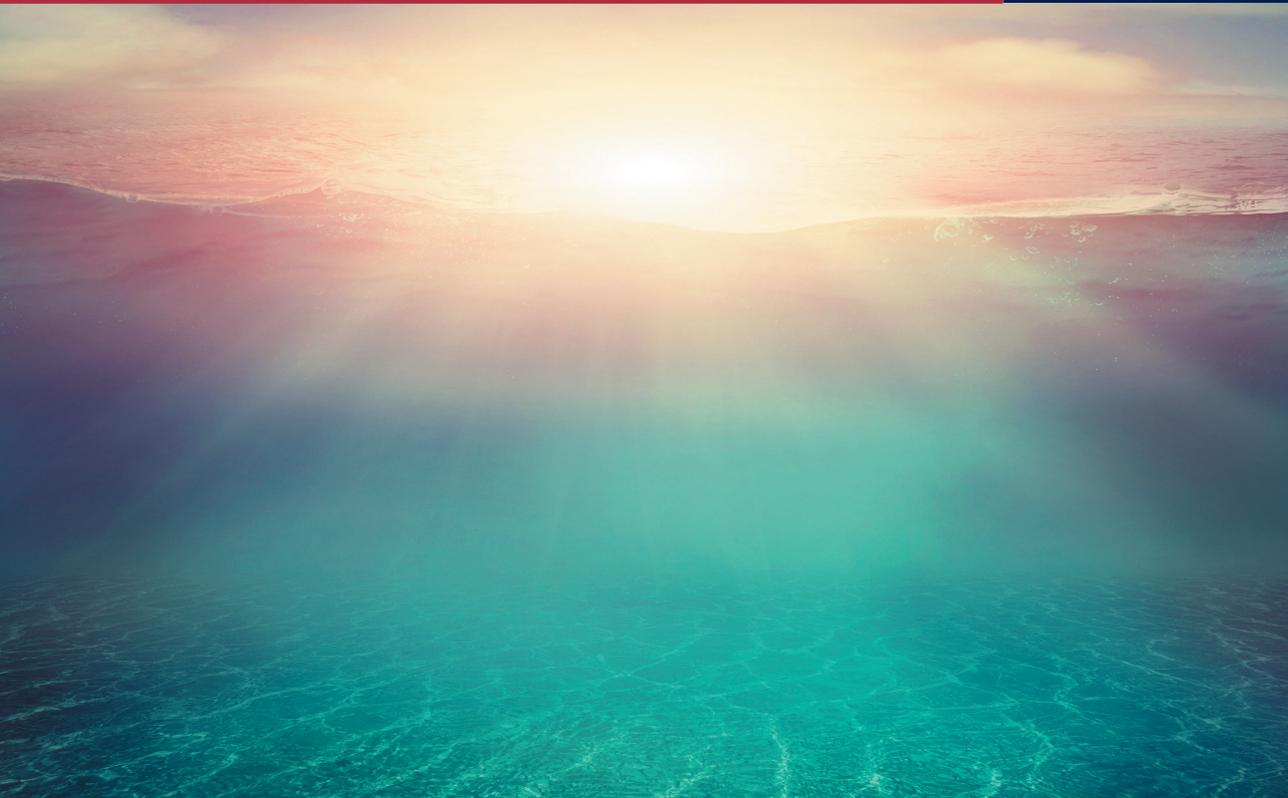
Уральский
федеральный
университет
имени первого Президента
России Б. Н. Ельцина

Физико-
технологический
институт

Н. Ю. МАРЧУК

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ И СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Учебно-методическое пособие



Министерство образования и науки Российской Федерации
Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

Н. Ю. Марчук

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ И СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано
методическим советом УрФУ для студентов,
обучающихся по направлению подготовки «Социальная работа»,
профилю «Технология обеспечения социальной безопасности»

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2015

УДК 159.9:36(075.8)
ББК 88я73+60.561.7я73
М30

Рецензенты:

кафедра психологии образования ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (завкафедрой д-р психол. наук, проф. Э. Ф. Зеер);
канд. психол. наук, доц. К. В. Адушкина (Уральский государственный педагогический университет)
Научный редактор — канд. пед. наук, доц. Э. В. Патраков

Марчук, Н. Ю.

М30 Основы психологии в социальной работе и социальной безопасности : учеб.-метод. пособие / Н. Ю. Марчук. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 76 с.

ISBN 978-5-7996-1455-3

Настоящее пособие включает в себя краткие конспекты лекций, опорные схемы, таблицы, вопросы и задания для самоконтроля, примерные темы для докладов на семинарских занятиях по дисциплине «Основы психологии». В пособии раскрыты основные проблемы общей психологии, современные аспекты их разрешения. Пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Социальная работа» и профилю «Технология обеспечения социальной безопасности».

Библиогр.: 28 наим. Табл. 8. Рис. 19.

УДК 159.9:36(075.8)
ББК 88я73+60.561.7я73

ISBN 978-5-7996-1455-3

© Уральский федеральный
университет, 2015

Предисловие

Учебно-методическое пособие «Основы психологии в социальной работе и социальной безопасности» формирует системные представления о психологии как науке, позволяет изучить психические явления, сформировать и развить психологическую культуру студентов. Изучение представленного материала повышает эффективность использования познавательных процессов, необходимых для дальнейшей интеллектуальной деятельности, в том числе в рамках социальной работы.

А также обеспечивает углубленное изучение курса, прививает обучающимся навыки самостоятельного поиска и анализа учебной информации, формирует и развивает у студентов научное мышление, умение активно участвовать в творческой дискуссии, делать правильные выводы, аргументировано излагать свое мнение. В процессе самостоятельной подготовки студентам рекомендуется:

- прочитать конспект лекции по изучаемой теме, соответствующие разделы учебников, а также дополнительную литературу;
- выучить определения понятий, составляющих основу данной темы;
- просмотреть перечень научной литературы, предлагаемой в планах семинарских занятий для углубленного изучения данной темы;
- ознакомиться с разными подходами к изучаемой проблеме, обращая особое внимание на новые и дискуссионные вопросы изучаемой темы.

Изучение данного курса закладывает основы для практической профессиональной деятельности в разных направлениях социальной работы и социальной безопасности.

1. Психология как наука

Психология — это наука о закономерностях, механизмах, свойствах психики. В основе психологии лежит интерес к природе человеческой жизни, особенностям отношений человека с другими людьми (рис. 1).

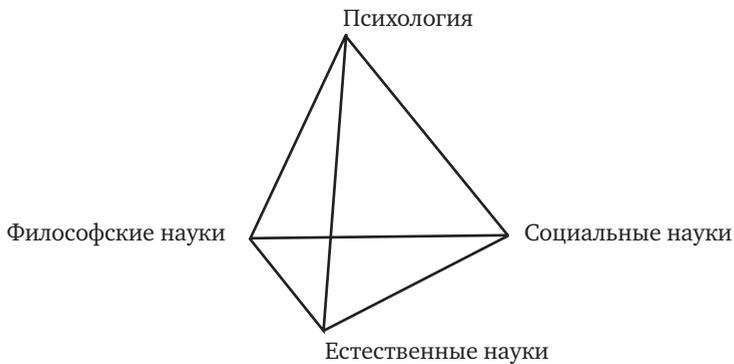


Рис. 1. Место психологии среди других наук

Объектом психологии являются носители психики (человек, животные), *предметом* — психические явления (рис. 2).

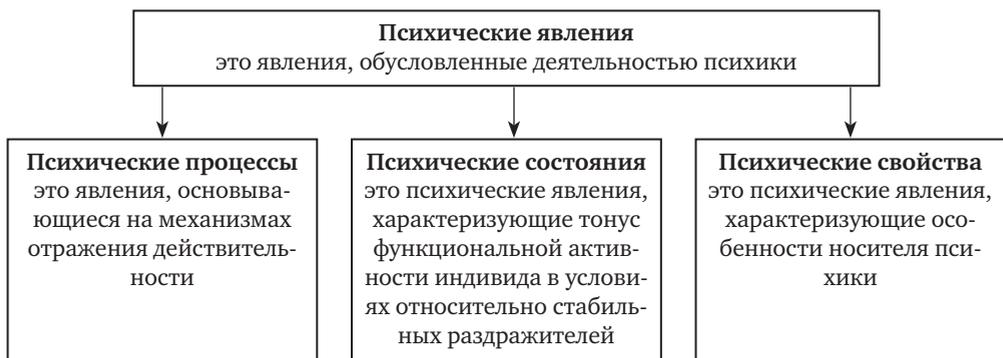


Рис. 2. Классификация психических явлений

Психика — это свойство живой материи отражать окружающую действительность, позволяющее организму адаптироваться к среде. Базовыми функциями психики являются *активность, селективность, саморегуляция*.

Таблица 1

Соотношение житейской и научной психологии

| Критерии дифференциации | Житейская психология | Научная психология |
|------------------------------|---|--|
| Уровень обобщения знаний | Знания конкретны (связаны с конкретным человеком или ситуацией) | Обобщенные знания (обобщение признаков, свойств), носителями которых являются понятия |
| Характер, особенности знаний | Интуитивный характер | Рациональный, логический, абстрактный, дискурсивный характер; основаны на объяснениях |
| Методы | Спонтанный метод проб и ошибок | Систематическое целенаправленное исследование с выдвижением целей, задач, подбором средств |
| Способы передачи знаний | Стереотипная идентификация | Через понятия, термины со строго фиксированным смыслом |

Житейская психология обогащает человечество опытом, который выносятся на уровень науки и становится доступным для всех (широкая научная коммуникация), т. е. становится знанием, доступным для всех, изучающих данную науку. Эти научные знания снова возвращаются в практику, чтобы изменить жизнь. Таким образом, житейская и научная психология взаимно обогащают друг друга, стимулируя развитие общества.

Основные этапы в истории становления психологии

Донаучный этап (IV в. до н. э. — XVIII в.)

Идеи панпсихизма разделяются на идеалистические и материалистические представления о психике. Авторами наиболее известных трудов, относящихся к размышлениям о душе того времени, являются Аристотель, Платон, Демокрит, Теофраст, Гипократ. Средневековые мыслители рассматривали душу в контексте религиозных учений. Активно обсуждаются вопросы божественной природы души, единства или разделения тела и души, особенностей души человека, соотношения телесного и духовного в человеке.

Философский этап (XVII–XIX в. в.)

Вопросы психологического характера волнуют в первую очередь философов, которые активно разрабатывают проблему сознания. Психология еще не выделилась в отдельную науку. Способность думать, чувствовать, желать называли сознанием. Предполагается, что оно целиком носит физиологический характер. Животные, не обладающие этими способностями, не обладают и психикой (душой). Сложилось понимание о внутреннем мире, внутренней жизни человека. Устанавливается идея о том, что сложные психические явления разложимы до более примитивных, более доступных для изучения. Заложены методологические предпосылки научного понимания психики и сознания. В качестве основных методов применяются наблюдение и самонаблюдение (интроспекция — взгляд внутрь себя). Среди наиболее известных представителей этого этапа Р. Декарт, А. Д. Локк, Т. Гоббс, Д. Гартли, К. Гельвеций, П. Гольбах.

Научный этап (кон. XIX — нач. XX в. в.)

Психология приобретает статус науки (разработка метода условных рефлексов И. П. Павловым, открытие психологической лаборатории Вундтом). В качестве главной задачи психологии рассматривается изучение поведения человека (того, что можно наблюдать и зафиксировать). Внимание исследователей сосредоточено на индивидуальных особенностях личности. Появляются отдельные направления, которые используют разные подходы к изучению психики:

- *Бихевиоризм* — сосредотачивается на изучение поведения (используется модель $S \rightarrow R$); впервые в психологии ставится вопрос о необходимости объективного подхода в изучении психики, а также о ее пользе в практической жизни.
- *Гештальтпсихология* — на первое место ставит индивидуальный опыт человека как целостное структурное образование; вводится понятие психического поля, фигуры и фона в индивидуальном восприятии.
- *Психоанализ* — направление, опирающееся при изучении психики на принцип доминирования бессознательных импульсов в управлении человеческим поведением (инстинкты эрос и танатос); впервые вводится модель структуры психики и описываются этапы психического развития личности; вводится метод свободных ассоциаций при изучении психических и психологических проблем человека.

Наибольший вклад в развитие психологии на этом этапе вносят В. Вундт, Ф. Гальтон, В. Штерн, А. Бине, Д. Уотсон, Э. Толмен, Б. Скиннер, З. Фрейд, А. Адлер, К. Г. Юнг, К. Левин.

На **современном этапе** психология сосредотачивается на изучении закономерностей, механизмов и свойств психики. Выделяются основные подходы и направления, в рамках которых исследуется психика.

Необихевиоризм — направление психологии, сформировавшееся идей классической поведенческой психологии, но учитывающее также роль не только внешней стимуляции в формировании активности человека, но и внутренние индивидуально-психические особенности человека.

Неофрейдизм — направление, основанное на идеях З. Фрейда о влиянии биологического начала на психическую жизнь человека, но учитывающее также влияние социального окружения, воспитания, отношений между людьми.

Когнитивная психология — изучает преимущественно особенности познания человека, механизмы принятия, переработки, хранения информации, которые выступают в качестве посредника человека с окружающей средой.

Гуманистическая психология — предметом изучения является личный опыт человека, его самосознание, саморегуляция, самооценка. Опыт каждого человека уникален и неповторим. Главный смысл и цель этого опыта — в самосовершенствовании и самоактуализации.

Отечественная психология

1. *Деятельностный подход* — предметом изучения является деятельность, т. е. целенаправленная активность человека. Все психические явления рассматриваются с позиции деятельности (внешней или внутренней).

2. *Гуманистический подход* — в отечественной психологии получил наибольшее распространение. Основным объектом изучения является ценностно-смысловая сфера человека, система его отношений к миру, другим людям, самому себе. Уникальными являются также разработки проблемы самосознания личности.

3. *Культурно-исторический подход* — исходит из принципиально неадаптивного характера и механизмов развития психических процессов. Декларируя изучение сознания человека основным предметом психологии, данный подход изучает опосредующую роль культуры и социальной среды (знак, слово как культурные медиаторы) в развитии высших психических функций человека, личности в её «вершинных» (Выготский) проявлениях.

Структура современной психологии

Общая психология включает систему общих знаний о специфике функционирования психики.

Социальная психология изучает психические явления, обусловленные принадлежностью человека к определенным общностям.

Возрастная психология включает систему знаний о возрастных особенностях психических явлений.

Психология спорта занимается изучением психологических особенностей спортивной деятельности.

Психология труда включает знания об особенностях проявления психики в процессе реализации труда.

Дифференциальная психология изучает индивидуальные, типовые и групповые различия между людьми.

Педагогическая психология изучает психологические особенности образования.

Юридическая психология изучает психологию правонарушителей и жертв преступлений.

Военная психология изучает психологические особенности воина, его профессиональной деятельности и воинского коллектива.

Медицинская психология включает систему знаний об особенностях психических явлений при различных заболеваниях.

Патопсихология описывает психические нарушения.

Зоопсихология раскрывает особенности протекания и психических явлений у животных.

Космическая психология изучает особенности психических явлений, происходящих в условиях космических полетов.

Методология психологии

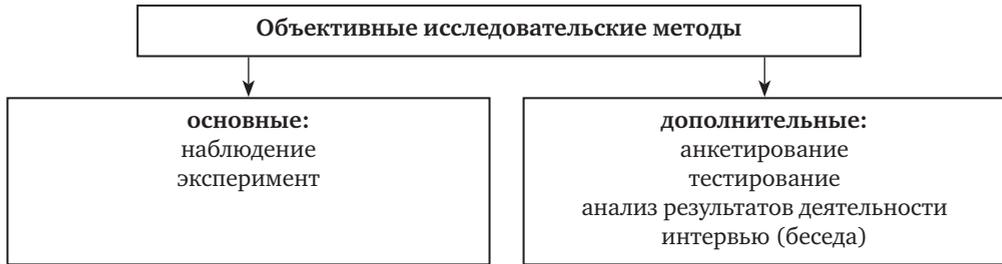
Метод — это путь, способ, прием изучения предмета или воздействия на него. Методы можно классифицировать по разным критериям: видам деятельности психолога, целям и задачам; научным подходам к объекту; механизмам, задействованным в работе; организации и структуре работы и т. д.

Исследовательские методы

Это методы, направленные на изучение психических явлений.

1. По используемому опыту:

- интроспективные методы — основаны на данных субъективного опыта (метод самонаблюдения);
- экстраспективные — опираются на объективный результат, доступный измерению (рис. 3).



2. По уровню обобщенности полученных закономерностей:
 - номотетические методы — ориентированы на вскрытие общих причинно-следственных связей и закономерностей, на объяснение поведения человека;
 - идеографический подход — ориентированы на единичные случаи, описание своеобразия личности, психологию понимания.
3. По активности воздействия:
 - методы наблюдения и самонаблюдения;
 - экспериментальные методы.
4. По стабильности изучаемого явления:
 - констатирующие методы;
 - формирующие методы.
5. По этапам исследования (по Б.Г. Ананьеву):
 - Организационные методы* (методы организации исследования)
 - метод поперечных срезов;
 - метод продольных срезов (лонгитюдный метод);
 - псевдолонгитюд;
 - комплексный метод.
 - Эмпирические методы* (методы получения данных)
 - обсервационные методы;
 - экспериментальные методы;
 - психодиагностические методы;
 - моделирование;
 - биографические методы.
 - Методы обработки и анализа результатов*
 - количественная обработка полученных данных;
 - качественная обработка полученных данных.
 - Методы интерпретации результатов*
 - генетический метод — объясняет материал в характеристиках развития;
 - структурный метод — объясняет материал в характеристиках связей между компонентами.

Коррекционные методы

Это методы, используемые психологом (психотерапевтом) в отношении психически здорового человека и направленные на достижение гармонии, оптимизации внутреннего мира клиента, его адаптацию во внешнем мире.

1. По количеству участников:
 - индивидуальные;
 - групповые.
2. По характеру управления корректирующим воздействием:
 - директивные;
 - недирективные.
3. По особенностям организации корректирующего воздействия:
 - игротерапия — метод, основанный на проигрывании ситуаций, вызывающих наибольшую тревогу или связанных с проблемами взаимодействия у клиента;
 - арттерапия — коррекция психологических проблем посредством искусства (создания или наблюдения произведений искусства): музыкотерапия, цветотерапия, библиотерапия, сказкотерапия, танцевальная терапия, проективный рисунок, куклотерапия;
 - психогимнастика — передача своего внутреннего мира без слов («язык тела»), которая позволяет снять напряжение, облегчить социальный контакт, отработать обратную связь;
 - психодрама — метод, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация для спонтанного выражения чувств и проработки психологических проблем;
 - поведенческая коррекция — коррекция внутренних проблем через проработку стереотипных поведенческих реакций.

Терапевтические методы

Это методы восстанавливающего (лечебного) воздействия на психику клиента при помощи беседы, обсуждений проблем клиента, направленные на восстановление его внутреннего психологического (психического) здоровья.

1. По отношению субъекта психотерапии к воздействию:
 - аутопсихотерапия;
 - гетеропсихотерапия.
2. По количеству пациентов:
 - индивидуальная;
 - групповая.

3. По технике воздействия:
 - суггестивная (внушение, самовнушение);
 - рациональная (разъяснительная);
 - личностно-моделирующая (рефлексивная).
4. По психологическим подходам:
 - аналитическая;
 - бихевиоральная (поведенческая);
 - гештальттерапия;
 - когнитивная;
 - позитивная (экзистенциальная).

Консультативные методы

Это методы, используемые психологом (психотерапевтом) и направленные на формирование удовлетворенности клиента собственной жизнью; развитие у него ответственности за предпринимаемые шаги.

- Проблемно-ориентированное консультирование — сосредоточено на разрешении заявленной клиентом проблемы, ориентировано на модификацию активности клиента и анализ причин возникновения проблемы посредством развития самоконтроля и способности адекватного реагирования на внешние стимулы.
- Личностно-ориентированное консультирование — исходит из индивидуальных причин (осознаваемых, глубинных) проблемы клиента.
- Решение-ориентированное консультирование — в качестве доминирующей задачи представляет самостоятельное, волевое решение проблемы клиентом, что предполагает активирование собственных ресурсов клиента, развитие его волевой сферы, целеустремленности, уверенности в себе.
- Телесно-ориентированное консультирование — основано на последовательном снятии напряжения разных групп мышц за счет выполнения упражнений, подобранных специально по физиологическим и психологическим особенностям индивидуума.
- Поведенческое консультирование — позволяет определить и сформулировать неадаптивные привычки, которые и приводят к неадекватному поведению.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Проанализируйте изменение предмета психологии в разные исторические эпохи.
2. Каково место научной психологии в современном социуме?
3. Каковы особенности предмета изучения в различных направлениях современной психологии?
4. Покажите специфику отечественной психологии.
5. В чем состоит проблема научно-психологического исследования?

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Психология как наука о душе: психологические идеи древних мыслителей.
2. Психологические идеи Средневековья.
3. Психология как наука о сознании на этапе становления психологии как науки (психоанализ).
4. Психология как наука о поведении (бихевиоризм и необихевиоризм).
5. Когнитивная психология: основные понятия, методология, перспективы.
6. Гуманистическая психология: сущность, основные идеи, современное состояние.
7. Деятельностный подход в отечественной и мировой психологии.
8. Культурно-исторический подход: специфика содержания, проблемы и перспективы.

2. Происхождение и развитие психики в филогенезе

Основные принципы развития психики в филогенезе

1. Среда и живые организмы находятся в непрерывном взаимодействии, взаимоотношениях, взаимном влиянии друг на друга.

2. Все организмы вынуждены приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям среды (среда всегда первична).

3. Процесс эволюции идет по пути постепенного освобождения организма от стихийного влияния среды: от пассивных форм адаптации к активным (не сам меняется, а изменяет среду для себя).

Реактивность, основанная на рефлексах и характерная для низших животных, заменяется активностью, позволяющей предполагать, предупреждать возможные стимулы, опережать своими действиями активность среды.

4. Опережающая активная адаптация организмов изменяет окружающую среду, развиваясь таким образом и изменяя, развивая среду.

5. В ходе эволюции наблюдается сопряженное развитие морфологических структур и адаптационных функций и новообразований.

Возникновение и развитие психики в филогенезе

Допсихическая адаптация

Коацерватные капли — возникли под воздействием солнечной радиации из неорганических соединений и представляли собой сложные неповторимые молекулы, прообразы одноклеточных существ. Взаимодействие со средой осуществлялось по типу химического обмена. Адаптация выражалась в самосохранении и самовоспроизведении.

Одноклеточные простейшие (например, эвглена зеленая) приобретают оболочку, клеточные органеллы с дифференцированными функциями. Впервые появляется раздражимость как способность реагировать на био-

логически значимые факторы. Способом взаимодействия со средой является тропизм — реагирование движением на раздражитель.

I. Элементарная сенсорная психика характеризуется примитивными элементами чувствительности, не выходящими за пределы простейших ощущений. Животное реагирует только на отдельные биологически значимые свойства предметов внешнего мира.

Многочлеточные: появляется дифференциация клеток по функциям, впервые появляется специфическая нервная ткань, способная реагировать на раздражители.

Многочлеточные простейшие (например, гидра) — имеют простейшую (диффузную или сетевидную) нервную систему. Появляется чувствительность, при которой организм реагирует не на сам стимул, а на сигнал о стимуле (звук, запах, освещение, тепло, вибрация, связанные с опасностью или с пищей), что позволяет вырабатывать рефлекс, сочетая биологически значимые факторы с определенным сигналом. Взаимодействие с внешней средой осуществляется посредством тропизмов (см. выше) и таксисов (нецеле-направленная активность, представляющая собой согласованные движения, направленные на достижение генетически запрограммированных целей).

Черви, насекомые, членистоногие, земноводные: появляется нервная система узлового (ганглиозного) типа, в которой каждый ганглий (узел) контролирует отдельный сегмент тела. Происходит централизация нервной системы — головной ганглий контролирует органы чувств или их прообразы. Появляется дифференцировка органов чувств в зависимости от среды обитания. Формой приспособительного поведения является инстинкт — генетически запрограммированная система функций, адаптирующих организм к постоянным (стабилизированным) условиям среды, это цепь безусловных рефлексов, в которой одно действие является запуском для следующего. Взаимодействие со средой осуществляется посредством инстинктивно-го поведения.

II. Перцептивная психика предполагает объединение ощущений в образы, целостное восприятие предметов, составляющих среду. Ориентация в среде происходит с опорой на предметы. Целостное восприятие среды, ситуации отсутствует. Наряду с инстинктами возникают и более гибкие формы приспособительного поведения в виде навыков — упроченных, доведенных до совершенства, автоматизированных в опыте элементов активности.

Млекопитающие, птицы: происходит цефализация нервной системы трубчатого типа, что проявляется в выраженном разделении нервной системы на два отдела — спинной и головной мозг. Происходит выраженная дифференциация анализаторов, которые отражают физические характеристики среды. Также происходит выраженное разделение нервной системы на центральную и периферическую. Конечности становятся не только органами движения, но и используются в качестве простейших орудий тру-

да. Появляется ряд адаптационных психических новообразований, значительно расширяющих возможности взаимодействия индивида со средой:

- 1) способность к научению — проявляется в формировании условных рефлексов в конкретных условиях существования, в подражании другим животным;
- 2) способность к обучению (дрессировке) — формирование заданного поведения в результате замыкания условных рефлексов (оперантный рефлекс);
- 3) индивидуальное (рассудочное) поведение, отделенное от инстинктивных поведенческих паттернов, изменяющееся в зависимости от условий среды;
- 4) проявление эмоций — является дополнительным фактором, регулирующим отношения организма и среды;
- 5) способность к формированию образа (субъективной копии окружающего мира);
- 6) появление рассудочности (зачатка разума) — проявляется в установлении связей между событиями, отражении реальности в ее стабилизированных моделях и предвосхищении ее динамики, способности к переносу операций и опыта в новые условия, сопоставлении целей и результатов действия, предвосхищении изменения ситуации;
- 7) потребность в игре — деятельности, не несущей прямого биологического значения, но структурирующей действительность посредством установления правил (индивид стремится ограничить свой мир нормами и отделить его от хаоса), а также позволяющей опробовать свои силы, накопить опыт, вступить в контакт с себе подобными.

III. Интеллектуальная психика предполагает отражение мира в форме целостных ситуаций, состоящих из нескольких компонентов, установление связей между ними, предвосхищение ситуации, способность решения двухфазных задач, требующих предварительных подготовительных действий для своего решения.

Высшие млекопитающие (приматы): формируется наиболее устойчивая нервная система трубчатого типа, расположенная вертикально. Конечности не только используются как элементарные орудия труда, но используются как средства производства орудий труда, которые являются продолжением конечностей (например, палка как продолжение руки). Это важный шаг в экспансии природы, который характеризуется не приспособлением к среде, а приспособлением среды к своим потребностям. На основании развитой нервной системы появляются психические новообразования:

- 1) способность к подражанию, проявляющаяся в стереотипных действиях, копирующих действия других животных;

- 2) спонтанная любознательность, являющаяся отражением познавательной активности;
- 3) способность к символизации.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте понятие о психике в современной психологии.
2. В чем заключается сущность гипотезы А. И. Опарина о происхождении жизни?
3. Заполнить таблицу «Эволюция психики» (табл. 2).

Таблица 2

| Ведущая форма адаптации к среде | Ведущая форма отражения действительности | Тип нервной системы | Примеры (виды животных) |
|---------------------------------|--|---------------------|-------------------------|
| | | | |

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Возникновение психики в филогенезе. Элементарные формы психики: раздражимость и чувствительность в филогенезе и в современном мире.
2. Усложнение в развитии психики: рефлекс и рефлекторная теория, рефлекторное кольцо.
3. Инстинкт как уровень приспособительного поведения.
4. Научение как уровень приспособительного поведения.
5. Интеллектуальное поведение как уровень приспособительного поведения.

3. Психологическая характеристика деятельности

Деятельность — это осмысленная целенаправленная активность человека в среде, имеющая общественную значимость.
Основные свойства деятельности:

- активность (субъектный характер);
- целенаправленность;
- осмысленность;
- объектность (интер- или/и интрапсихическая направленность).

Психофизиологическая основа деятельности

Деятельность как сложное и многоаспектное явление формируется на разных уровнях психической активности человека.

Уровень А — уровень сенсорно-мышечных рефлексов. Деятельность на этом уровне формируется по принципу рефлекторного кольца, обоснованного Н. А. Бернштейном в 1947 г. (рис. 4).

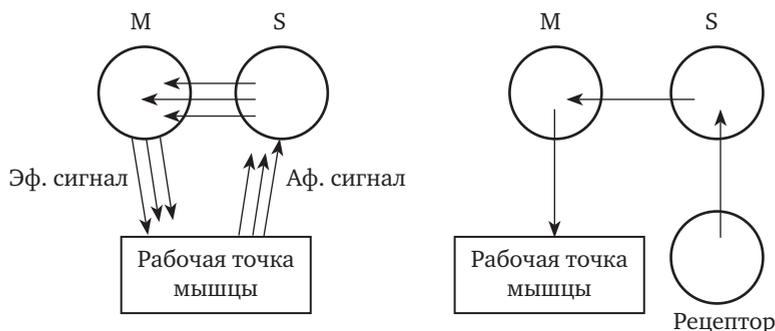


Рис. 4. Принципиальное различие построения движений на основе рефлекторной дуги (справа) и рефлекторного кольца (слева):

M — моторный центр; *S* — сенсорный центр

Уровень В — синергетический уровень, на котором ряд частных движений сливаются в единый акт, устраняются лишние движения.

Уровень С — уровень пространственного поля, на котором действия, осуществляемые под контролем самых разных анализаторов, приспособляются к условиям среды, автоматизируются.

Уровень D — корковый уровень, на котором внимание субъекта сосредотачивается не на выполнении действия, а на обстановке и результатах деятельности, соотношении их с конечной целью (стратегическое построение деятельности).

Уровень E — смысловой уровень, уровень интеллектуальных актов, на котором субъект сосредотачивается на рефлексии и предвосхищении конечного продукта (виртуальный взгляд на настоящее с позиции будущего — антиципация).

Основные формы деятельности

1. *Внешняя деятельность (интерпсихическая)* — это внешняя активность человека, связанная с материальным миром, включающая действия и операции с предметами внешнего мира, а также социальные взаимодействия и внешние проявления внутренней активности (рис. 5).

2. *Внутренняя деятельность (интрапсихическая)* — это внутренняя активность психики, включающая все познавательные, эмоциональные, волевые процессы индивида, которые могут являться следствием или основанием для внешней деятельности человека (рис. 5).

Внешняя и внутренняя формы деятельности неразрывно связаны и характеризуются взаимопереходами и взаимным проявлением в целостной психической жизни человека. Взаимодействие внешней и внутренней деятельности определяется процессами интериоризации и экстериоризации.

1. *Интериоризация* — это преобразование предметной деятельности в структуру внутреннего плана действия или превращение межличностных отношений во внутриличностные, отношения с самим собой.

2. *Экстериоризация* — это объективизация мысли, делающая ее доступной для рефлексии и критики; это процесс, обратный интериоризации; осуществляется по схеме: осознание проблемы — поиск причины проблемы, затруднения в деятельности — построение гипотез о решении проблемы — интуитивное решение проблемы — логическое обоснование решения.

Основной (ведущий) вид деятельности — это деятельность, которая занимает наиболее важное место в жизни человека в данное время (возрастной период), характеризуется 3 основными чертами: 1) занимает наибольшее время в жизни человека; 2) является основой и показателем развития



Рис. 5. Основные формы деятельности

человека как индивида и личности; 3) является психологическим основанием для формирования последующих видов деятельности.

Основные виды деятельности человека

1. *Игра* — вид деятельности, направленной на моделирование и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закреплённых способах осуществления предметных действий, норм человеческого взаимодействия. В отличие от других видов деятельности мотивы игры заключены в ее процессе, а не в результате. Наибольшее значение имеет в дошкольном возрасте ребенка, являясь показателем успешности и адаптивности ребенка, а также основой для формирования учебной деятельности и общения.

2. *Учебная деятельность* — это осознанная целенаправленная деятельность, направленная на приобретение индивидуального опыта через приобщение к социокультурному опыту. Формируется в рамках учебной деятельности и отличается от нее усвоением и принятием субъектом учебных целей (освоение способов усвоения знаний), осознанной учебной мотивацией, наличием самоконтроля и самооценки своей деятельности. Наибольшее значение имеет в начальном школьном возрасте, определяя и показывая успешность и адаптивность ребенка в целом.

3. *Общение* — это вид деятельности, направленный на установление и поддержание целенаправленного контакта между людьми. В подростковом возрасте имеет наибольшее значение, являясь важным средством познания человеком социальной действительности и самопознания.

4. *Трудовая деятельность* — деятельность, направленная на производство определенных общественно полезных продуктов (ценностей), удовлетворяющих материальные и духовные потребности человека. Трудовая деятельность может носить характер продуктивной (творческой) или репродуктивной деятельности. Включает в себя все предыдущие в онтогенезе виды деятельности и является показателем успешности и адаптивности взрослого человека как личности в целом. Особенности развития (опыт, содержательные характеристики, уровень успешности) каждого из предыдущих видов деятельности отражаются в реализации трудовой деятельности.

Овладение деятельностью — это сложная психическая активность, направленная на формирование индивидуального опыта, осуществляющаяся целенаправленно или стихийно. Овладение деятельностью осуществляется через усвоение знаний о выполнении деятельности в процессе наблюдения.

Этапы усвоения (С. Л. Рубинштейн):

1. Ознакомление (связано с узнаванием знакомого);
2. Осмысление (характеризуется присвоением: «Это мое знание, умение»);
3. Запоминание (связано с переосмыслением);
4. Применение на практике (это не только результат, но и способ усвоения).

Поэтапное формирование умственных действий (по П. Я. Гальперину)

1. Мотивационный этап (положительное отношение к новому материалу).
2. Составление схемы ориентировочной основы действия (на этом этапе происходит наблюдение модели, образца и имитация действия).
3. Этап выполнения формируемой деятельности происходит в 4 этапа:
 - выполнение действия в материальной (материализованной форме);
 - внешнеречевое действие;
 - выполнение действия во внешней речи про себя;
 - умственное действие.

Роль сознания в деятельности

Деятельность как целостное явление всегда осуществляется под контролем сознания и по своей природе является актом осознанным. Операциональные компоненты деятельности включают сознание в той мере, которая необходима для осуществления целостной деятельности.

Конкретная операция в процессе деятельности при частом повторе в определенной ситуации превращается в *привычку* — автоматизированный способ выполнения определенного действия конкретным образом, осуществление которого не вызывает напряжения и не задействует созна-

тельного контроля (осуществляется подсознательно), реализуется стереотипно и с трудом поддается корректировке.

Действие, повторяющееся регулярно интериоризируется и превращается в *навык* — упроченное, автоматизированное, доведенное до совершенства выполнение действия, реализуемое подсознательно.

Закономерности формирования навыков:

1. Целенаправленность;
2. Внутренняя мотивация;
3. Внешняя инструкция;
4. Правильное распределение упражнений во времени;
5. Включение тренируемого умения в значимую деятельность;
6. Понимание учащимся ориентировочной основы действия;
7. Влияние ранее усвоенных знаний и навыков.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Чем отличается деятельность человека от активности животного?
2. Покажите, в чем заключается единство и в чем различие внешней и внутренней деятельности.
3. Подберите примеры на интериоризацию и экстериоризацию действий.
4. Выберите из приведенных ниже признаков те, которые характеризуют всякую деятельность. Выберите те из них, которые характеризуют а) только игру; б) только учение; в) только труд:
 - а) условие развития психики;
 - б) деятельность, направленная на усвоение способов выполнения действий;
 - в) условие проявления всех психических реакции;
 - г) деятельность, направленная на получение результата, удовлетворяющего материальные и духовные потребности людей;
 - д) деятельность, направленная на усвоение и применение системы понятий;
 - е) деятельность, удовлетворяющаяся самим процессом выполнения.

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Операционно-технические аспекты деятельности: действия и цели, операции, психофизиологические функции.
2. Сознание и деятельность.
3. Основные виды деятельности: игра, учение, общение, труд.
4. Освоение деятельности в онтогенезе. Умения, навыки, привычки.

4. Познательные процессы

Познательные процессы — это психические явления, основывающиеся на механизмах познания действительности.

Ощущения — это отражение отдельных свойств предметов и явлений при воздействии материальных раздражителей на рецепторы.

Виды ощущений

1. По расположению рецептора:
 - экстероцептивные (зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые);
 - интерцептивные (ощущения от внутренних органов);
 - проприоцептивные (кинестетические).
2. По контакту с раздражителем:
 - дистантные (слуховые, зрительные, обонятельные);
 - контактные (тактильные, кинестетические, вкусовые).

Основные свойства и закономерности ощущений

1. *Модальность* — качество ощущения, связанное с характером рецепторов, воспринимающих раздражение.
2. *Интенсивность* — количественная характеристика ощущения, зависящая от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора.
3. *Длительность* — временная характеристика ощущения, определяемая временем воздействия раздражителя (у ощущений существует латентный период, когда под воздействием раздражителя ощущение еще не возникает).
4. *Пространственная локализация* — связана с расположением раздражителя (например, мы понимаем, откуда идет свет или звук, где у нас болит).
5. *Чувствительность* — определяется минимальным раздражителем, который в данных условиях способен вызвать ощущение (*порог чувствительности* — абсолютный или относительный).
6. *Адаптация* — изменение чувствительности органов чувств под влиянием раздражителя: усиление или притупление ощущений.
7. *Явление контраста* — изменение чувствительности под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя (например,

обостряется ощущение кислого после сладкого, ощущение горячего после холодного).

8. *Явление последействия* — продолжение ощущения после прекращения воздействия раздражителя (например, слияние в целостный образ быстро сменяющих друг друга картинок в кино).
9. *Сенсибилизация* — повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или вследствие упражнений.
10. *Синестезия* — возникновение ощущения, характерного для одного анализатора под влиянием раздражения другого анализатора (цветомузыка).

Восприятие — это отражение объекта в совокупности всех его свойств и качеств при непосредственном воздействии его на органы чувств (может быть произвольным или непроизвольным).

Классификация восприятия

1. По основной модальности:
 - дистантное (зрительное, слуховое, обонятельное);
 - контактное (осязательное, кинестетическое, вкусовое).
2. По формам воспринимаемой материи:
 - восприятие пространства (восприятие величины, формы, положения в пространстве);
 - восприятие времени;
 - восприятие движения.
3. Индивидуальные особенности восприятия — склонность к одному из полюсов следующих дихотомий:
 - аналитическое (детализирующее) или синтетическое;
 - склонность к объективности или к субъективности;
 - описательное (уверенное) или объяснительное (оценивающее);
 - наблюдательность.

Свойства восприятия

1. *Предметность* — восприятие объекта как обособленного в пространстве и времени.
2. *Целостность* — внутренняя взаимосвязь частей и целого в воспринимаемом образе.
3. *Константность* — относительная независимость образа от условий восприятия.
4. *Апперцепция* — зависимость содержания и направленности восприятия от опыта, интересов и установок человека.
5. *Обобщенность (категоризация)* — отнесенность каждого образа к некоторому классу объектов, который выделен в сознании человека в некоторую категорию и имеет название.

Феномены восприятия — это явления, возникающие при восприятии информации, связанные с двумя основными факторами: 1) индивидуальными особенностями функционирования анализаторов; 2) спецификой когнитивной переработки полученной информации (классификация, стереотипизация, установки, неоднородность внимания, осмысление) — лежит в основе «пристрастности восприятия». Наиболее полно феномены восприятия описаны в гештальтпсихологии (М. Вертгеймер):

1. *Феномен сходства* — в фигуру объединяются элементы, сходные по форме, цвету, величине, текстуре и т. д.;
2. *Феномен близости* — в фигуру объединяются близко расположенные элементы;
3. *Феномен общей судьбы* — элементы могут объединяться общим характером наблюдаемых в них изменений (например, если воспринимаемые элементы смещаются или движутся относительно других в одном и том же направлении и с одинаковой скоростью, то они объединяются в фигуру);
4. *Феномен вхождения без остатка* — несколько элементов легко объединяются в фигуру тогда, когда не остается ни одного отдельно стоящего элемента;
5. *Феномен хорошей линии* — из двух пересекающихся или касающихся линий фигурой становится линия с наименьшей кривизной;
6. *Феномен замкнутости* — замкнутые фигуры воспринимаются лучше (быстрее, отчетливее).

Иллюзии восприятия — это явление ошибочного (ложного) или искаженного восприятия, связанное с объективными причинами (физиология органов чувств, освещенность, положение в пространстве и др.) или с субъективными факторами (установки, эмоциональное состояние и др.).

1. *Физические иллюзии* — связаны с действующими в мире объективными законами физики (например, оптическая иллюзия: чайная ложка, погруженная в стакан с водой, воспринимается как надломленная).
2. *Оптические иллюзии* — ошибки в зрительном восприятии, вызванные неточностью или неадекватностью процессов не осознаваемой коррекции зрительного образа (например, если рассматривать какой-либо объект через псевдоскоп, то вследствие создаваемой прибором отрицательной диспаратности человек получает возможность наблюдать эффекты обратной перспективы)
3. *Звуковые иллюзии*, например «тон Шепарда» — звук, образуемый наложением синусоидальных волн, частоты которых кратны друг другу (звуки расположены по октавам). Такой звукоряд создает иллюзию бесконечно повышающегося или понижающегося тона, в то время как на самом деле его высота в целом не меняется.

4. *Физиологические иллюзии* — связаны с особенностями периферических или центральных звеньев анализаторов (органов чувств) человека (например, если несколько раз поднять одновременно обеими руками пару различных по массе предметов, а затем другую пару предметов одинаковой массы, то предмет, оказавшийся в руке, в которой до того был более легкий, покажется более тяжелым, чем предмет, находящийся в другой руке).
5. *Аффективные иллюзии* — возникают под влиянием выраженных колебаний настроения или в связи с остро формирующимся аффектом страха, тревоги.
6. *Вербальные иллюзии* — возникают в результате искажённого восприятия реальных разговоров окружающих людей.
7. *Органические иллюзии (метаморфозии)* — искаженное зрительное восприятие формы, величины, цвета, пространственного расположения, состояния покоя или движения реально существующего предмета; различают *аутометаморфозии* (ощущения изменения величины, формы частей собственного тела) и *экзометаморфозии* (нарушения восприятия окружающих предметов); данный вид расстройств восприятия может наблюдаться не только у психически больных, но и у психически здоровых людей с патологией органа зрения.
8. *Иллюзии осознаваемости (воплощенной осознаваемости)* — ощущение, что рядом якобы кто-то находится; этот вид иллюзий выделен К. Ясперсом; по мнению автора, данный вид иллюзий является признаком формирования галлюцинаций и бреда.
9. *Парейдолические (функциональные иллюзии)* — особый вид иллюзий, при которых из сложных узоров (на ковре, зимнем стекле) возникают и постепенно развиваются сложные фантастические картины.

Внимание — это процесс и состояние сосредоточения психической активности на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач.

Характеристики внимания:

- устойчивость;
- распределение;
- переключение;
- концентрация;
- предметность;
- избирательность;
- направленность.

Функции внимания:

- адаптивная;
- фильтр восприятия и сознания (обеспечивает избирательность);

- координация всех психических процессов на приоритетной информации и деятельности.

Виды внимания:

1. По уровню волевой регуляции:
 - произвольное;
 - произвольное;
 - произвольное.
2. По концентрации:
 - периферическое (предвнимание);
 - фокальное.

Свойства внимания:

- направленность;
- сосредоточенность;
- объем — фиксированный и ограниченный (в среднем человек удерживает в поле внимания 4–9 элементов);
- подвижность;
- колебания внимания.

Память — это психический процесс, заключающийся в закреплении, сохранении и воспроизведении информации.

Виды памяти

1. По длительности сохранения информации:
 - мгновенная (эйдетическая);
 - кратковременная;
 - оперативная;
 - долговременная.
2. По содержанию сохраняемой информации:
 - когнитивная;
 - эмоциональная;
 - личностная.
3. По модальности сохраняемых образов:
 - зрительная;
 - слуховая;
 - двигательная;
 - словесно-логическая;
 - эмоциональная.
4. По участию волевой сферы:
 - произвольная;
 - произвольная.

Процессы памяти:

1. *Запоминание* — произвольный (целенаправленный) или произвольный процесс запечатления информации в долговременной па-

мяти: *механическое* (рифма, аббревиатура) или *смысловое* (ассоциативные привязки).

2. *Сохранение* — накопление информации, включающее этапы: ознакомление, осмысление, структурирование, вытеснение в бессознательное.

Факторы, влияющие на сохранение информации: установки личности, условия и организация заучивания, смысловой контекст, структурность информации, мыслительная переработка информации, влияние предыдущей и последующей информации, распределение сохранения во времени.

Способы организации информации в памяти:

- пространственная организация (когнитивные карты, опорные точки);
 - ассоциативная организация (группировка элементов какими-то общими признаками);
 - иерархическая организация (выстраивание системы из элементов).
3. *Воспроизведение* — извлечение информации из долговременной памяти (всегда в составе той структуры, в которой было сохранено): *произвольное*, состоящее из этапов узнавания (более чувствительно) и припоминания (более полно), и *непроизвольное* (реминисценция).
 4. *Забывание* — непроизвольный процесс удаления неприоритетной информации из активного запаса памяти.

Мышление — это обобщенное, опосредованное (речью) отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях.

Характеристики мышления:

- целенаправленность (акт мышления всегда направлен на решение мыслительной задачи);
- произвольность;
- обобщенность (выделяется общее из анализа имеющейся информации);
- опосредованность (определяется речью — внешней и внутренней, функционированием мыслительных операций).

Виды мышления:

1. По новизне и оригинальности решаемых задач:
 - продуктивное (творческое);
 - репродуктивное (воспроизводящее);
2. По характеру решаемых задач:
 - теоретическое;
 - практическое.

3. По содержанию решаемых задач:

- наглядно-действенное;
- наглядно-образное;
- словесно-логическое.

Формы мышления:

- *Понятие* — форма мышления, в которой отражаются существенные свойства группы предметов или явлений («Что это?»).
- *Суждение* — форма мышления, отражающая связи предметов и их признаков или отношений между предметами, в которой отражается переход мышления от частного к общему, от явления к сущности. Различают общее, частное, единичное суждение.
- *Умозаключение* — вывод нового суждения из других суждений. Формируется двумя путями: от общего к частному (дедуктивное), от частного к общему (индуктивное), а также от одних частных случаев к другим частным случаям (по аналогии).

Виды умственных операций:

- анализ;
- синтез;
- обобщение;
- сравнение;
- систематизация;
- классификация;
- абстрагирование;
- конкретизация.

Этапы решения мыслительной задачи:

- 1) осознание проблемы;
- 2) формулировка проблемы;
- 3) интуитивное видение (схема, план, модель) решения;
- 4) построение гипотез решения;
- 5) логическое обоснование решения;
- 6) проверка решения.

Уровни мышления:

- 1) произвольные мысли — осознаваемые и контролируемые (уровень сознания);
- 2) автоматические мысли — навязанные стереотипы мышления (подсознание);
- 3) базовые когнитивные схемы и убеждения — неосознаваемы (бессознательный уровень).

Факторы эффективности управления мышлением (рефлексивного управления):

- глубина рефлексии;
- горизонт (широта) рефлексии;
- сложность решаемой задачи.

Воображение — это психический процесс создания образов предметов, ситуаций или явлений путем приведения имеющейся информации в нечто новое.

Значение воображения в жизни человека:

- расширение возможности мышления;
- рефлексия имеющегося опыта и его анализ, моделирование;
- моделирование будущего действия или отношения (антиципация);
- психотерапевтическая функция (мечта);
- развитие субъектных характеристик личности (осознанность своего внутреннего мира, стремление к самореализации, ответственность за свои действия во внешнем мире).

Виды воображения:

1. По активности волевой регуляции:
 - произвольное (активное): творческое, воссоздающее;
 - произвольное (пассивное): грезы, галлюцинации, сон.
2. По способу создания образа:
 - продуктивное (творческое);
 - репродуктивное (воссоздающее).

Механизмы переработки представлений в воображаемые образы:

- агглютинация (комбинирование);
- аналогия;
- типизация;
- схематизация;
- заострение (акцентирование);
- подчеркивание (гиперболизация);
- преуменьшение (литота).

Характеристики воображения:

- частота;
- удовлетворенность;
- тема вины (самообвинение);
- чрезмерное внимание к своим ощущениям (невротическая самопогруженность);
- причудливость;
- реалистичность;
- калейдоскопичность (поток грез, проходящий через реальность).

Речь — это психический процесс, отражающий сознание индивида для других людей, служащий средством общения с другими людьми (рис. 6).

Функции речи:

- сигнификативная (обозначающая);
- обобщающая;
- коммуникативная;

- информационная;
- выразительная;
- волеизъявление.

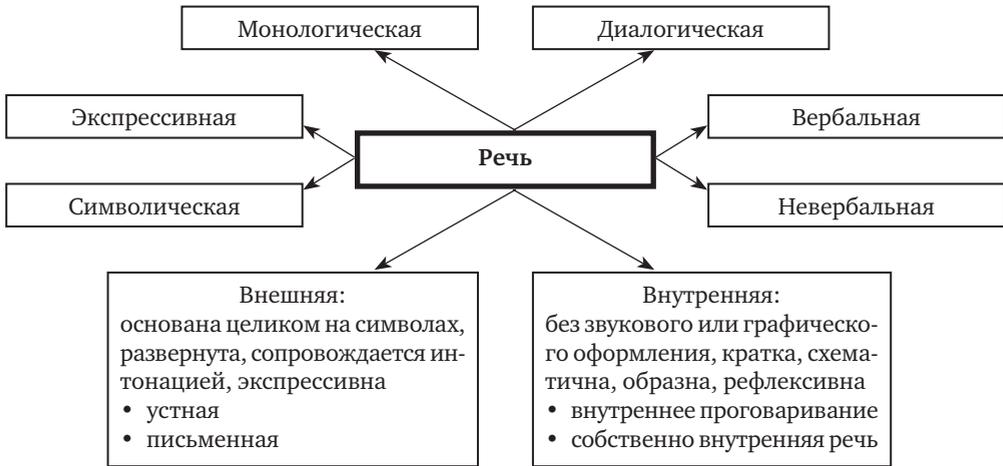


Рис. 6. Виды речи

Свойства речи:

- *содержательность речи* — это количество выраженных в ней мыслей, чувств и стремлений, их значительность и соответствие действительности;
- *понятность речи* — это синтаксически правильное построение предложений, а также применение в соответствующих местах пауз или выделения слов с помощью логического ударения;
- *выразительность речи* — это ее эмоциональная насыщенность, богатство языковых средств, их разнообразие. По своей выразительности она может быть яркой, энергичной и, наоборот, вялой, бедной;
- *действенность речи* — это свойство речи, заключающееся в ее влиянии на мысли, чувства и волю других людей, на их убеждения и поведение.

Структура речи:

- смысл;
- мотив;
- замысел высказывания;
- программа высказывания;
- внешняя речь (сенсомоторный уровень речи).

Связь речи с мышлением

Речь возникла в единстве с мышлением и взаимосвязана с ним. Речь отражает мышление индивида. Словесно-речевые формулировки определяют структуру мышления.

Речь и языковая культура

Речь построена из элементов языка, подчинена его законам. Исторически язык любого народа складывается в единстве с общей культурой, традициями, принятыми отношениями в этом обществе. В речи человека, воспитанного в условиях той или иной культуры отражены не только типичные языковые формулировки, но и смыслы, отношения, коллективное сознание народа.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте понятие психических явлений.
2. Составьте схему, на которой отразите место психических процессов среди других психических явлений.
3. Дайте сравнительную характеристику ощущений и восприятия. В чем их взаимосвязь?
4. В чем заключаются психологические особенности внимания?
5. Дайте психологическую характеристику памяти.
6. Сопоставьте мышление и воображение как сложные психические процессы. В чем их единство и отличие?
7. Опишите речь как психический процесс. Покажите взаимосвязь речи с другими психическими процессами.

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Ощущения: общее понятие, природа, классификация, основные свойства.
2. Восприятие: общая характеристика, физиологические основы, классификация, свойства.
3. Феномены и иллюзии восприятия.
4. Внимание: общее понятие, характеристика, функции, классификация, свойства внимания.
5. Память: общее понятие, значение памяти для человека, классификация, процессы памяти.

6. Мышление: определение, уровни, классификация. Виды умственных операций.
7. Воображение: общая характеристика значения в жизни человека, виды воображения, механизмы переработки представлений в воображаемые образы.
8. Воображение и творчество.
9. Речь как психический процесс: функции, структура; внешняя и внутренняя речь; мышление и речь; речь и языковая культура.

5. Эмоциональные процессы

Эмоциональные процессы — это процессы, отражающие личностную значимость внешних и внутренних ситуаций для человека (рис. 7).

Основные функции эмоций:

- коммуникативная;
- регулятивная;
- сигнальная;
- мотивационная;
- оценочная;
- стимулирующая;
- защитная.

Свойства эмоций:

- субъективность;
- предметность;
- направленность (положительная/отрицательная);
- степень напряжения (связана с удовлетворением потребности);
- обобщенность (иррадиация эмоционального отношения);
- управляемость;
- интенсивность.

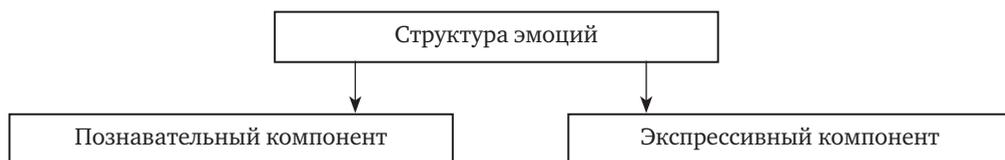


Рис. 7. Структура эмоций

Эмоции связаны с напряжением и возбуждением нервной системы и, являясь ограниченным во времени явлением, могут заканчиваться разрешением или неразрешением (рис. 8). Эмоциональная реакция может быть различной по продолжительности, направленности, детерминирована различными факторами и связана не только с текущей ситуацией, но может отражать образы прошедших и будущих (предполагаемых, представляемых или ожидаемых) событий (табл. 2).

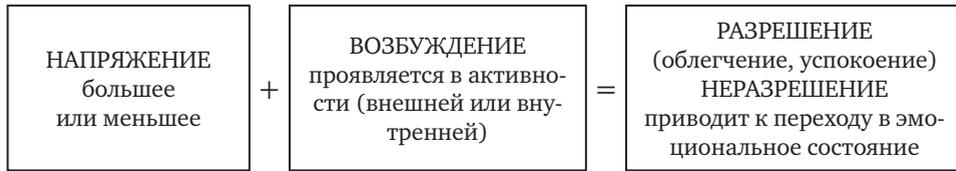


Рис. 8. Динамика протекания эмоционального процесса

Таблица

Виды и характеристика эмоциональных процессов

| Эмоция | Продолжительность | Направленность | Детерминирующий фактор |
|------------|-----------------------|----------------|--|
| Радость | Длительная | Положительная | Удовлетворение потребности |
| Гнев | Кратковременная | Отрицательная | Удовлетворение потребности |
| Удивление | Очень кратковременная | Различная | Неожиданные обстоятельства |
| Страх | Длительная | Отрицательная | Опасность |
| Презрение | Различная | Отрицательная | Ценностный конфликт |
| Отвращение | Различная | Отрицательная | Нравственный, эстетический конфликт |
| Стыд | Различная | Отрицательная | Неоправданные ожидания в отношении самого себя |

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Составьте схему, на которой покажите место эмоциональных процессов среди других психических явлений.
2. В чем заключается связь эмоций с поведением человека?
3. Опишите роль сознательных и бессознательных аспектов эмоциональных процессов.
4. Каковы функции эмоций в жизни человека? Приведите примеры, в которых наиболее ярко проявляются эти функции.
5. Опишите особенности различных эмоциональных процессов.

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Эмоции как психический процесс.
2. Роль эмоций в жизни и деятельности человека.
3. Взаимосвязь эмоций с другими психическими явлениями.
4. Виды эмоциональных процессов.

6. Волевые процессы

Волевые процессы — это процессы сознательного регулирования человеком своей деятельности и поведения, требующие преодоления внешних и внутренних трудностей (рис. 9).

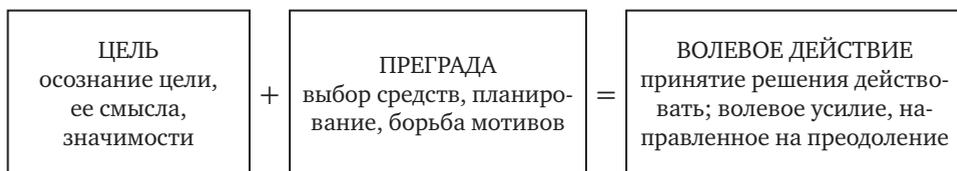


Рис. 9. Структура волевого действия

Функции воли:

1. Контролирующая.
2. Стимулирующая.

Психологические теории воли

1. *Воля как сознание:* древние философы рассматривали волю как аналог понятия сознательного, логичного, целенаправленного.
2. *Воля как высшая сила:* во времена Средневековья понятие воли в большей степени связывалось с некими высшими силами. Человек рассматривался лишь как объект сражения светлых и темных сил, его самостоятельный выбор поступков маловероятен.
3. *Воля как желание:* в эпоху Возрождения, когда особое значение уделялось личности, главной ценностью личности было принято считать творческое начало, стремление, проявление таланта. Проявление воли стало означать реализацию своих желаний, устремлений.
4. *Воля как свобода:* воля не обусловлена никакими внешними социальными обстоятельствами, а человек свободен и ни за что не может отвечать, любая норма выступает как подавление свободной воли (экзистенциализм).
5. *Воля как инстинкт:* воля является проявлением активности живого организма, когда он встречается с препятствиями, ограничивающими эту активность (И. П. Павлов, К. Н. Корнилов, В. М. Бехтерев).

6. *Воля как сознательная саморегуляция*: поведение человека понимается как изначально активное, а сам человек рассматривается как наделенный способностью к сознательному выбору формы поведения.

Виды волевых процессов

1. *Простой волевой акт* (процесс) — побуждение к действию, направленному на более или менее ясно осознанную цель, практически непосредственно переходит в действие, не предваряется сознательным контролем, достигается с помощью привычных, автоматических действий.
2. *Сложный волевой акт* (процесс) — отличается высокой степенью и напряженностью осознанности цели и самого действия, представляет собой цепь отдельных стадий с разными задачами: 1) возникновение побуждения и предварительная постановка цели; 2) стадия обсуждения и борьбы мотивов; 3) принятие решения; 4) исполнение.

Физиологическая основа воли:

- дистальная часть анализатора;
- вторая сигнальная система;
- лобные доли коры мозга (координируют интеллект);
- ретикулярная формация мозга (координирует всю психику).

Волевые качества личности:

- смелость;
- решительность;
- настойчивость;
- упорство.

Развитие воли у человека

3. Волевая сфера формируется на основе эмоционально-мотивационной. Незрелость волевой сферы проявляется в невозможности долго удерживать энергию потребности.
4. На этапе развития волевой сферы целесообразно ставить близкие и небольшие цели, при этом раскрывать конечные цели деятельности и пути ее достижения.
5. Связывать цели и задания с потребностями и интересами индивида, чтобы они были значимыми для него самого.
6. Создавать оптимальную сложность задания.
7. Создавать условия для осознания индивидом его продвижения к цели, то есть демонстрации того, что это продвижение — результат его собственных усилий.
8. Обеспечивать наличие четкой инструкции о выполнении задания (четкая информация о способах, средствах, последовательности реализации задания).

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Приведите примеры, в которых проявляются функции воли.
2. Заполните табличную форму:

| Название теории | Автор теории | Понимание воли как психического явления |
|-----------------|--------------|---|
| | | |
| | | |

3. Составьте схему, отражающую структуру простого и сложного волевого действия.
4. По каким качествам человека можно судить о развитии у него воли?
5. Что необходимо для развития воли у человека?

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Воля как психическое явление: понятие, функции, физиологические основы, структура волевого действия.
2. Психологические теории воли.
3. Волевые качества личности.
4. Развитие воли у человека.

7. Психические состояния

Психическое состояние — это относительно устойчивое статическое функционирование психики; это комплексное психическое явление, характеризующее тонус функциональной активности в условиях относительно стабильного действия одних и тех же раздражителей.

Психофизиологические основания состояний

Психическое состояние — это фоновая активность всей центральной нервной системы, в условиях которой осуществляется жизнедеятельность. Главная роль в управлении состояниями принадлежит 1) ретикулярной формации мозга, связывающей в единую систему всю деятельность центральной нервной системы, 2) лимбической системе — ряду подкорковых структур, ответственных за эмоции человека.

Понятие о доминанте по Ухтомскому

Доминанта — устойчивый очаг повышенной возбудимости нервных центров, при котором возбуждения, приходящие в центр, служат усилению возбуждения в очаге, тогда как в остальной части нервной системы широко наблюдаются явления торможения. Доминирующий очаг возбуждения будет определять восприятие и другие познавательные процессы, а также организует всю жизнедеятельность индивида на всех уровнях психики (сознательном, бессознательном, подсознательном). Вновь приходящие волны возбуждения в центрах будут идти по направлению главенствующего сейчас очага возбуждения, усиливая и возбуждая его еще больше.

Свойства доминантного центра:

- повышенная возбудимость;
- способность к суммации;
- возбуждение характеризуется высокой стойкостью (инертностью);
- способность растормаживаться.

Структура психического состояния:

- информационный компонент;
- энергетический компонент.

Классификация психических состояний

1. По времени протекания:
 - кратковременные;

- затяжные;
 - длительные.
Например: депрессия.
2. В зависимости от доминирующих компонентов:
 - интеллектуальные (внимание, рефлексия);
 - волевые (настойчивость, упорство, нерешительность);
 - эмоциональные (эйфория, удовлетворение, тревога, страх);
 - тензиозные — связанные с напряжением (созерцание, монотония, стресс);
 - тонические (бодрствование, утомление, сон);
 - активационные (азарт, апатия, вдохновение, мобилизация);
 3. В зависимости от влияния на организм или на личность:
 - конструктивные (вдохновение) — деструктивные (стресс) — нейтральные (равнодушие);
 - стенические (счастье, вдохновение) — астенические (утомление);
 4. По глубине (вовлечению различных психических структур):
 - глубокие;
 - поверхностные.
Например: сон.
 5. По степени осознанности:
 - осознанные;
 - неосознанные.
Например: агрессия, депривация, утомление.
 6. По уровню проявления:
 - физиологические (голод) — очень мало поддаются контролю;
 - психологические (энтузиазм);
 - психофизиологические (сон).
 7. По эмоциональной окраске:
 - положительные (вдохновение);
 - отрицательные (уныние, апатия);
 - нейтральные (медитация).
 8. По критерию психологической нормы:
 - нормальные (фрустрация);
 - пограничные (аффект);
 - патологические (истерия).
 9. По уровню активности:
 - активное (бодрствование);
 - пассивное или неактивное (сон);
 - пограничное (пробуждение).

Закон оптимума Иертса-Додсона: наиболее эффективным в деятельности является средний уровень выраженности психического состояния.

10. В зависимости от роли среды и личностных особенностей:

- ситуативные;
- личностные.

Например: тревога.

Характеристика различных состояний

Сон и бодрствование. Сон — это особое психическое состояние, характеризующееся полным (почти полным) отключением сознания от внешнего мира, в течение которого происходит попеременная активизация различных зон мозга. Противоположным сну состоянием является бодрствование.

Динамика сна включает в себя цикл длительностью 90 минут, состоящий из двух фаз: быстрого сна и медленного сна.

Виды сна:

- естественный — суточный, сезонный;
- неестественный — наркотический, гипнотический, патологический (летаргический, сомнамбулизм, нарколепсия).

Состояния сна-бодрствования определяются частотой активности мозга. Волны мозговой активности (по частоте):

- дельта- (0,5–4 Гц) глубокий сон (очень эффективно применять при эмоциональном выгорании);
- тета- (4–8 Гц) фаза быстрого сна, полудрема, подсознательная активность (повышает творческие способности, снижает потребность в алкоголе при лечении алкоголизма);
- альфа- (8–13 Гц) неглубокое расслабление (нарушается при стрессе, тревоге);
- бета- (13–45 Гц) состояние бодрствования, сосредоточения (интенсивно выражены при страхе, панике);
- гамма- (45–60 Гц) состояние при занятии йогой, медитацией, когда мозг максимально отрешен от внешней реальности (измененное состояние сознания).

В состоянии бодрствования мозг функционирует одновременно на всех волнах и чем гармоничнее их взаимодействие, тем эффективнее деятельность индивида (синхронно в обоих полушариях).

Аффект — внезапно возникающее в острой ситуации нервно-психическое перевозбуждение, проявляющееся во временной дезорганизации сознания и в крайней импульсивности действий. Характеризуется следующими чертами:

- малая продолжительность (динамика, включающая нарастание, пик и спад активности, происходит в течение минут);

- очень большая интенсивность переживания (быстро истощает нервную систему);
- потеря чувства реальности (включает последующую амнезию);
- резко выраженный диффузный характер переживания (захватывают всю личность);
- резко выраженное сужение сознания.

Одной из форм аффекта является *экстаз* (от греч. *ekstasis* — *исступление, восхищение*) — повышенное настроение, переживание восторга, необычайного счастья, протекающее с нарушением контакта с окружающим миром, теряются границы между внешним и внутренним миром.

Страсть — сильное, глубокое, длительное и устойчивое переживание с ярко выраженной направленностью на достижение цели, отличается ясной осознанностью и выраженной объектностью. Диффузный характер переживания проявляется в распространении на все психические процессы и все стороны жизни субъекта.

Стресс — комплексная психофизиологическая реакция, мобилизующая организм на самозащиту.

Виды стресса:

- физиологический;
- дистресс (чрезмерный по интенсивности и/или длительности).

Факторы стресса:

- физические;
- химические;
- биологические;
- психологические (информационные, эмоциональные).

Динамика (фазы) стресса:

- мобилизация (тревога);
- стабилизация (повышение энергетических затрат);
- истощение (резкое снижение энергетических возможностей организма).

Азарт — психическое состояние, отличающееся очень сильным интересом к происходящему и упорным желанием продолжать. По силе переживания может равняться аффекту, но переживается более длительно и более осознанно.

Виды азарта

- 1) Ресурсный (конструктивный) — азарт, характеризующийся конструктивным влиянием на личность; встречается при занятии любимым делом, освоении новых знаний:
 - связан с расширением психологических границ личности;
 - повышает эффективность деятельности;
 - повышает тонус нервной системы, приводит к мобилизации организма;

- специфически изменяет сознание (сужает, являясь доминантой);
 - самоконтроль сохранен.
- 2) Разрушительный (деструктивный) — азарт, отличающийся деструктивным влиянием на все сферы личности:
- сужает сознание, являясь доминирующим очагом возбуждения;
 - повышает тонус нервной системы, приводит к мобилизации организма;
 - снижает или утрачивает самоконтроль;
 - деформирует ценностно-мотивационную иерархию (предмет азарта становится верховным мотивом, доминирующей ценностью).

Фрустрация — это психическое состояние, выражающееся в подавленности и дезорганизации деятельности, связанное с неудовлетворением ожиданий, потребностей, замыслов.

Фрустраторы — факторы, вызывающие фрустрацию; могут быть внешние (угрозы, запреты, осуждения, физические преграды) или внутренние (комплекс неполноценности, заниженная самооценка, угрызения совести, несоответствие притязаний и возможностей).

Фактором устойчивости к фрустраторам является толерантность — способность пересмотреть ситуацию, которую нельзя изменить.

Депривация — это лишение жизненно необходимых потребностей (психологическая пустота, опустошенность) таких, как сон, пища, общение с близкими людьми. Результатом депривации может быть агрессия, которая направлена наружу («убить обидчика») или внутрь личности (самоистязания, суицид, алкоголь или развитие соматических заболеваний, чрезмерное погружение в какую-либо деятельность — спорт, труд).

Настроение — самое длительное или хроническое эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение и деятельность; характеризуется слабо выраженной предметностью, малой осознанностью и интенсивностью.

Депрессия — это психическое состояние, характеризующееся тремя основными признаками:

- снижение настроения, утрата способности к положительным эмоциям;
- нарушение мышления, негативная установка в отношении себя, других людей и всего мира, пессимизм;
- двигательная заторможенность.

Причины депрессии:

- психотравмирующие обстоятельства (эндогенная депрессия возникает вне психотравмирующего опыта);
- дефицит некоторых аминокислот, витаминов, микроэлементов, приводящий к недостатку «гормонов радости» (серотинин, дофамин, норадреналин);

- длительное световое голодание («сезонная депрессия»);
- недостаток физической активности, мало ярких событий.

Виды депрессии:

- тоскливая;
- тревожная;
- апатическая.

Преодоление депрессии:

- медикаментозное (антидепрессанты, витамины, аминокислоты);
- психотерапевтическое (двигательный, когнитивный, арттерапевтический подходы);
- социальное (позитивное общение).

Психическое напряжение — состояние, обусловленное ожиданием, предвосхищением неблагоприятного исхода событий.

Факторы напряжения:

- мотивационно-ценностный фактор (значимость событий);
- личностный фактор (например, тревожность, ригидность личности связаны со склонностью к напряжению);
- информационный фактор (недостаток информации повышает напряжение, наличие опыта снижает напряжение).

Утомление — это состояние, возникающее при интенсивной и/или длительной нагрузке, проявляется в снижении или выпадении ряда психических функций.

Факторы утомления:

- длительность, интенсивность нагрузки;
- нарушение режима труда/отдыха (в том числе слишком частые или редкие перерывы, излишне или недостаточно продолжительный период отдыха);
- остаточные и актуальные физиологические нарушения (заболевания);
- недостаточная выносливость;
- наличие вредных привычек, зависимости.

Сатурация — это состояние пресыщения от какой-либо стимуляции (реклама, работа и др.), которое проявляется в выраженном негативном отношении к объекту, нежелании взаимодействовать, выполнять деятельность.

Факторы сатурации:

- длительность стимуляции;
- однообразие стимула;
- частота повторения стимула;
- пресечение инициативы, творческой активности (объектная позиция индивида).

Вопросы и задания для самоконтроля

1. В чем заключается отличие психического состояния от других психических явлений?
2. Каковы психофизиологические основания психических состояний?
3. Опишите структуру психического состояния: информационный и энергетический компоненты.
4. Составьте классификацию психических состояний.
5. Дайте характеристику различных состояний: сон и бодрствование, аффект, страсть, стресс, экстаз, азарт, фрустрация и депривация, настроение, депрессия, психическое напряжение, утомление, сатурация).

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Психическое состояние как психическое явление.
2. Понятие о доминанте по Ухтомскому.
3. Сон и бодрствование как психические состояния.
4. Состояние аффекта.
5. Страсть как психическое состояние.
6. Стресс как психическое состояние.
7. Психологическая характеристика азарта.
8. Фрустрация и депривация как психические явления.
9. Психологическая характеристика настроения.
10. Депрессия как психическое состояние.
11. Психологическая характеристика психического напряжения, утомления, состояния сатурации.

8. Психологическая характеристика личности

Личность — это сущностная характеристика человека как совокупности общественных отношений; это относительно самостоятельное системное образование, которое характеризуется внутренней структурой и взаимодействует с другими системами.

Основные характеристики личности:

- активность;
- направленность;
- саморегуляция.

Личность как представленность внутреннего мира человека, его взглядов, устремлений, потребностей развивается постепенно во взаимодействии с другими людьми. Вне социума развитие личностных качеств невозможно.

Современные подходы к описанию личности:

- *биологический* — описание личности в контексте особенностей свойств нервной системы, проявлений темперамента, эмоций, чувств, поведения;
- *социальный* — описание личности как единицы социума;
- *философский* — рассмотрение личности как высшего уровня развития человека;
- *индивидуально-психологический* — описание личности в контексте его индивидуально-типологических особенностей;
- *социально-психологический* — описание личности в рамках социальных взаимодействий между людьми.

Иерархия человеческой организации:

- *индивид* — человек как представитель Homo sapiens; характеризует биологические особенности человека;
- *личность* — индивид как носитель сознания, активности, деятельности; объединяет биологическую и социальную природу человека;
- *субъект* — системная характеристика, приобретаемая человеком в социальном взаимодействии (социальные роли, моральные установки, отношения и позиции);
- *индивидуальность* — совокупность физиологических, психологических, социальных особенностей конкретного человека.

Сферы личности:

- *эмоционально-мотивационная* — включает систему мотивов, потребностей, установок, эмоциональных отношений личности;
- *морально-этическая* — объединяет моральные взгляды, нравственные убеждения, установки, этические основы поведения и взаимодействия;
- *когнитивная* — включает в себе специфические особенности мышления, осмысления, понимания мира личностью, специфику переработки информации и отражения реальности;
- *поведенческая* — объединяет поведенческие стереотипы, автоматизмы, установки, стиль деятельности и взаимодействия.

Структура личности:

- *направленность* –совокупность устойчивых мотивов, потребностей, устремлений человека, которые организуют всю его деятельность;
- *способности* –успешность выполнения деятельности;
- *темперамент* –динамика психической деятельности человека;
- *характер* — совокупность индивидуальных, ярко выраженных психологических черт человека, определяющих его поведение и поступки.

Формирование личности осуществляется под действием двух основных факторов: наследственности и среды. Взаимосвязь этих факторов может быть различной:

- *пассивная* связь — среда, в которой формируется личность, поддерживает тенденции наследственности (у родителей музыкантов вырастает ребенок, который тоже активно занимается музыкой);
- *реактивная* связь — среда является следствием особого рода наследственности (ребенок с врожденными аномалиями получает специфичное обучение и воспитание и приобретает личностные черты, отражающие специфичное воспитание, но не являющиеся прямым следствием врожденной патологии);
- *активная* связь — человек активно ищет (или намеренно формирует для себя) среду, в которой он может развить свои врожденные задатки, раскрыть способности.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. В чем заключаются биологические и социальные основания личности?
2. Иерархия человеческой организации: индивид, личность, субъект, индивидуальность.

3. Дайте характеристику разных сфер личности: эмоционально-мотивационной, морально-этической, когнитивной, волевой, поведенческой. Опишите характер взаимодействия разных сфер личности.
4. Покажите место направленности в структуре личности.
5. Охарактеризуйте способности как компонент структуры личности.
6. Темперамент в структуре личности. Покажите взаимосвязь темперамента с другими компонентами личности.
7. Опишите биологические и социальные основы характера.
8. Раскройте роль взаимосвязи наследственности и среды в формировании личности.

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Личность как психологический феномен: биологические и социальные основы, их взаимосвязь.
2. Современные подходы к описанию личности: биологический, социальный, философский, индивидуально-психологический, социально-психологический.
3. Личность как система разных сфер: эмоционально-мотивационной, морально-этической, когнитивной, волевой, поведенческой.
4. Направленность в структуре личности.
5. Способности как компонент личности.
6. Темперамент в структуре личности.
7. Характер в структуре личности.

9. Направленности и мотивы личности

Психические свойства личности — это психические явления, характеризующие носителя психики через видимые критерии сравнения.

Направленность — это психическое свойство личности, отражающее совокупность устойчивых мотивов, потребностей, устремлений человека, которые организуют всю его деятельность.

Основные виды направленности человека

1. По открытости проявлений:
 - истинная;
 - скрытая (обнаруживает себя в условиях экстремума, свободы, успеха).
2. По внутриличностным составляющим:
 - эмоциональная;
 - когнитивная или локус контроля;
 - направленность сферы интересов;
 - ценностные ориентации;
 - направленность деятельности.
3. С точки зрения *личностной позиции субъекта* как начальной инстанции формирования активности:
 - гуманистическая;
 - эгоистическая;
 - депрессивная;
 - суицидальная.
4. Исходя из *сферы реализации активности* как конечной цели направленности:
 - исследовательская;
 - культурная;
 - спортивная;
 - профессиональная и т. д.

Структура направленности

Мотивация — это динамический компонент направленности, которая определяет напряжение, выраженное в субъективной мерой значимости (ценности) предмета, и задает интенсивность динамики направленности. Это система мотивов, определяющих побуждение субъекта к деятельности. Мотивация может быть внешне заданной (через систему социальных требований, норм, ценностей, стереотипов) или внутренне порожденной (через самостоятельное наделение смыслов определенных действий, отношений).

Мотив — это побуждение к действию, отражающее наличные потребности индивида и актуализированное в конкретных целях деятельности; это «опредмеченная» (наделенная предметом) потребность. Мотивы могут быть осознанны или неосознанны человеком. Противостоящие или взаимоисключающие друг друга мотивы определяют борьбу мотивов, которая переживается (или преодолевается) человеком более или менее сложно.

Потребности — это динамически активное состояние личности, связанное с возникновением дефицита чего-либо, ощущением нужды в чем-то, необходимом для нормальной жизнедеятельности.

Например, физиологическое ощущение жажды или голода «опредмечивается» человеком в мотиве поиска воды или пищи и актуализируется в деятельности, связанной с обретением воды или пищи (поход в магазин, на охоту или приготовлении еды).

Связь мотивов и потребностей может быть смысловой или внешне заданной через стереотипы и нормы (например, удовлетворять потребность в сне нужно только лежа на кровати, поэтому мне нужно найти кровать, чтобы спать).

В случае, когда смысловая связь мотива с потребностями является внешне заданной, то субъект ищет соответствующий мотив, придающий деятельности смысл. На этом этапе может возникнуть искажение, рассогласование цели с мотивом. Тем самым внешняя мотивация способна породить внутриличностный конфликт и кризис.

Ценности и смыслы — это содержательные компоненты направленности, выстроенные иерархически в системе направленности личности; могут быть по-разному встроены в мотивацию индивида и представлены в разных формах направленности (см. ниже). Ценности являются наиболее внешним структурным образованием направленности, смыслы — наиболее глубинным. Ценности формируются в социуме как нормы социальной жизни и прививаются индивиду в процессе воспитания. Принятые человеком ценности становятся его смыслами. Напротив, осознанные смыслы превращаются в индивидуальные ценности личности.

Установки — это компонент направленности, отражающий готовность субъекта к определенной деятельности конкретными способами, обеспечивающий устойчивый, целенаправленный характер протекания деятельности. Установки могут быть связаны с целями деятельности (*целевые установки*), со смыслом происходящего (*смысловые установки*) и со способами действий, поступков (*операциональные установки*).

Основные формы проявления направленности: влечение, желание, стремления, интересы, склонности, мировоззрение, убеждения.

Диспозиции — это установки индивида относительно социального взаимодействия, это автоматизмы в поведении и отношениях человека. Это пред-позиция, опережающая размышления индивида над возникшими обстоятельствами, облегчающая действия в типичных ситуациях, но препятствующая творческому анализу событий и непривычному подходу в оценке и выборе стратегии действия. Диспозиции могут быть связаны с конкретной ситуацией (*ситуативные диспозиции* — определяют стереотипность действий в определенной ситуации) или с особенностями личности (*личностные диспозиции* — обусловлены индивидуальными смыслами, ценностями, спецификой нервной системы, такой как ригидность, инертность и др.).

Надситуативная активность — это характеристика деятельности, обратная установкам и диспозициям; это активность, избыточная по отношению к требованиям ситуации и по отношению к мотивам субъекта, определяемых ситуацией.

Характеристики надситуативной активности:

- избыточность;
- неадаптивность (отсутствие прагматических факторов);
- игровой элемент;
- непредрешенность исхода ситуации;
- отрешение от ситуативно заданной цели (в отличие от проявлений инициативы);
- преодоление стереотипов, установок, автоматизмов;
- отсутствие внешней инструкции;
- бескорыстный риск.

Функции надситуативной активности:

- качественный скачек в развитии деятельности;
- самореализации потенциала личности (творческого, личностного, деятельностного).

Основные характеристики мотивационной сферы:

- широта;
- гибкость;
- иерархичность.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Охарактеризуйте направленность и мотивацию как свойства личности.
2. В чем заключаются особенности основных форм направленности: влечения, желания, стремления, интересов, склонности, мировоззрения, убеждения?
3. Опишите потребности и мотивы как компоненты направленности личности.
4. Опишите понятие *борьба мотивов*. Раскройте сознательные и внесознательные детерминанты этого явления.
5. Ситуативные и личностные диспозиции как компоненты направленности личности.
6. Раскройте проблему надситуативной активности в психологии.

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Направленность и мотивация как психические свойства личности.
2. Формы проявления направленности: влечение, желание, стремление, интересы, склонности, мировоззрение, убеждения.
3. Потребности и мотивы как компоненты направленности личности.
4. Борьба мотивов в жизнедеятельности человека: сознательные и внесознательные детерминанты.
5. Ситуативные и личностные диспозиции как компоненты направленности личности.
6. Проблема надситуативной активности в психологии.

10. Темперамент

Темперамент — индивидуальное природное свойство психики, определяющее динамику психической деятельности человека.

Понятие о темпераменте было введено **Гиппократом** (IV–V вв. до н.э.). Выделение темпераментов происходило по критерию преобладания одной из жидкостей в организме человека, определяющей особенности внешнего проявления (рис. 10). В настоящее время сохранилось представление о темпераменте как индивидуальной особенности личности, а также сохранилась терминология, используемая Гиппократом, хотя в целом понимание темперамента в наши дни сильно изменилось.



Рис. 10. Классификация темперамента по Гиппократу

Типология темперамента по Э. Кречмеру

На примере клинического материала выделил психологические особенности у людей разного типа телосложения (табл. 4).

Концепция типов телосложения и темперамента по У. Шелдону

В основу типологии положено представление о том, что в период эмбрионального развития у каждого человека происходит большее или меньшее развитие одного из трех эмбриональных листков: энтодермы (зачаток вну-

трених органов), мезодермы (зачаток костно-мышечной системы), эктодермы (зачаток нервной системы), что проявляется затем в психологических особенностях (табл. 5).

Таблица 4

| Тип темперамента | Тип телосложения | | |
|------------------|--|--|---------------------------------------|
| | Конституционные особенности | Психологические особенности | Характерные патологии нервной системы |
| Шизотивный | Узкое тело, длинные конечности, тонкие кости, мускулы, острые суставы, вытянутое лицо, острый длинный нос, неразвитая нижняя челюсть | Эмоционально быстро и внезапно могут меняться в поведении, обычно хмурые, педантичные, идеалисты | Шизофрения |
| Циклотивный | Средний рост, массивная голова, округлое лицо, плечи неширокие, конечности короткие, активно развиты внутренние органы, рыхлая мускулатура, значительный жировой слой, склонны к сутулости | Встречаются в двух вариантах: веселые, подвижные или печальные, медлительные, флегматичные | Маниакально-депрессивный психоз |
| Атлетический | Стройное тело, широкие плечи, выраженная мускулатура, длинные стройные конечности, четко очерченные черты лица | Склонны к бурным эмоциональным реакциям, не принимают чужого мнения, агрессивны, неуживчивы | Психопатоподобные синдромы, истерии |

Таблица 5

| Тип темперамента | Тип телосложения | |
|------------------|--|---|
| | Конституционные особенности | Психологические особенности |
| Эндорфный | Хорошо развитые внутренние органы, массивное тело, ограниченное развитие костно-мышечной системы, выраженная подкожно-жировая клетчатка, небольшие руки и ноги | Любовь к комфорту, легкость в общении и выражении чувств, жажда похвалы и одобрения, стремление к людям в трудную минуту, ориентация на семейные ценности |
| Мезоморфный | Развитая костно-мышечная система, широкие плечи, минимальный жировой слой, подвижны, активны, устойчивы к алкоголю | Эмоционально раздражительны, склонны к ярости и агрессии, скрытны, настойчивы, неэмпатийны, черствы, ориентированы на юношеское поведение |

Окончание табл. 5

| Тип темперамента | Тип телосложения | |
|------------------|--|---|
| | Конституционные особенности | Психологические особенности |
| Эктоморфный | Чаще всего имеют узкие конечности, слабо развитую мускулатуру, тонкую кожу, скованы в движениях и осанке | Имеют развитую нервную систему, очень рефлексивны, интеллектуальны, имеют своеобразную логику, постоянно интеллектуально загружены, необщительны, стремятся к уединению |

Типология темперамента по К. Г. Юнгу

Дифференциация темперамента по К. Г. Юнгу исходит из двух основных критериев: 1) основные психические функции (Юнг выделяет мышление, эмоции, ощущения, интуицию); 2) направленность активности (Юнг разделяет интроверсию и экстраверсию). Преобладающие у индивида психические функции и направленность активности определяют его специфическую структуру личности. Различные комбинации этих показателей позволило Юнгу выделить восемь типов личности (табл. 6).

Таблица 6

| Доминирующие психические функции | Направленность активности индивида | |
|----------------------------------|--|---|
| | Экстраверт (направленность психики на объект) | Интроверт (направленность психики на свой внутренний мир) |
| Мышление | Склонны к созданию схем, формул, не ценят социальных отношений, не интересуются искусством, стремятся не к углублению, а к расширению знаний | Стремятся к углублению знаний, игнорируют факты, не встраиваемые в их схемы, не способны к конструктивному контакту, воспринимаются как властные и высокомерные |
| Эмоции | Стремятся к «правильным» эмоциям, отношениям, выбирают «правильного» партнера. Их эмоции выглядят скорее как театр | При чрезвычайной глубине эмоций воспринимаются окружающими как очень уравновешенные и спокойные |
| Ощущения | Больше всего ценят ощущения, ориентированы на поиск удовольствий, могут производить впечатление эстетов | Ориентированы на получение удовольствий, рассматриваются другими как эгоисты, часто угнетают окружающих |

Окончание табл. 6

| Доминирующие психические функции | Направленность активности индивида | |
|----------------------------------|--|---|
| | Экстраверт (направленность психики на объект) | Интроверт (направленность психики на свой внутренний мир) |
| Интуиция | Всегда стремятся к новизне, отличаются поверхностностью, воспринимаются окружающими как легкомысленные авантюристы | Часто непонятны для окружающих. Имеют своеобразное мышление. Это тип фантастов и художников |

Современные представления о темпераменте

Физиологические основы темперамента:

- сила возбуждения и торможения;
- уравновешенность;
- подвижность нервных процессов.

Свойства психики как основа темперамента (по И. П. Павлову):

- скорость возникновения и протекания психических процессов;
- интенсивность психических процессов;
- психический темп и ритм;
- направленность психической деятельности.

Свойства темперамента (по И. Теплову):

- сензитивность;
- реактивность;
- активность;
- соотношение активности и реактивности;
- темп реакций;
- пластичность и ригидность;
- экстраверсия и интроверсия;
- эмоциональная возбудимость.

Характеристика основных типов темперамента

1. Холерический — *сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения, подвижный тип нервной системы*: повышенная сензитивность, высокая реактивность и активность с преобладанием реактивности, ускоренный темп реакции, ригидность, экстравертированность, повышенная эмоциональная возбудимость.

2. Сангвинический — *сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы*: пониженная сензитивность, высокая реактивность и активность, ускоренный темп реакции, пластичность, экстравертированность, повышенная эмоциональная возбудимость.

3. Меланхолический — *слабый, неуравновешенный с преобладанием торможения, инертный тип нервной системы*: повышенная сензитивность, низкая реактивность и активность, замедленный темп реакции, ригидность, интравертированность, депрессивность.

4. Флегматический — *сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы*: пониженная сензитивность, низкая реактивность, высокая активность, пониженный темп реакции, ригидность, интравертированность, пониженная эмоциональная возбудимость.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Раскройте понятие о темпераменте с позиции разных исследователей (Гиппократ, Э. Кречмер, У. Шелдон, И. П. Павлов, И. Теплов и др.).
2. Опишите физиологические основы темперамента.
3. Дайте характеристику основных типов темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический.

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Учение о темпераменте Гиппократа. Значение его теории в современной психологии.
2. Типология темперамента Э. Кречмера.
3. Концепция типов телосложения и темперамента по У. Шелдону.
4. Физиологические основы темперамента.
5. Взаимосвязь темперамента с другими структурами личности. Роль темперамента в жизни человека.
6. Характеристика основных типов темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический.

11. Характер

Характер — это совокупность индивидуальных, ярко выраженных психологических черт человека, определяющих его поведение и поступки (рис. 11). Особенности характера формируются на основе специфического темперамента индивида под влиянием влияния среды и внутренних усилий, когнитивной переработки опыта, особенностей адаптации человека (рис. 12).



Рис. 11. Структура характера

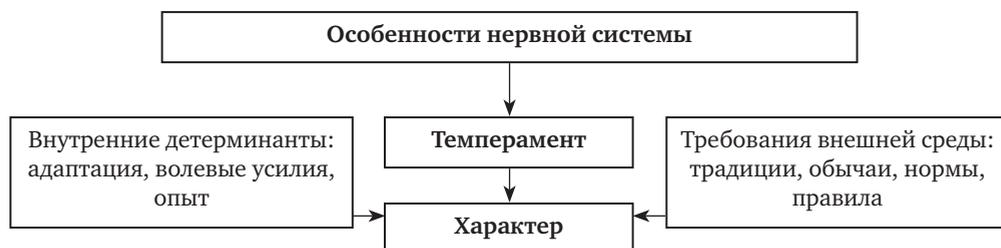


Рис. 12. Физиологические основы и социальные детерминанты характера

Уровни выраженности характера:

- нормальный;
- акцентуированный (чрезмерное заострение отдельных черт характера) — крайний вариант нормы;
- психопатия (отличают социальная дезадаптация, тотальность и стабильность в течение жизни).



Рис. 13. Типология характера

Формирование характера — это длительный процесс, сущность которого заключается в формировании, с одной стороны, *направленности* характера (содержательной основы характера), а с другой — развития *произвольности* поведения (волевой составляющей характера). Следовательно, *критериями воспитанности* являются:

- уровень сформированности нравственной сферы человека (тех принципов, которыми человек руководствуется в действиях);
- уровень произвольности поведения (преднамеренность, самоконтроль действий и поступков).

Формирование характера осуществляется посредством двух основных процессов:

- *обучение* — процесс усвоения знаний, умений, навыков и формирования свойств личности;
- *воспитание* — деятельность по передаче новым поколениям общественно-исторического опыта.

Методы, используемые в формировании характера:

- убеждение;
- упражнения;
- оценка.

Самовоспитание — это деятельность человека, направленная на изменение особенностей своего характера в соответствии с сознательно поставленными целями, сложившимися идеалами и убеждениями.

Методы самовоспитания:

- самопознание — опирается на самонаблюдение, самоанализ, самооценивание, самосравнение, самоисповедь;
- самообладание — предполагает самоконтроль, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самопринуждение;
- самостимулирование — включает в себя самоподкрепление, самоодобрение, самоограничение, самонаказание, самоутверждение.

Приемы, используемые человеком в самовоспитании:

- осмысление собственной деятельности, поведения и осмысление социальных норм, ценностей; анализ проблем;
- самоотчет — ретроспективный анализ пройденного пути;
- самообязательство;
- самоконтроль.

Проблема перевоспитания характера — складывается из двух основных аспектов, каждый из которых необходимо решать с учетом психологических особенностей индивида.

- 1) Неприятие индивидом социальных норм (несоответствие, противоречие ранее усвоенным нормам, непонимание их значимости, недоверие их источнику — педагогу, социальной группе, социуму в целом). Для решения этой проблемы необходимо:
 - в процессе перевоспитания опираться на *систему ценностей* индивида;
 - демонстрировать *уважение и принятие* индивида как личности;
 - демонстрация *последствий поведения* индивида для других людей;
 - смена *социальной позиции* индивида в группе (возможность опробовать себя в разных ролях);
 - обеспечение чувства *безопасности* в группе.
- 2) Недостаточная саморегуляция поведения (индивид знает, как нужно поступать, но в силу неразвитой волевой сферы поступает ина-

че или вообще бездействует). Решение данной проблемы возможно посредством развития волевой сферы:

- демонстрация уважения к желаниям и потребностям индивида;
- создание *ситуации успеха* в его поступках;
- разделение сложной для достижения задачи на мелкие *подзадания*;
- демонстрация и обсуждение с индивидом того факта, что его *усилия обеспечивают* ему достижение цели;
- включение индивида в *значимую* для группы деятельность;
- стимулирование и закрепление *активной* позиции индивида.

Перевоспитание — процесс сложный, длительный, требует от человека переосмысления, рефлексии, а также смелости и веры в себя.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Как в современной психологии рассматривается характер?
2. Опишите физиологические основы и социальные детерминанты характера.
3. Охарактеризуйте уровни выраженности характера.
4. Раскройте взаимосвязь характера и воли.
5. В чем заключается сущность воспитания?
6. Каковы особенности самовоспитания?
7. Раскройте проблему перевоспитания и опишите пути ее решения.

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Характер как один из основных свойств личности: понятие, физиологические основы и социальные детерминанты.
2. Уровни выраженности характера.
3. Характер и воля.
4. Типология характера.
5. Формирование характера: воспитание и образование.
6. Самовоспитание.
7. Проблема перевоспитания характера.

12. Способности

Способности — это индивидуально-типологические особенности индивида, определяющие успешность выполнения деятельности. **Задатки** — это генетически определенные предпосылки развития способностей (например: более высокий уровень сформированности анализаторов); это физиологическое основание способностей.

Структура задатков:

- природные свойства анализаторов;
- уровень развития и соотношение первой и второй сигнальной систем;
- индивидуальные варианты строения и степень зрелости отдельных участков коры головного мозга.

Уровни выраженности способностей:

- склонность;
- одаренность;
- талант;
- гениальность.

Классификация способностей:

- природные (естественные) и приобретенные (социально обусловленные);
- потенциальные и актуальные;
- общие и специальные.

Факторы развития способностей:

- наследственность;
- среда;
- воспитание;
- обучение.

Критерии оценки способностей:

- темп продвижения в освоении деятельности;
- значительность достигаемых результатов;
- своеобразии достигаемых результатов.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Охарактеризуйте понятие *способности*.
2. Опишите природу способностей. Покажите место задатков в структуре способностей.
3. Охарактеризуйте уровни выраженности способностей.
4. Составьте схему, отражающую классификацию способностей: природные (естественные) и приобретенные (социально обусловленные); потенциальные и актуальные; общие и специальные.
5. Опишите факторы развития способностей.
6. Каковы критерии оценки способностей?

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Понятие о способностях в современной психологии.
2. Природа способностей.
3. Уровни выраженности способностей.
4. Классификация способностей: природные (естественные) и приобретенные (социально обусловленные); потенциальные и актуальные; общие и специальные.
5. Факторы развития способностей.

13. Развитие личности в онтогенезе

Анализом феномена развития занимаются разные науки. Понятие о развитии несколько отличается в разных подходах (табл. 7). Развитие в психологии рассматривается как сложный динамический процесс, определяемый как наследственными, так и средовыми (социальными и несоциальными) факторами (рис. 14). Наука традиционно описывает развитие в рамках двух направлений (рис. 15) — онтогенеза (индивидуального развития) и филогенеза (видового развития). В психологии, кроме того, изучаются различные аспекты развития личности (рис. 16) и существуют разные подходы в понимании движущих сил и сущности личностного развития индивида (табл. 8).

Таблица 7

| Критерии отличия | Определение развития | Объект изучения в развитии | Основные категории развития | Результат развития |
|------------------|---|----------------------------------|--|-------------------------------------|
| Философия | Необратимое, направленное, закономерное изменение объектов | Материальные и идеальные объекты | Эволюция, поступательное движение, диалектика, изменчивость, устойчивость, направленность | Качественно новое состояние объекта |
| Психология | Изменения, происходящие со временем в теле и психике человека | Психика | Личность, деятельность, психологическое новообразование, социальная ситуация развития, критический период, сензитивность | Психологическое новообразование |
| Педагогика | Формирование личности под воздействием различных факторов | Формирующаяся личность | Физическое, духовное, интеллектуальное развитие, воспитание, обучение | Формирование личности |



Рис. 14. Факторы развития



Рис. 15. Виды развития



Рис. 16. Различные аспекты развития личности

Таблица 8

Характеристика развития личности в различных теориях

| Автор идеи | Сущность развития | Движущие силы развития | Этапы развития в онтогенезе | Отклонения в развитии |
|------------|--|--|---|---|
| З. Фрейд | Адаптация биологической природы человека к жизни в обществе, формирование защитных механизмов и способов удовлетворения потребностей | Два основных инстинкта: Либидо (эрос) и мортидо (танатос) | 1) Оральный (0–18 мес.) 2) Анальный (1,5–3 г.) 3) Фаллический (3–6 лет) 4) Латентный (6–12 лет) 5) Генитальный (с 12 лет) | <ul style="list-style-type: none"> • Регрессия • Фиксация |

Окончание табл. 8

| Автор идеи | Сущность развития | Движущие силы развития | Этапы развития в онтогенезе | Отклонения в развитии |
|-----------------|---|--|---|---|
| А. Адлер | Компенсация чувства неполноценности и стремление к превосходству над другими людьми | Чувство общности с другими людьми и социальный интерес | Не выделяет конкретных этапов. Рассматривает не столько стадии развития человека, сколько сущность психологического роста, который состоит прежде всего в движении от эгоцентричной цели достичь личного превосходства к позиции конструктивного воздействия на окружающую среду и на развитие общества | <ul style="list-style-type: none"> • Утрата индивидуальности • Разрыв между реальностью и фикцией (целью) • Незрелость чувства общности • Неполная компенсация • Мнимая компенсация (уход в болезнь) |
| Э. Эриксон | Обретение человеком позитивной самоидентичности в результате разрешения психосоциальных задач | Психосоциальная задача и генетически заложенные возможности ее разрешения | <ol style="list-style-type: none"> 1) Орально-сенсорная (доверие-недоверие), 0–18 мес. 2) Мышечно-анальная (автономия-стыд), 1,5–3 г 3) Локомоторно-генитальная (инициативность — чувство вины), 3–6 лет 4) Латентная (трудолюбие-неполноценность), 6–12 лет 5) Подростковая, 12–19 лет (идентичность-спутанность ролей) 6) Ранняя зрелость, 20–25 лет (интимность-изоляция) 7) Средняя зрелость (продуктивность-застой), 26–34 года 8) Поздняя зрелость (интеграция-отчаяние), от 65 лет | <ul style="list-style-type: none"> • Негативная самоидентичность • Уход от идентичности • Бессодержательная идентичность |
| Л. С. Выготский | Развитие — это формирование психических новообразований в результате преодоления кризисов | Противоречие между психологическими возможностями и условиями жизни, ограничивающими проявления возможностей | <ol style="list-style-type: none"> 1) Нулевой кризис (кризис рождения) 2) Кризис 1 года 3) Кризис 3 лет 4) Кризис 7 лет 5) Подростковый кризис (12–13 лет) 6) Юношеский кризис (17 лет) 7) Кризис середины жизни (36–42 года) | <p>Фиксация на этапе кризиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • снижение работоспособности • повышении конфликтности • негативный характер |

Характеристики развития

1. *Качественное изменение* — развитие предполагает переход от одного состояния к другому (наглядно-действенное, наглядно-образное, абстрактно-логическое).
2. *Необратимость развития* — развитие предполагает стабильность (абсолютное постоянство, стабильность регулярных явлений, сохранение индивидуальных различий).
3. *Специфичность объекта развития* (психика и сознание или человек в системе его социальных отношений).

Закономерности развития

1. *Неравномерность* — различные психические функции, свойства и образования развиваются неравномерно.
2. *Гетерохронность* — асинхронность фаз развития отдельных органов и функций.
3. *Неустойчивость* — развитие всегда проходит через неустойчивые периоды (выражается в кризисах развития)
4. *Сензитивность* — период повышенной восприимчивости психических функций к внешним воздействиям
5. *Кумулятивность* — результат развития предшествующей стадии включается в последующую.
6. *Дивергентность* — повышение разнообразия в процессе психического развития.
7. *Конвергентность* — его свёртывание, усиление избирательности.

Нарушения развития личности

1. *Инфантилизм* — незрелость в развитии, сохранение в физическом облике или поведении черт, присущих предшествующим возрастным этапам. Причинами инфантилизма могут быть органические, гормональные нарушения или недостатки воспитания.
2. *Акселерация* — это ускоренное физиологическое развитие живого организма, при котором физическое созревание опережает психологическое развитие.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Какие особенности в понимании развития существуют в философии, педагогике, психологии?
2. Охарактеризуйте виды, закономерности, ключевые точки развития личности.

3. Опишите нарушения развития: инфантилизм, акселерация.
4. Раскройте особенности этапов развития личности в онтогенезе в теориях З. Фрейда, А. Адлера, Э. Эриксона, Л. С. Выготского.

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Развитие как философская, педагогическая, психологическая категория.
2. Классификация и характеристика видов развития.
3. Психологические закономерности развития.
4. Кризис как ключевая точка развития личности.
5. Нарушения развития: инфантилизм, акселерация.
6. Развитие личности в теории З. Фрейда.
7. Развитие личности в понимании А. Адлера.
8. Развитие личности в теории Э. Эриксона.
9. Развитие личности в теории Л. С. Выготского.

14. Самосознание и Я-концепция личности

Самосознание — это сознание субъектом самого себя (в отличие от иного других субъектов и мира вообще); это осознание человеком своих индивидуально-психологических особенностей, своего состояния, статуса, действий.

Самосознание формируется на основании сознания. Основанием сознания являются более простые психические процессы — ощущения, физиологически основанные на рефлекторной деятельности нервной системы. Ощущения, вызванные собственным телом, его контактом с окружающим миром, приводят к формированию зачатков самосознания у ребенка, телесной идентификации. Психологическое отделение своего «Я» от «не Я» происходит в процессе общения, результатом чего становится выстраивание границ собственной личности, правильное использование местоимений. Дальнейшее развитие самосознания происходит при участии сложных мыслительных процессов, рефлексивного анализа, определяющих специфическое наполнение структуры самосознания (рис. 17).

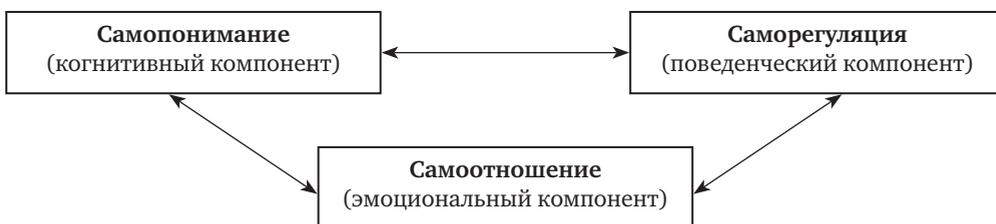


Рис. 17. Структура самосознания

Нарушения самосознания:

- неразвитое самосознание (зависимость от близких людей, отношений с людьми, чужой оценки);
- искаженный образ Я (результат воспитания или когнитивных искажений);
- искаженная роль себя в мире (эгоцентризм);
- патология самосознания (деперсонализация, расщепление личности, нарушение телесной идентификации, дереализация сознания) — один из первых признаков психических заболеваний.

Развитие самосознания в онтогенезе

1. Открытие «Я» происходит в возрасте 1 года (зачаточное самосознание).
2. К 2–3 годам человек начинает отделять результат своих действий от действий других и чётко сознаёт себя как деятеля (аллопсихическое самосознание).
3. К 7 годам формируется способность оценивать себя (самооценка), способность эффективно владеть своим телом как результат телесной идентификации (соматопсихическое самосознание).
4. Подростковый и юношеский возраст — этап активного самопознания, поиска себя, своего стиля. К 17 годам завершается период формирования социально-нравственных оценок (аутопсихическое самосознание).

На формирование самосознания влияют:

- оценки окружающих и статус в группе сверстников;
- соотношение «Я-реальное» и «Я-идеальное»;
- оценка результатов своей деятельности.

Я-концепция — это результат работы самосознания, обобщенное представление человека о самом себе, формирующееся на основе самоидентификации личности (рис. 18).

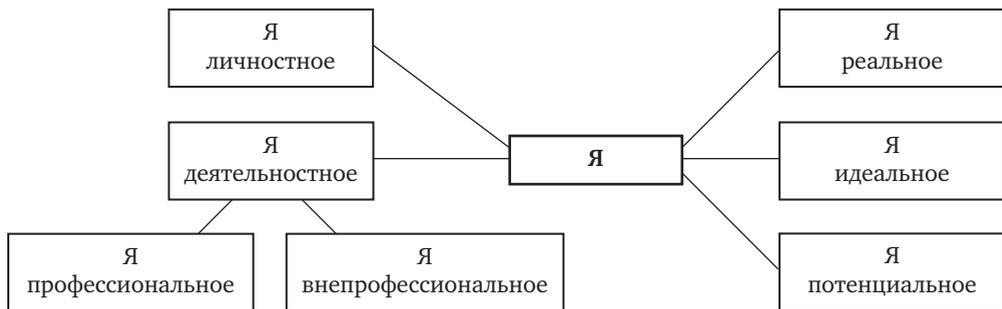


Рис. 18. Типология Я-концепции

Факторы формирования Я-концепции:

- совокупность установок;
- интерпретация опыта;
- совокупность ожиданий.

Соотношение Я-концепции и самооценки личности

Самооценка — одна из форм проявления самосознания личности, которая является сложным продуктом труда, познания и общения, и возникает как средство организации своего поведения, деятельности и целесообразных отношений с окружающим миром (рис. 19).

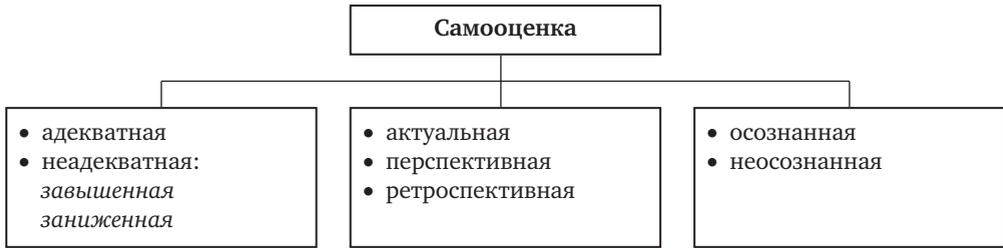


Рис. 19. Виды самооценки

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Проанализируйте самосознание как высший уровень развития сознания в филогенезе.
2. В чем состоят физиологические основы самосознания?
3. Опишите компоненты и их соотношение.
4. Охарактеризуйте нарушения самосознания.
5. Опишите развитие самосознания в онтогенезе.
6. Каково значение Я-концепции в структуре личности?
7. Опишите структуру и виды Я-концепции.
8. Каково соотношение Я-концепции и самооценки личности?

Примерные темы для докладов на семинаре

1. Самосознание как высший уровень развития сознания в филогенезе.
2. Физиологические основы самосознания.
3. Самосознание как сложная психологическая структура.
4. Нарушения самосознания.
5. Развитие самосознания в онтогенезе.
6. Я-концепция в структуре личности.
7. Я-концепция и самооценка личности.

Библиографический список

1. Аминов, И. И. Психология делового общения: учеб. пособие / И. И. Аминов. — 3-е изд., стер. — М. : Омега-Л, 2006. — 304 с.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека: учебник для студентов вузов / Александр Асмолов. — 4-е изд., испр. — М. : Академия: Смысл, 2010. — 448 с.
3. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения : учебник для бакалавров, обучающихся по экономическим направлениям и специальностям / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова; под общ. ред. Г. В. Бороздиной. — М. : Юрайт, 2013. — 463 с.
4. Горбатов, Д. С. Общепсихологический практикум : учеб. пособие для бакалавров, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям / Д. С. Горбатов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2013. — 307 с.
5. Григорович, Л. А. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов вузов / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. — М. : Гардарики, 2005. — 480 с.
6. Гуревич, П. С. Политическая психология: учебник для бакалавров, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям / П. С. Гуревич. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2013. — 565 с.
7. Димура, И. История психологии: образы и мифы : учеб. пособие / И. Н. Димура. — СПб. : Спецпроект, 2008. — 96 с.
8. Дрешер, Ю. Н. Креативность и интеллект: учебно-методическое пособие / Ю. Н. Дрешер. — М. : Литера, 2012–2013. — (Современная библиотека). — ISBN 978–5–91670–112–8. Кн. 1: Креативное мышление. Развитие творческих и аналитических способностей. — 2012. — 157 с.
9. История психологии. XX век : хрестоматия для высшей школы; под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. — 6-е изд. — М.; Екатеринбург : Академический Проект : Деловая книга, 2005. — 832 с.
10. Козлов, В. В. Психология управления: учеб. пособие для студентов вузов / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. — М. : Академия, 2011. — 224 с.

11. Липатова, С. Д. Социальная психология : учеб. пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата (специалитета) / С. Д. Липатова. — Екатеринбург : УрФУ, 2013. — 473 с.
12. Лобанов, А. П. Когнитивная психология: от ощущений до интеллекта : учеб. пособие / А. П. Лобанов. — Минск : Новое знание, 2008. — 376 с.
13. Маклаков, А. Г. Общая психология : учеб. пособие для студентов вузов и слушателей курсов психол. дисциплин / А. Г. Маклаков. — М.; СПб.; Нижний Новгород [и др.] : Питер, 2010. — 583 с.
14. Малкина-Пых, И. Г. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Изд-во Эксмо, 2006. — 1008 с.
15. Немов, Р. С. Психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по непсихол. специальностям / Р. С. Немов. — М. : Юрайт, 2009. — 639 с.
16. Организационная психология: учебник для бакалавров, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям / С. В. Жолудева, М. В. Науменко, И. А. Панкратова [и др.]; под общ. ред. Е. И. Рогова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2012. — 621 с.
17. Покровская, Е. А. Бизнес-коммуникации: учеб. пособие для студентов вузов / Е. А. Покровская, И. Б. Лобанов. — М.; Ростов-на-Дону: Дашков и К°: Наука-Пресс, 2007. — 286 с.
18. Практическая психология : учебник / М. К. Тутушкина, В. А. Артемьева, С. А. Волков [и др.]; под ред. М. К. Тутушкиной. — 5-е изд., перераб. и доп. — СПб. : Бизнес-пресса, 2005. — 368 с.
19. Самыгин, С. И. Социология и психология управления : учеб. пособие для студентов вузов / С. И. Самыгин, Г. И. Колесникова, С. Н. Епифанцев. — М. : КНОРУС, 2012. — 256 с.
20. Свенцицкий, А. Л. Социальная психология : учеб. для студентов вузов / А. Л. Свенцицкий. — М. : Проспект, 2004. — 336 с.
21. Сидоров, П. И. Деловое общение : учеб. для студентов вузов / П. И. Сидоров, М. И. Путин, И. А. Коноплева; под ред. П. И. Сидорова. — 2-е изд., перераб. — М. : ИНФРА-М, 2013. — 384 с.
22. Спивак, В. А. Организационное поведение: конспект лекций / В. А. Спивак. — М. : Юрайт, 2011. — 207 с.
23. Сухов, А. Н. Социальная психология / А. Н. Сухов, А. А. Бодалев, В. Н. Казанцев [и др.]; под ред. А. Н. Сухова, А. А. Дергача. — М. : Академия, 2001. — 600 с.
24. Филатов, Ф. Р. Основы психологии : учеб. пособие для студентов вузов / Ф. Р. Филатов. — М.; Ростов-на-Дону: Наука-Пресс: Дашков и К°, 2007. — 656 с.

-
25. Чернова, Г. Р. Психология общения: стандарт третьего поколения : учеб. пособие / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. — М. [и др.]: Питер, 2012. — 240 с.
 26. Юрьев, А. И. Введение в политическую психологию. — СПб., 1992.
 27. Юрьев, А. И. Власть как предмет науки // Психология власти : сб. материалов международной научной конференции, — СПб., 2004, 2007.
 28. Юрьев, А. И. Политическая психология терроризма / А. И. Юрьев // Психология и психопатология терроризма. Гуманитарные стратегии антитеррора : мат. Гуманитарного форума. — СПб., 2004.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие..... | 3 |
| 1. Психология как наука | 4 |
| 2. Происхождение и развитие психики в филогенезе | 13 |
| 3. Психологическая характеристика деятельности | 17 |
| 4. Познавательные процессы..... | 22 |
| 5. Эмоциональные процессы | 33 |
| 6. Волевые процессы | 35 |
| 7. Психические состояния..... | 38 |
| 8. Психологическая характеристика личности..... | 45 |
| 9. Направленности и мотивы личности | 48 |
| 10. Темперамент..... | 52 |
| 11. Характер | 57 |
| 12. Способности | 61 |
| 13. Развитие личности в онтогенезе | 63 |
| 14. Самосознание и Я-концепция личности | 68 |
| Библиографический список | 71 |

Учебное издание

Марчук Наталья Юрьевна

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ
В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ
И СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Редактор О. С. Смирнова
Верстка О. П. Игнатъевой

Подписано в печать 21.05.2015. Формат 70×100¹/₁₆.
Бумага писчая. Плоская печать. Гарнитура Charter.
Уч.-изд. л. 4,2. Усл. печ. л. 6,1. Тираж 200 экз.
Заказ 123.

Издательство Уральского университета
Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ
620049, Екатеринбург, ул. С. Ковалевской, 5
Тел.: 8 (343)375-48-25, 375-46-85, 374-19-41
E-mail: rio@urfu.ru

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620075, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4
Тел.:8 (343) 350-56-64, 350-90-13
Факс: 8 (343) 358-93-06
E-mail: press-urfu@mail.ru

