

Федеральное агентство по образованию
Владивостокский государственный университет
экономики и сервиса

Г.А. БАРАНОВА

ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие
для иностранных студентов, изучающих русский язык

Владивосток
Издательство ВГУЭС
2010

ББК 81
Б 24

Рецензенты: О.А. Коротина, канд. психол. наук,
зав. кафедрой психологии ВГУЭС;
С.Б. Чулкова, канд. культуролог. наук,
доцент каф. русского языка ИМОБ
ВГУЭС

Баранова, Г.А.

Б 24 ПСИХОЛОГИЯ [Текст] : учебное пособие для иностранных студентов, изучающих русский язык / Г.А. Баранова. – Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2010. – 96 с.

В учебном пособии представлен упрощенный материал по наиболее важным разделам психологической науки, предложены практические упражнения и тематические списки терминов. Учебные тексты составлены с учетом требований для изучающих русский язык иностранцев, а также круга лиц, интересующихся проблемами преподавания гуманитарных дисциплин на русском языке.

Печатается по решению РИСО ВГУЭС

© Издательство Владивостокский
государственный университет
экономики и сервиса, 2010

ВВЕДЕНИЕ

Текстовый материал учебного пособия представляет собой упрощённое конспектное изложение теоретического материала по курсу «Психология» в российских вузах и является дополнением к обязательным аудиторным и практическим занятиям с русскоговорящим преподавателем.

Учебный материал организован по тематическому принципу в соответствии с государственным образовательным стандартом профессионального высшего образования Российской Федерации.

Задачами учебного пособия являются:

- сформировать общее представление иностранных студентов о предмете и методах психологической науки;
- совершенствовать различные виды речевой деятельности с использованием словаря в качестве образцов новых речевых моделей и научных терминов для повышения коммуникативной компетенции иностранных студентов;
- повысить статус психологических знаний как средства понимания личностных особенностей и межличностной коммуникации.

Текст учебного пособия адаптирован для восприятия студентов, владеющих базовым уровнем русского языка.

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Психология как наука

Как понять **поведение** другого человека? Почему люди имеют разные **способности**? Что такое «душа» и какова её природа?

Эти и другие вопросы с древних времён интересовали людей, т.к. **потребности общественной жизни** заставляли человека различать и учитывать особенности **психического склада** окружающих людей.

По-видимому, люди начали задумываться ещё в очень далёкие доисторические времена над существованием **духовного начала**, направляющего их поведение. Первые теории объясняли поведение человека присутствием в теле «**Тени**», которая покидала его после смерти. Позднее **греческие философы**, в частности **Аристотель***, выдвигали идею о существовании **души**, которая находится в единстве с телом и контролирует мысли и чувства. Аристотель более пяти тысяч лет назад **зложил основы** самостоятельной науки о душе.

В настоящее время у людей есть немало знаний о человеке, накопленных веками. Эти знания нашли своё отражение в науке **психологии** (от др. греческих слов **психе (psyche)** – душа и **логос (logos)** – учение).

Психология прошла длинный путь развития, происходило изменение понимания объекта, предмета и целей психологии. Основные этапы её развития следующие:

I этап – психология как наука о душе. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап – психология как наука о **сознании**. Возникает в Европе в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать учёные называли сознанием.

III этап – психология как наука о **поведении**. Развивалась в XX веке. Задача психологии на этом этапе – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно увидеть, а именно поведение и **реакции** человека.

IV этап – современная психология, которая изучает закономерности проявления и механизмы психики.

Таким образом, **психологию** определяют как научное исследование поведения и внутренних психических процессов, а также практическое применение получаемых знаний.

Психология – наука об общих закономерностях развития и функционирования психики и индивидуальных особенностях её проявления во взаимодействии человека со средой.

1.2. Житейская и научная психология

Для чего изучают психологию? Все мы живём среди людей и должны понимать, чего хотят, что могут окружающие нас люди. Не менее важно понять и свои возможности, достоинства и недостатки, чтобы избежать многих ошибок в жизни.

Люди, не имеющие отношение к науке, собирали и передавали **из поколения в поколение** полезные сведения об отношениях между людьми и поведении в различных ситуациях. И эта **житейская мудрость** часто помогает людям справиться с трудной ситуацией. Но житейское знание опирается на **индивидуальный опыт человека**, поэтому **житейская психология субъективна** и часто содержит немало **заблуждений и предрассудков**.

В создание научного психологического знания **внесли свой вклад** профессиональные психологи, а также философы, врачи, писатели, **представители других областей науки и искусства**.

Основной способ научного знания – это **научное исследование**, которое **подтверждает или опровергает научную гипотезу**. Наиболее развитой формой знания является **теория**. В науке, в психологии в том числе, существует множество различных теорий. Научный способ познания мира основан на том,

что окружающая нас действительность существует независимо от нашего сознания и может быть исследована **опытным путём**. Поэтому **научное знание объективно**, т.к. базируется на **достоверных фактах** и имеет разумное **обоснование**.

1.3. Понятие психики

Тем не менее, сегодня мы не можем уверенно говорить о том, что наши знания о человеке полны.

Дело в том, что **до сих пор** человек является самым трудным объектом для изучения из всех существующих в мире явлений. Очень сложна и многообразна в своих проявлениях **психика** человека, которая связана и с функционированием центральной нервной системы и с социальной сущностью людей.

Психика – это «субъективный образ объективного мира», т.е. индивидуальное отражение картины мира, информация из окружающей среды, которую человек выбирает в связи со своими потребностями. Психика – это системное качество мозга, которое формируется у человека в процессе жизни, через собственную активную деятельность. Человеческая психика развивается только в процессе усвоения культуры, созданной предшествующими поколениями.

Итак, психика человека включает в себя:

- отражение внешнего мира;
- полноценную деятельность мозга;
- взаимодействие с людьми, активную передачу новым поколениям человеческой культуры.

Психика человека развивалась в процессе трудовой деятельности, в совместных действиях для добывания пищи и изменения условий жизни первобытных людей.

В ходе исторического развития общества человек изменяет способы своего поведения, развивает свои способности, мышление, речь, преобразовывает окружающую природу.

Таким образом, общечеловеческая материальная и духовная культура – это достижения психического развития человечества.

1.4. Отрасли психологии

Современная наука изучает человека:

во-первых, как представителя **биологического вида**;

во-вторых, как **члена общества**;

в-третьих, как **субъекта деятельности**;

в-четвёртых, как **личность**, имеющую **закономерности индивидуального развития**.

Эти **фундаментальные** понятия жизнедеятельности человека исследует **общая психология** и другие отрасли психологической науки.

Например, **социальная психология** изучает особенности общения и взаимодействия людей в больших и малых группах.

Возрастная психология разделяется на детскую, психологию подростка, психологию юности, взрослого человека, психологию старости. Возрастная психология исследует возрастные особенности психических процессов, возрастные возможности усвоения знаний и т.д.

Педагогическая психология имеет своим предметом изучение закономерностей обучения и воспитания человека.

Медицинская психология изучает психологические **аспекты деятельности** врача и поведения больного.

Юридическая психология рассматривает психологические вопросы, связанные с **реализацией** системы права, а также проблемы поведения и формирования личности преступника, **мотивы** преступления и т.д.

Психология **спорта** исследует условия и средства психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Психология **коммерции** выясняет психологическое воздействие рекламы, особенности спроса, психологические факторы обслуживания клиентов и т.д.

Психология **творчества** исследует особенности личностей, создающих **художественные ценности**, а также влияние этих ценностей на жизнь людей.

Кроме названных, существуют и другие отрасли психологии, в том числе: **космическая** психология, психология **компьютеризации**, психология **моды**, **экспериментальная** психология и др.

1.5. Основные методы психологических исследований

Методы психологической науки – это приёмы и средства, с помощью которых получают сведения, необходимые для вынесения практических рекомендаций и построения научных теорий.

Самыми первыми методами изучения психических явлений были **наблюдение, самонаблюдение и опрос**.

Наблюдение – это метод, которым пользуются все люди. Наблюдая за другими людьми, человек при помощи **интуиции** и жизненного опыта, составляет собственные оценки поведения окружающих его людей. Сопоставляя достижения других людей со своими успехами и неудачами, человек формирует свою **самооценку**.

Однако научное наблюдение отличается **систематичностью** и проводится на основе определённого плана с целью получения объективной информации об определённом объекте наблюдения.

Процедура наблюдения складывается из следующих процессов:

- 1) определение задачи и цели (для чего наблюдать?);
- 2) выбор объекта и ситуации (что наблюдать?);
- 3) выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект (как наблюдать?);
- 4) **интерпретация** полученной информации (каков результат?);

Научное наблюдение требует специальной психологической подготовки.

Метод **самонаблюдения**, т.е. наблюдение за своими **переживаниями**, очень важен для человека. Чтобы понимать психологическое состояние других людей, надо уметь понимать причины своих собственных чувств и пережива-

ний. Каждый человек может и должен научиться **рефлексии**. Это способ самопознания, при котором человек **искренне** отвечает себе на вопросы: «Что я сейчас чувствую? Почему я чувствую именно это? Какая **истинная** причина моих переживаний?»

Для того чтобы успешно работать, психолог должен уметь **объективно** оценивать своё состояние и переживания других людей.

Метод **опроса** основан на получении необходимой информации о самих **обследуемых** путём вопросов и ответов.

Опрос может быть письменным или устным, а также в виде **доверительной беседы**.

Наиболее популярный психологический метод – **тест**.

В практической психологии часто используют различные тесты, потому что результаты тестов могут дать наиболее точную и качественную **характеристику психологического явления**.

Существуют специальные тесты для оценки интеллекта, индивидуальных психических свойств, таких как объем памяти, качество внимания, скорость мышления, **уровень эмоциональности, профессиональная пригодность** и другие.

Объективные данные можно получить также с помощью **психологического эксперимента**. Этот метод основан на **создании искусственной ситуации**, в которой изучаемое свойство может проявиться лучше всего.

Развитие **компьютерных технологий** дало толчок к образованию метода **компьютерного моделирования**. Разработаны специальные компьютерные программы, которые **анализируют мыслительные операции, логику** при решении различных задач, используемую людьми в моделях различных ситуаций.

Существуют и другие методы психологии. Но следует знать, что наиболее **эффективное** изучение психических явлений осуществляется только при **комплексном применении** различных методов.

1.6. Задачи и моральные принципы практической психологии

Задачи современной практической психологии в основном сводятся к следующему:

- научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности;
- уметь управлять психическими состояниями;
- эффективно использовать психологические знания в практике психологической службы.

Психология – молодая наука, которая развивается благодаря новым исследованиям.

Проведение психологических исследований всегда связано с привлечением к нему **испытуемых**. Поэтому принципы **этики** взаимоотношений между испытуемыми и психологами чрезвычайно важны.

Первый моральный принцип обращения с людьми – это минимальный психологический риск. Человеку не должна быть нанесена **психологическая травма**.

Второй принцип – **добровольное участие** людей в психологических исследованиях и **консультировании**.

Третий принцип – право людей на **конфиденциальность**. Психологи должны исключать **доступ** других лиц к **информации** о человеке, полученной в процессе исследования или консультирования.

1.7. Психологи-практики и их функции

Практические психологи – это люди, имеющие психологическое образование и специальную подготовку. Они решают широкий круг социально-психологических вопросов.

Одни психологи занимаются проблемами людей, находящихся в **эмоциональном или социальном кризисе**. Другие помогают решить проблему, воз-

никшую в **образовании** или производственной деятельности. Третьи оказывают **психологическую поддержку** в семейных **конфликтах** и т.д.

Психолог-консультант чаще всего имеет дело с людьми, которые жалуются на состояние **тревоги**, неуверенности в себе, **депрессии**; на проблемы в отношениях между **супругами**, родителями и детьми, **подчинёнными** и **начальниками** и т.п.

Психолог может при помощи психологических методов выяснить причину проблемы и использовать наиболее подходящую **терапию**.

В случае сложных **психических дисфункций личности** психолог должен предложить человеку обратиться за помощью к **врачу-психиатру**. Психолог может помочь только **психически здоровым** людям, которые испытывают состояние **душевного кризиса**.

Основами общепсихологических знаний должен овладеть каждый **образованный человек**. Психологические знания необходимы человеку для **гармоничных взаимоотношений с другими людьми**, для **эффективной** организации своей деятельности.

Они нужны человеку также для **самоанализа и самосовершенствования**. Не случайно основная **заповедь древних мыслителей** гласит:

«Человек, если хочешь быть счастливым, **познай самого себя**».

Но в сложных жизненных ситуациях, когда трудно самому разобраться в причинах внешних или внутренних конфликтов, на помощь человеку могут прийти современные психологические знания и квалифицированные специалисты – практические психологи.

Имена

***Аристотель** (384–322 гг. до н.э.) – древнегреческий философ, который по праву считается основателем психологической науки. В своём трактате «О душе» он создал целостную психологическую систему. По его мнению, душу нельзя отделить от тела, поскольку она является способом существования тела. Аристотель пытался объяснить поведение человека стремлением удовлетворить

свои потребности. Он также внёс большой вклад в развитие представлений о памяти и мышлении человека.

***Задание к тексту

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Анализировать мыслительные операции, логику	Заложить основы
Аспекты	Заповедь древних мыслителей гласит: «познай самого себя».
Биологический вид	Из поколения в поколение
Внести вклад	Индивидуальный опыт человека
Врач-психиатр	Интерпретация
Гармоничные взаимоотношения	Интуиция
Греческие философы	Искренне
Дать толчок	Испытуемые
Дело в том, что...	Истинный
Депрессия	Комплексное применение
Дисфункция личности	Компьютерное моделирование
До сих пор	Компьютерные технологии
Добровольное участие	Консультирование
Доверительная беседа	Конфиденциальность
Достоверные факты	Конфликт
Доступ к информации	Моральные принципы
Духовное начало	Мотивы деятельности
Душевный кризис	Наблюдение, самонаблюдение
Житейская мудрость	Научная гипотеза
Заблуждения	Обоснование
Закономерности индивидуального развития	Образование (обучение)
	Образованный человек

Обследуемые	Самоанализ и самосовершенствование
Опытный путь	Систематичность
Переживания	Создание искусственной ситуации
Поведение	Сознание
Подтверждать – опровергать	Способности
Подчинённый и начальник	Субъект деятельности
Потребности	Субъективно – объективно
Предрассудки	Супруги
Представители других областей науки и искусства	Тем не менее
Профессиональная пригодность	Тень
Психологическая процедура	Терапия
Психически здоровые люди	Тревога
Психический склад	Уровень эмоциональности
Психологическая поддержка	Фундаментальный
Психологическая травма	Характеристика психологического явления
Психологический тест	Художественные ценности
Психологический эксперимент	Эмоциональный кризис
Психолог-консультант	Этика
Реакция	Эффективно
Реализация системы права	
Рефлексия	

Контрольные вопросы

1. Каковы этапы развития психологической науки?
2. Что изучает современная психология?
3. В чём различие научной психологии и житейской?
4. Какие отрасли психологии вы знаете?

5. Расскажите о методах психологических исследований?

6. В чём заключается деятельность практического психолога?

Психологический практикум

- Подготовьте высказывание на тему: «Что я жду от изучения предмета «Психология?»»
- Подумайте, как бы вы смогли закончить предложения: «Никто не знает, что я...» или «Никто не знает, что у меня...».

Раздел 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Психические процессы являются базовой основой человеческой психики, которая обеспечивает **эффективное приспособление** к окружающей среде.

Активность психических процессов проявляется: 1) при **отражении реальности**; 2) при исполнении **программы поведения**, которая включает **поиск и выбор вариантов действий**.

Три разновидности психических процессов – **познавательные, эмоциональные и волевые** – образуют психическую деятельность человека.

2.1. Познавательные процессы

Ощущение, восприятие, мышление, речь, воображение, память – части единого процесса отражения действительности, которые формируют информационную ориентировочную основу психики и являются познавательными процессами человека.

2.1.1. Ощущение и восприятие

Жизнедеятельность человека основана на **непрерывном приёме и анализе** информации о **внешней среде** и **внутреннем состоянии** своего организма.

Отдельные свойства явлений и предметов воздействуют на наши **органы чувств** (глаз, ухо, нос, кожа, язык, внутренние органы). Основная часть каждого органа чувств – **нервные окончания – рецепторы** (от латинского **receptor – принимающий**). Они превращают энергию внешнего **раздражения** в **нервный импульс**, который по нервным путям попадает в соответствующие **участки мозга**. Мозг, получая сигнал от рецептора, анализирует его и настраивает **чувствительность организма**.

Таким образом, ощущение – это активный **нейрофизиологический процесс** преобразования **физико-химических раздражителей**, действующих на нервный аппарат человека.

Существуют различные виды ощущений.

Зрительные ощущения. Они возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть глаза, которая соединена с мозгом зрительным нервом.

Существует мнение, что 90% информации об окружающем нас мире мы получаем благодаря зрению.

Всё, что мы видим, имеет цвет. Поэтому зрительные ощущения – это ощущения цвета. Чувствительность человеческого глаза очень велика. Например, между чёрным и белым цветом человек может различить около 200 оттенков, а в целом человеческий глаз различает несколько тысяч цветовых **нюансов**.

Слуховые ощущения. Благодаря слуху, человек слышит звуки, имеет возможность общаться с другими людьми.

Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны – это колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Орган слуха человека воспринимает от 16 до 20 000 колебаний в секунду.

Человек не ощущает звуки самых **низких** и самых **высоких** частот, однако эти звуки влияют на психическое состояние человека и могут вызвать повышенную **внушаемость**, **головокружение**, ощущение **угнетённости** и даже остановку сердца.

Громкость слухового ощущения зависит от **интенсивности звука**, т.е. от **амплитуды колебаний** источника звука.

Верхний **предел** звуковой чувствительности – 130 децибел. **Оптимальный** уровень – 40–50 децибел. Шум свыше 90 децибел вреден для человека. Опасны также внезапные громкие звуки, бьющие по нервной системе.

Успокаивающее и психотерапевтическое воздействие оказывают **гармоничные**, музыкальные тихие звуки.

Кожные ощущения – это ощущения **прикосновения**, ощущения холода и тепла, ощущения **боли** и **вкуса**. Всё многообразие вкусовых ощущений состоит из **комбинации** четырёх вкусов: горького, солёного, кислого и сладкого.

Обонятельные клетки, расположенные в верхней части носовой полости, отражают **запахи**, окружающие человека.

Система **кожной чувствительности** неравномерно распределена по всему телу. Наиболее чувствительные участки тела – ладонь, кончики пальцев, язык, губы.

Чувствительность к боли, запахам, **изменениям температуры** у всех людей различная и зависит от индивидуальных особенностей.

Кожные ощущения дают человеку знания о **качествах предмета** и окружающей среды.

О **положении тела в пространстве** сигнализируют **статические ощущения**. Рецепторы статической чувствительности расположены в **вестибулярном аппарате** внутреннего уха. Резкие и частые изменения положения тела относительно плоскости земли приводят к ухудшению состояния и головокружению у нетренированных людей.

Особое место в жизни человека занимают **органические ощущения**, которые возникают от рецепторов, расположенных во внутренних органах. Поэтому люди ощущают **голод, сытость, тошноту** и др. Эти ощущения образуют **самочувствие** человека.

В зависимости от задач деятельности человека система ощущений может **возрастать** или **убывать**. При нарушении чувствительности одного вида ощущения у человека возрастает чувствительность других видов ощущений.

Отдельные люди обладают **феноменальной чувствительностью**, которая связана с их физиологическими особенностями.

Гармония красок, звуков, вкусовых воздействий, мышечные ощущения от движений, самочувствие постоянно влияют на психическое состояние и общее **мироощущение** человека.

В результате ощущений человек получает знания об отдельных свойствах предметов и явлений (что-то горячее обожгло руку, что-то яркое блеснуло впереди и т.д.) Чтобы разнообразные ощущения дали **целостный образ**, необхо-

димо опознать, **осмыслить** сумму ощущений, которые наше сознание включает в определённую систему, **оценивает** и **интерпретирует**.

Процесс **целостного опознавания** предметов и явлений называется **в о с-п р и я т и е м**. Одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному (субъективно), в зависимости от своих интересов, потребностей, способностей, опыта.

Учёные выделяют: восприятие предметов, времени, движений, пространства, человека, отношений между людьми.

Недостаточность опыта и знаний ведёт к неполному и неправильному восприятию новых предметов и явлений.

Любознательность, пытливость, умение анализировать проявляются у человека в **наблюдательности** – способности осмысленно и полно воспринимать малозаметные особенности явлений.

Таким образом, развивая свои знания, наблюдательность и остроту ощущений, человек учится точному и полному восприятию окружающей среды и общественных отношений.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Амплитуда колебаний	Мышление
Вестибулярный аппарат	Нейрофизиологический процесс
Воображение	Нервные окончания
Восприятие	Нервный импульс
Децибел	Обонятельные клетки
Зрительные ощущения	Органические ощущения
Интенсивность звука	Отражение действительности
Кожные ощущения	Отражение реальности
Мироощущение	Ощущение

Память

Программы поведения

Психические процессы

Раздражение

Рецепторы

Речь

Самочувствие

Слуховые ощущения

Статические ощущения

Целостный образ

Контрольные вопросы

1. Назовите познавательные процессы психики человека
2. Охарактеризуйте ощущение как психический процесс.
3. Какие виды ощущений вы знаете? Расскажите об одном из них.
4. Какой вид ощущения отвечает за самочувствие человека?
5. Почему звуки самых низких и самых высоких частот опасны для человека?
6. В чём сходство и в чём различие ощущения и восприятия?
7. Назовите виды восприятия.
8. Что помогает человеку полно и точно воспринимать окружающий мир?

Психологический практикум

- Найдите для себя тихое место (исключите работу компьютера и звучание музыки). Прикройте глаза и 3 минуты слушайте тишину.

Что вы слышали? Какие чувства испытывали? Расскажите об этом.

- Упражнение на восприятие времени выполняется в паре.

Сначала один участник контролирует другого, затем роли меняются.

По сигналу контролирующего другой участник сообщает, когда, по его ощущению, заканчивается 1 минута, 5 минут, не глядя на часы.

Преувеличено или преуменьшено реальное время?

- Выскажитесь на тему:

«Какой смысл и значение имеет цвет в жизни человека?».

- Вспомните, какое ощущение было в ваших руках, когда вы гладили кошку?

2.1.2. Мышление и речь

Не только в науке, но и в повседневной жизни человек постоянно использует знания, понятия, обобщённые схемы, находит выход из проблемных ситуаций, решает многообразные жизненные задачи.

Во всех этих случаях он осуществляет **мыслительную деятельность**.

Мышление – это психический процесс обобщённого отражения **закономерных свойств** действительности для ориентации в конкретных ситуациях.

Каждый человек обладает индивидуальным **стилем и стратегией мышления**.

Мышление человека неразрывно связано с **языком и речью**.

Язык – система знаков, где слово является разновидностью знака, употребляющегося по определённым правилам.

Речь – индивидуальное использование языка, сформированного **человечеством** в процессе общественно-трудовой практики.

Речь подразделяется на *внешнюю* и *внутреннюю*. Внутренняя речь лишена **звукопроизношения**. Первоначально **мысль** формируется в форме элементов внутренней речи.

Внутренняя речь, т.е. процесс мышления, определяется законами **обобщения языковых значений** явления или предмета.

Внешняя речь определяется звукопроизношением и написанием по законам грамматики, т.к. внешняя речь бывает устной и письменной.

Выразительность внешней речи (**интонация, тембр, громкость**) помогает человеку передать свои чувства к предмету сообщения.

Мыслительный акт начинается с потребности понять что-либо.

При решении сложной проблемы обычно намечается путь решения, который включает **гипотезу, проверку гипотезы и суждение**.

Критичность мышления, т.е. умение человека **объективно** оценивать свои и чужие мысли, тщательно проверять гипотезы, выдвигать обдуманное **суждение** – признак **зрелого ума**. Некритический ум легко принимает любое решение как окончательное.

Развитие мышления происходит постепенно в ходе общения, **предметной деятельности** и освоения общественного опыта.

Постоянное усвоение новых знаний, **изобразительного искусства**, музыки и **практических навыков** поднимает мышление на более высокую ступень.

Мышление может развиваться в течение всей жизни человека.

В решении жизненных задач человек использует разнообразные мыслительные операции, такие как сравнение, анализ, синтез, абстракция и обобщение.

Сравнение – человек мысленно **сопоставляет свойства** явлений и предметов, выявляя их **сходство и различие**.

Анализ – мысленное выделение **составляющих элементов** явления, предмета или ситуации.

Синтез – обратный анализу процесс, который восстанавливает целое.

Анализ и синтез в мышлении взаимосвязаны, но в мышлении некоторых людей наблюдается **склонность** – у одних к анализу, у других к синтезу.

Абстракция – выделение одной какой-либо стороны или свойства явления, предмета, отвлекаясь от остальных.

Например, рассматривая предмет, можно выделить его цвет, не замечая формы. Либо наоборот, выделить только форму.

Обобщение – **отбрасывание единичных признаков** с выделением общих качеств.

Перечисленные операции мышления являются взаимосвязанными сторонами единого мыслительного процесса, при помощи которого человек познаёт мир.

Мышление, дающее принципиально новое решение проблемы, а также приводящее к новым идеям, и открытиям, называют творческим мышлением.

Нередко новая идея возникает на основе **нового осмысления** уже известной информации. (А.Эйнштейн*, как известно, не проводил экспериментов. Он лишь с новой стороны рассматривал и систематизировал имевшуюся информацию.)

Старые, классические идеи окружены всеобщим признанием и в силу этого препятствуют возникновению новых взглядов и теорий. Исследователям всегда необходим особый, **нестандартный склад ума**, смелость, способность отойти от общеизвестных идей.

Одним из **основных компонентов** творческого мышления является **воображение**.

Прежде чем создать что-то новое, творческий человек как бы видит образ своего произведения в уме, изменяя его по своему желанию. Особенно важно развитое воображение в науке и искусстве, благодаря чему человеческая культура имеет художественные, архитектурные **шедевры**, а также технические и научные достижения.

Особую форму воображения образует **мечта**. Она обращена в будущее и не предполагает достижения реального результата. Вместе с тем мечта может стать сильным **мотивом жизненных достижений** и **творческого поиска** человека.

Творческий поиск, как правило, связан с малоосознаваемым процессом – **интуицией**.

Интуиция (от лат. **intueri** – **всматривание**) – это **внезапное озарение**, ведущее к **познанию истины**, решению задачи без развёрнутых рассуждений, предчувствию событий.

Каждый человек имеет развитую в разной степени способность к интуиции. Но если для одних людей интуиция – привычный помощник в решении сложных или творческих задач, то другие люди редко слышат свой «внутренний голос» и доверяют ему.

Поведение и деятельность человека тесно связаны с процессом мышления. Поэтому, когда мы говорим «умный человек», мы подразумеваем **особенности** и **возможности** его мышления.

Эти особенности и возможности проявляются в решении различных жизненных задач на основе воспринимаемой информации, в создании **оригинальных идей**, скорости **адаптации** к непривычной обстановке.

Есть научное мнение, что мыслительные особенности существуют у человека с рождения, постепенно проявляясь по мере взросления.

Такая устойчивая структура познавательных возможностей, механизм психической адаптации человека к жизненным ситуациям называется **интеллектом**.

Интеллект (от латинского **intellectus** – ум, рассудок, разум) как умственный потенциал человека может быть объектом **психологической диагностики**.

Современная психология располагает различными тестами, измеряющими **уровень интеллекта**.

В большинстве тестов интеллекта **испытуемому** предлагаются задания на классификацию, обобщение, сравнение и др. Некоторые задания состоят из рисунков и геометрических фигур (см. задание психологического практикума).

Успех испытуемого и уровень развитости интеллекта определяется количеством правильно выполненных заданий.

Таким образом, **мышление – это один из высших познавательных процессов, который оказывает существенное влияние на всю деятельность человека**.

Несмотря на достигнутые успехи в изучении психических процессов человека, перед современными исследователями стоит целый ряд вопросов, на которые психологическая наука пока не может дать ответы. В частности, проблема **возникновения, формирования и развития** мышления остаётся одной из наиболее **актуальных** в психологии.

Имена

***Альберт Эйнштейн** (1879–1955) – физик-теоретик. Автор теории относительности и квантовой теории света, установил закон фотоэффекта. Работал над проблемой единой теории поля. Выступал против применения ядерного оружия. Нобелевский лауреат.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Абстракция	Мышление
Адаптация	Нестандартный склад ума
Анализ	Обобщение
Внезапное озарение	Познание истины
Воображение	Практические навыки
Гипотеза	Предметная деятельность
Единичные признаки	Проверка гипотезы
Интеллект	Психологическая диагностика
Интуиция	Синтез
Испытуемый	Сравнение
Критичность мышления	Стиль и стратегия мышления
Мечта	Суждение
Мотив жизненных достижений	Творческое мышление
Мыслительная деятельность	Уровень интеллекта

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте мышление как психический процесс.
2. В чём различие понятий «язык» и «речь»?
3. Какие мыслительные операции вы знаете?
4. Расскажите о творческом мышлении.
5. Какую роль играет интуиция в вашей жизни?
6. Что такое интеллект?

Психологический практикум

- Попробуйте сказать имя друга разными интонациями.

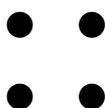
- Выполните задания из тестов на уровень интеллекта.
- Из набора букв составьте слова и исключите лишнее по смыслу слово:

КОХЙЕК СНИНЕТ ОЖИВТ ЛУФОБТ

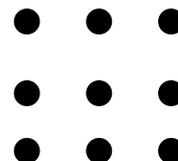
- Продолжите числовой ряд:

4 7 9 11 14 15 19?

- Зачеркните эти точки тремя линиями, возвращаясь в исходную точку.



- Зачеркните эти четырьмя линиями, не отрывая карандаша от бумаги.



2.1.3. Внимание

Важнейшей особенностью **протекания психических процессов** является их **направленный, избирательный характер**. Этот избирательный, направленный характер психической деятельности определяет такое свойство психики, как **внимание**.

Внимание – это направленность сознания на определённые объекты, имеющие для личности **значимость**.

Одной из важнейших функций внимания является **регуляция и контроль деятельности**.

Выделяются зрительное, слуховое и интеллектуальное внимание. Объектами интеллектуального внимания являются **воспоминания и мысли**.

Если человек не прилагает усилий, направленных на то, чтобы **сосредоточиться** на чём-либо, то в этом случае говорят о **непроизвольном** или **пассивном** внимании.

Например: яркие цвета, приятные звуки, новизна образов привлекает наше внимание и вызывает непроизвольное сосредоточение. А предмет, вызвавший у человека удивление и восхищение, продолжительное время удерживает его внимание и вызывает интерес.

Интерес обычно связан с различными чувствами человека и является одной из причин длительного непроизвольного внимания.

Когда человек активен и проявляет **волю** для сосредоточения внимания на объекте, говорят о **произвольном** внимании.

Произвольное внимание – это *сознательное регулирование внимания* на объекте, т.е. человек делает не то, что для него интересно или приятно, а то, что он должен делать в данный момент. Для этого необходимо приложить **волевое усилие**, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности.

Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой **цель деятельности** и несёт **ответственность** за свою деятельность.

Важным условием поддержания внимания является **психическое состояние человека**.

Утомлённому человеку очень трудно сосредоточиться, поэтому в конце рабочего дня или после бессонной ночи увеличивается количество ошибок при выполнении работы, снижается интерес к работе.

Эмоциональное возбуждение, не связанное с работой, также ослабляет произвольное внимание.

В некоторых профессиях внимание имеет особенно большое значение. Такими являются профессии шофёра, лётчика, педагога и т.д. Например, преподаватель, объясняя урок, одновременно контролирует учащихся, нередко ещё и пишет что-нибудь на доске. И это требует значительного волевого контроля внимания.

Но чем лучше человек владеет своей специальностью, тем легче ему одновременно выполнять несколько действий.

Внимание, как и большинство психических процессов, имеет свои **этапы развития**. В первые месяцы жизни у ребёнка есть только **непроизвольное внимание**. Ребёнок вначале **реагирует** только на яркий свет, громкие звуки, смену температуры.

Начиная с третьего месяца, ребёнок всё больше интересуется объектами, связанными с его жизнью. В пять-семь месяцев ребёнок может довольно долго рассматривать какой-нибудь предмет, тянуться к нему, брать в рот.

Произвольное внимание обычно проявляется к концу первого года жизни. Родители начинают приучать ребёнка выполнять не то, что ему хочется, а то, что ему нужно делать. В результате воспитания дети **вынуждены** обращать внимание на то, что от них требуют взрослые, и таким образом у них формируется **сознательность**.

Большое значение для развития мышления, речи, памяти и внимания имеет **игра**. В процессе игры ребёнок учится координировать свои движения и действовать в соответствии с правилами.

Беседы с родителями, прогулки с ними, игры, в которых дети подражают взрослым, **манипулирование** игрушками – всё это обогащает **опыт** ребёнка, а вместе с тем развивает его интересы и внимание.

В процессе школьного обучения у ребёнка формируется **способность контролировать** своё поведение, он приучается к **дисциплине**.

Но в первых классах у ребёнка по-прежнему преобладает непроизвольное внимание. Поэтому опытные учителя стараются сделать свои уроки яркими, интересными, периодически меняют формы работы с детьми, чтобы удержать их внимание.

В старших классах произвольное внимание ребёнка достигает более высокого уровня. Однако следует иметь в виду, что в возрасте 13–15 лет, когда происходят физиологические изменения организма, уровень внимания может снижаться из-за возрастной эмоциональности, раздражительности и повышенной утомляемости. Таким образом, в развитии внимания можно выделить два

основных этапа. Первый – этап **дошкольного развития**, где внимание привлекается в основном факторами внешней среды.

Второй – этап **школьного развития**, где бурно развивается сознательное, внутреннее внимание.

Взрослые люди могут сознательно развивать своё произвольное внимание, используя специальные упражнения (см. психологический практикум).

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Внимание	Произвольное
Волевое усилие	Протекание психических
Значимость	процессов
Интерес	Сознательность
Направленный, избирательный характер действия	Сосредоточиться
Непроизвольное	Этапы развития

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику внимания как психического явления.
2. Какие виды внимания вы знаете?
3. Что способствует развитию внимания ребёнка?
4. Что препятствует удерживанию сознательного внимания взрослых людей?
5. Расскажите об этапах развития внимания.

Психологический практикум

- Медленно ведите карандашом по чистому листу бумаги. Сконцентрируйте своё внимание на том месте, где кончик карандаша переходит в линию. Каждый раз, когда ваше внимание будет уходить в сторону, рисуйте импульс:

отмечайте это место всплеском на линии. Когда вы приблизитесь к краю бумаги, повторите ещё раз. Как долго вы можете вести линию ровно?

- Если вы почувствовали приступ сонливости, когда вам этого не надо, сознательно примите положение тела, которое для вас обычно несвойственно. Поменяйте положение тела, измените выражение лица, скопируйте позу другого человека. Напрягите мышцы живота, спины, ног и вашему мозгу будет труднее «заснуть».

2.1.4. Память

Память – психический процесс, который **сохраняет** и **воспроизводит** прошлый опыт человека. Без неё невозможно понять основы поведения, мышления, **сознания и подсознания**.

Память – основа психической деятельности человека. Поэтому для лучшего понимания человека необходимо как можно больше знать о памяти.

Память обеспечивает непрерывное развитие человеческой культуры. На основе памяти человек ориентируется в настоящем и **предвидит** будущее.

Способность хранить информацию и избирательно её использовать для регулирования поведения – основное свойство мозга, которое обеспечивает взаимодействие человека со средой.

Мысленное воспроизведение образов предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, называется **представлением**.

Представления памяти – это более или менее **точное** воспроизведение предметов или явлений, которые **воздействовали** на наши органы чувств.

Представления воображения – это представления предметов и явлений, которые в таком виде никогда нами не воспринимались. Это продукт нашего воображения, который основывается на прошлых восприятиях, но мы создаём новые образы и действия с ними.

В основе памяти лежат **ассоциации** или **связи**. Предметы или явления, связанные в реальной жизни, связываются и в памяти человека. Встретившись с

одним из предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. Запомнить что-то – значит связать запоминание с уже **известным**, т.е. образовать ассоциацию.

Ассоциации связывают: 1) явления во времени и **пространстве**; 2) явления, имеющие **сходные черты**: при упоминании об одном из них вспоминается другое; 3) **противоположные, контрастные** явления (здоровье и болезнь, **общительность и замкнутость**); 4) **смысловые** явления (часть и целое, **причина и следствие**) – именно эти ассоциации являются основой наших знаний.

Различают процессы памяти – **запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание**. В любом виде деятельности осуществляются все процессы и виды памяти.

Рассмотрим основные виды памяти.

Непроизвольная память. Информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе работы с этой информацией. Непроизвольная память сильно развита в детстве, у взрослых **ослабевает**.

Произвольная память. Информация запоминается целенаправленно, с помощью специальных приёмов. Эффективность произвольной памяти зависит:

1. От целей запоминания. Если цель – выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется. Если цель – иметь знания для будущей профессии, то информация мало забывается.

2. От приёмов заучивания. Приёмы заучивания:

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

б) пересказ, который включает логическое осмысление материала, систематизация, выделение главных логических частей – работает **логическая память**. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, чем у механической;

в) образные приёмы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) – работает **образная память**.

Выделяют также кратковременную память и долговременную память.

Кратковременная память ограничена по объёму.

При **однократном предъявлении** в кратковременной памяти помещается 7 ± 2 символов. Эта **магическая формула** памяти человека, т.е. в среднем за 5–7 минут человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок и т.д.

Долговременная память – обеспечивает длительное сохранение информации, когда человек может **актуализировать** образы, **переживания, события, опыт** всей своей жизни.

Забывание – естественный психический процесс. Забывается прежде всего то, что не имеет для человека большого значения, не вызывает его интереса, не соответствует его потребностям.

Забывание может быть полным или частичным, длительным или временным.

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, затем медленнее. В течение первых пяти дней после заучивания забывание идёт быстрее, чем в последующие пять дней.

Для **уменьшения** забывания необходимо:

1) понимание и осмысление информации, т.к. механически выученная, но не до конца понятая информация забывается быстро и почти полностью.

2) повторение информации. Первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, так как через час в памяти остаётся только 50% механически заученной информации. Необходимо чаще повторять информацию. Лучше так: в первый день – 2–3 повторения, во второй – 1–2 повторения, в третий – седьмой день по одному повторению, затем одно повторение с интервалом в 7–10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца **эффективнее**, чем 100 повторений за день.

Поэтому **систематическая**, без перегрузки учёба, заучивание небольшими порциями в течение семестра с повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем заучивание большого объёма информации в сжатые сроки.

Это вызывает умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после экзамена.

У любого человека есть особенности его памяти – у одних людей сильна словесно-логическая память, у других – образная, одни запоминают быстро, другим необходима более тщательная обработка запоминаемого материала.

Каждый человек имеет возможность значительно расширить объём своей памяти. Привычка запоминать нужную информацию и тренировать память специальными упражнениями закрепляется, как и любой навык (смотри психологический практикум).

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Актуализировать	Общительность
Ассоциация	Однократное предъявление
Воздействие	Ослабевать
Воспроизведение	Память
Долговременная память	Подсознание
Забывание	Представление
Замкнутость	Причина и следствие
Кратковременная память	Произвольная память
Логическая память	Смысловые явления
Магическая формула	Сознание
Механическая память	Сходные черты
Непроизвольная память	Эффективно

Контрольные вопросы

1. Дайте определение памяти как психического процесса.
2. Расскажите о представлениях памяти и воображения.
3. Как память связана с ассоциациями?

4. Что такое произвольная и произвольная память?
5. От чего зависит эффективность произвольной памяти?
6. В чём различие кратковременной и долговременной памяти?
7. Что такое забывание?
8. Что можно делать для уменьшения забывания?

Психологический практикум

Упражнения для развития памяти

- Можете ли вы вспомнить:
 - О чём вы думали пять минут назад?
 - Что на вас было надето в последнее воскресенье?
 - Какие ваши самые ранние воспоминания?
- Тренировать зрительную память можно где угодно: в транспорте, по пути на учёбу...

Посмотрите внимательно на предмет, пейзаж или идущего навстречу человека. В течение трёх секунд постарайтесь как можно лучше, во всех подробностях, запомнить объект. Закройте глаза – постарайтесь воспроизвести все детали изображения.

Раздел 3. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

3.1. Понятие об эмоциях

Эмоции (от французского – чувство) – психический процесс **импульсивной регуляции поведения**, основанный на **значимости** внешних воздействий, которые могут быть **благоприятны** или **вредны** для жизнедеятельности человека.

Эмоции, утверждал Ч. Дарвин,* возникли в процессе эволюции. Самая простейшая и наиболее распространённая среди живых существ форма эмоциональных переживаний – это **удовольствие**, получаемое от удовлетворения **органических** потребностей, и **неудовольствие**, если невозможно удовлетворить возникшую потребность.

Так, в состоянии гнева у человека проявляются реакции его далёких предков – движение скул, сужение век, сжимание кулаков, готовых для удара, прилив крови к лицу, угрожающая поза и т.д.

Современный человек умеет скрывать свои эмоции за счёт **волевой регуляции**. Но в **критической ситуации** истинные эмоции преобладают над разумным поведением человека, т.к. имеют **генетическую связь с инстинктами**.

Среди множества **эмоциональных проявлений** выделяются четыре **основные эмоции: радость, страх, гнев, удивление**. Большинство эмоций имеют **смешанный характер** и часто проявляются уже при **планировании будущего поведения**. Например, **тревога, волнение**, радость могут возникнуть **накануне** какого-либо события.

Можно сказать, что эмоции – механизм **интуитивного** определения необходимости внешнего воздействия на человека.

Итак, эмоции, как и ощущения, – **базовые явления психики**. В ощущениях отражается **материальность бытия**, а в эмоциях – **субъективно значимые его стороны**.

Эмоционально воспринимать объект или явление – значит предусматривать возможность взаимодействия с ним и планировать своё поведение в различных ситуациях.

3.1.1. Эмоциональные качества личности

В процессе жизнедеятельности у каждого человека формируются **устойчивые эмоциональные качества**, такие как **возбудимость, эмоциональная стабильность, сила эмоциональных реакций** и их внешняя выраженность – **экспрессивность**. Эти свойства связаны с **типом высшей нервной системы** человека.

Однако в процессе социализации эмоциональные особенности индивида получают **социальную оценку**. Каждому человеку приходится учиться сдерживать свои эмоциональные проявления, формировать эмоциональную **устойчивость**.

Не всем это удаётся в одинаковой мере. У одних большая эмоциональная возбудимость сочетается с большой эмоциональной устойчивостью, у других – эмоциональная возбудимость часто приводит к **эмоциональным срывам, потере самоконтроля**.

Эмоциональная устойчивость личности связана с её **нравственными и духовными качествами**. Владение эмоциями – одно из **достоинств человека**.

Владеть эмоциями – не значит быть бесчувственным, это значит контролировать свои эмоциональные реакции в соответствии с ситуацией.

Например, смелый человек не лишён чувства страха – он просто имеет власть над своим страхом. А трудности жизни легче переживает тот, кто не допускает бесконтрольных проявлений своих эмоций.

Умеете ли вы контролировать свои эмоции?

Вы сможете узнать это, ответив на вопросы теста психологического практикума.

3.2. Воля как характеристика сознания

Воля – это **сознательное регулирование** человеком своего поведения и деятельности, связанное с **преодолением внутренних и внешних препятствий**. Воля является важным компонентом психики человека и неразрывно связана с эмоциональными процессами.

С чего начинается волевое действие? С осознания своего **желания**. Но далеко не всякое желание приводит к действию. Прежде чем желание превратится в **цель деятельности**, оно оценивается самим человеком, т.е. проходит через **систему ценностей**, получает определённую **эмоциональную окраску**.

Всё, что связано с **реализацией цели**, вызывает у человека *положительные* эмоции, а всё, что является **препятствием** к достижению цели, вызывает *отрицательные* эмоции.

У человека иногда возникает сразу несколько разных и даже **противоречивых желаний**. Человек оказывается в сложном положении и не знает, какое желание для него более важное. Психическое состояние, которое характеризуется столкновением нескольких желаний, называют **борьбой мотивов**.

Процесс принятия решения бывает порой длительным и мучительным, т.к. требует от человека способности анализировать все «за» и «против» необходимости действовать, чувствовать **ответственность** за свои действия, исполнять принятое решение. Для этого необходимы определённые волевые усилия.

Волевые действия бывают *простые* и *сложные*.

К **простым волевым действиям** относятся те, при которых человек без **колебаний** идёт к намеченной цели, ему ясно, чего он хочет и какими средствами он будет этого добиваться (например, утолить жажду или голод).

Для **сложного волевого действия** (например, поступить в университет) характерны следующие этапы:

- 1) осознание своих желаний (чего я хочу?);

- 2) борьба мотивов (какое желание для меня сейчас наиболее важное?)
- 3) осознание различных вариантов достижения цели (какие есть пути к достижению цели?);
- 4) выбор наиболее оптимального способа действия (какой вариант действия подходит мне больше всего?);
- 5) исполнение действия по намеченному плану (я иду к своей цели характерным для меня или совершенно новым способом);
- б) анализ результата действия (добился ли я того, чего хотел?).

Воля необходима не только для принятия правильного решения, но и для преодоления внутренних и внешних препятствий на пути к цели.

Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния **психического напряжения, мобилизации** физических, моральных, интеллектуальных сил человека.

Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решительность при совершении поступка, который сам человек считает необходимым в конкретной ситуации.

Выполняя различные виды деятельности, человек преодолевает при этом внешние и внутренние препятствия. Преодоление этих препятствий способствует развитию таких волевых качеств, как **целеустремлённость, решительность, инициативность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, мужество.**

Но воля у человека может не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятные:

- 1) ребёнок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись;
- 2) ребёнок подавлен жёсткой волей и указаниями взрослых, не способен принимать сам решения.

Родители, стремящиеся воспитать волю у ребёнка, должны соблюдать следующие правила:

- 1) не делать за ребёнка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности;

2) активизировать самостоятельную деятельность ребёнка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребёнка в его способность преодолевать трудности;

3) даже маленькому ребёнку полезно объяснять, в чём заключается **целесообразность** тех требований, которые взрослые предъявляют ребёнку, и постепенно учить ребёнка самостоятельно принимать разумные решения.

Важную роль в воспитании волевых качеств играют школа, занятия спортом, трудовая деятельность, т.к. они предъявляют к ребёнку особые требования, развивающие дисциплинированность, самостоятельность, целеустремлённость.

Таким образом, умение владеть своими эмоциями и развитые волевые качества человека являются центральными и наиболее информативными характеристиками личности.

Имена

***Дарвин Чарлз Роберт** (1809–1882), английский естествоиспытатель, создатель теории эволюции органического мира. Основной труд «Происхождение видов путём естественного отбора». Выдвинул гипотезу о происхождении человека от обезьяноподобного предка.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Базовые явления психики	Колебания (в значении – сомнения)
Благоприятный – вредный	Материальность бытия
Борьба мотивов	Напряжение
Возбудимость	Основные эмоции: радость, страх, гнев, удивление
Волевая регуляция поведения	Ответственность
Волнение	Потеря самоконтроля
Интуиция	

Препятствия	Удовольствие – неудовольствие
Противоречивые желания	Экспрессивность
Реализация цели	Эмоции
Сила эмоциональных реакций	Эмоциональная стабильность
Тип высшей нервной деятельности	Эмоциональный срыв
Тревога	

Психологический практикум

- Тест. Умеете ли вы контролировать свои эмоции?

Подчеркните «*да*», если вы согласны с утверждением, или «*нет*», если не согласны.

1. Мне трудно подражать другим людям.	Да. Нет.
2. Я могу шутить и развлекать других, чтобы привлечь внимание к себе.	Да. Нет.
3. Я бы смог стать неплохим актёром.	Да. Нет.
4. Иногда другие люди думают, что я более серьёзный человек, чем есть на самом деле.	Да. Нет.
5. Я редко бываю в центре внимания в компании друзей.	Да. Нет.
6. В общении с различными людьми я веду себя совершенно по-разному.	Да. Нет.
7. Я могу спорить только о том, в чём совершенно убеждён.	Да. Нет.
8. Что бы иметь успех в делах, я стараюсь быть таким, каким меня хотят видеть.	Да. Нет.
9. Я могу быть доброжелательным с людьми, которые мне не нравятся.	Да. Нет.
10. Я всегда такой, каким меня воспринимают другие люди.	Да. Нет.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на 1, 5, 7 вопросы и за ответ «да» – на все остальные. Посчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас можно сказать следующее:

0–3 балл – у вас низкий эмоциональный контроль. Вы не считаете нужным изменять своё поведение в разных ситуациях. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые люди считают вас «неудобным» человеком по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов – у вас средний эмоциональный контроль. Вы искренни, но сдержанны в общении. Вам следует больше считаться в своём поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов – у вас высокий эмоциональный контроль. Вы легко входите в любую роль, хорошо чувствуете изменения в ситуации и можете предвидеть впечатление, которое произведёте на окружающих.

Раскройте на собственном примере понятие «борьба мотивов».

Раздел 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ

4.1. Виды психических состояний

Жизнь человека – непрерывная смена разнообразных психических состояний. Состояния **радости и печали, восхищения и разочарования, грусти и восторга** возникают в связи с тем, в каких событиях мы участвуем и как к ним относимся.

Психическое состояние – это временное своеобразие психической деятельности человека, которое зависит от внешних и внутренних условий и личного отношения к этой деятельности.

Самое общее базовое психическое состояние – **состояние бодрости**. Оно представляет собой **состояние оптимальной ясности сознания**.

Уровень оптимальности психической деятельности человека зависит от внутренних и внешних факторов. Состояние здоровья, эмоциональные циклы, время года, суток, различные фазы Луны, уровень солнечной активности, а также отношение человека к своей деятельности, интерес или безразличие и т.д. – всё это существенные факторы нашей психической активности.

Наибольшая работоспособность проявляется у человека через 3 и 10 часов после пробуждения, а наименьшая – в интервале между 3 и 7 часами утра.

Психическая нагрузка в течение продолжительного времени приводит к состоянию **утомления** – временному снижению **работоспособности** по причине **истощения психических ресурсов** человека. Резко снижается **точность и скорость** совершаемых действий, **чувствительность, осмысленность восприятия, ослабляется воля**.

В этих случаях необходима смена деятельности (чаще всего утомляют **однообразные действия**), физические и дыхательные упражнения, использование музыки, цветовые и **динамические изменения** окружающей среды.

Восстановление психических и физических сил человека лучше всего обеспечивает **сон**.

Сон – это **функциональное состояние** мозга и всего организма человека и животных, когда **тормозится** активное взаимодействие организма с окружающей средой.

Сон человека и животных организован **циклически**. У человека длительность одного цикла сна составляет 1,5–2 часа. В течение 3–5 таких циклов за ночь происходит перестройка и восстановление деятельности мозга и всего организма.

Согласно современной научной гипотезе отключение человека от внешней среды во время сна необходимо для обработки накопленной за день информации. А сновидения обеспечивают психологическую защиту, т.к. снимают эмоциональную напряжённость и отражают нереализованные желания человека.

Сколько времени надо спать человеку, чтобы чувствовать себя бодрым? Норма определяется индивидуальной потребностью каждого человека. Но необходимый **минимум** – это 5–6 часов.

Если три ночи подряд спать меньше, то могут наступить **эмоциональные расстройства**, зрительные и слуховые нарушения, ухудшается память, повышается чувствительность к боли. Поэтому **полноценный сон** является необходимым состоянием в жизни человека.

Психические состояния отличаются многообразием и полярностью. Можно выделить такие типичные состояния, свойственные большинству людей, как активность – пассивность, уверенность – неуверенность, счастье – горе, любовь – ненависть, страх – смелость и т.д.

В процессе жизнедеятельности и общения могут возникать такие ситуации, которые приводят к состоянию **психической напряжённости**, потому что человек **реагирует** на сложную ситуацию прежде всего состоянием нервной системы.

После неприятного или опасного события человек обычно **возбуждён**, не может найти себе места, его мучает **обида** или **страх**. В зависимости от остроты

ситуации и индивидуальной подготовленности человека к её преодолению психическая деятельность может быть **дезорганизована** или предельно **мобилизована**.

Психическое состояние человека зависит от того, какое **значение** он придаёт напряжённой ситуации, в которой оказался.

Если **конфликтная ситуация** носит **эпизодический характер** и человек успешно преодолевает её, то **механизмы саморегуляции** его организма справляются со всеми **изменениями**, которые произошли в мозгу и в других органах. В этом случае нормальное состояние восстанавливается довольно быстро.

Опасны с психологической точки зрения длительные или частые конфликтные ситуации. Тогда резко ломаются механизмы саморегуляции.

Неспособность адекватно реагировать на опасные и неприятные ситуации приводит человека к состоянию **стресса**.

4.2. Эмоциональный стресс

Чрезмерно сильное и длительное психологическое напряжение, которое возникает у человека, когда его **нервная система** получает **психологическую перегрузку**, является стрессом.

В классических исследованиях Г. Селье* доказано, что стресс имеет три фазы адаптационного процесса.

В первой фазе – **фазе тревоги** – осуществляется **мобилизация защитных сил организма**, повышается его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением.

Вслед за первой фазой наступает вторая, которая называется **фазой стабилизации**. Все параметры организма, выведенные из равновесия на первой фазе, закрепляются на новом уровне максимальной адаптации.

Кажется, что какое-то время организм функционирует нормально. Но если стресс очень сильный или продолжается долго, то неизбежно наступает третья фаза – **фаза истощения**. Когда функциональные резервы исчерпаны, в организме происходит существенная потеря энергетических ресурсов.

Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его жизни. Длительные и частые стрессы влияют на психическое и физическое здоровье человека. Они проявляются в таких заболеваниях, как сердечно-сосудистые, заболевания желудочно-кишечного тракта, нервные расстройства и т.д.

Таким образом, стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т.е. стресс неотделим от процесса адаптации к условиям внешней среды.

Следует отметить, что стресс ни в коей мере нельзя считать отрицательным явлением, т.к. лишь благодаря ему возможно формирование механизмов адаптации организма человека и развитие психических характеристик личности, таких как выносливость, творческий поиск решения проблемы, самокритичность и т.д.

Психический стресс условно делится на два вида: **информационный** и **эмоциональный**.

Информационный стресс возникает в ситуациях, когда человек не справляется с переработкой поступающей информации и не успевает принимать правильные решения, чувствуя при этом ответственность за последствия своего решения.

Эмоциональный стресс чаще всего возникает в ситуациях **угрозы, опасности, обиды**, т.е. сильных эмоциональных переживаний.

Среди свойств личности, влияющих на возникновение стресса, чаще всего выделяют **тревожность**. Под тревожностью понимают ощущение **неосознанной угрозы, чувство ожидания опасного события и неопределённое беспокойство**. В случае, когда уровень тревоги **неадекватен** ситуации, нарушаются поведенческие реакции человека и здоровье. Чтобы избежать этого, необходимо знать механизмы регуляции эмоциональных состояний.

4.3. Регуляция эмоциональных состояний

Большинство людей в ответ на вопрос, в чём они видят основной **источник нервного напряжения**, жалуются на недостаток времени и чрезмерное количество дел, которые необходимо выполнить.

Ещё одним источником стресса являются экономические проблемы.

Но самой частой причиной психологического разлада является чувство **одиночества** и неудовлетворённость своей жизнью, обида на людей.

Если стрессовая ситуация сохраняется долго, в головной мозг вновь и вновь поступают **импульсы** отрицательных эмоций, а в кровь выделяются **гормоны стресса**. В этом случае человек чувствует себя несчастным и больным.

Первый помощник в борьбе со стрессом – **интенсивная** мышечная нагрузка, физкультура, т.к. физическая деятельность **нейтрализует** гормоны стресса. Для быстрого снижения напряжения используют методы **релаксации** и **аутотренинга**, т.к. мышечное расслабление несовместимо с ощущением беспокойства.

Далее, надо снизить для себя **значимость несбывшегося желания** или неприятной ситуации. Как это сделать? Попробуйте извлечь что-то положительное даже из неудачи. Недаром русские говорят: «Нет худа без добра». Следующий приём успокоения – **сравнить** собственные неудачи с чужим ещё большим горем. Такое сравнение помогает быстрее почувствовать себя способным решить свою проблему.

Один из лучших **способов успокоения** – это общение с близким человеком, который поможет **разрядить эмоции**, даст возможность **выговориться**. Когда человек говорит о своих проблемах, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разъяснить ему что-либо.

Важный способ снятия психического напряжения – это активизация **чувства юмора**. Суть этого способа в том, чтобы суметь улыбнуться в трудной ситуации и оценить неприятность как малозначимое явление. Когда человек улы-

баются, его мышцы менее напряжены, сердцебиение нормализуется, эмоции становятся положительными и общий настрой **оптимистическим**.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Имена

***Ганс Селье** (1907–1982) канадский биолог и врач. Разработал учение о стрессе, основанное на понятии общего адаптационного процесса, который обеспечивает мобилизацию психофизиологических ресурсов организма в трудных условиях.

Термины, новые слова, словосочетания

Аутотренинг	Неспособность адекватно реагировать
Выговориться	Обида
Гормоны стресса	Одиночество
Дезорганизовать	Опасность
Динамические изменения	Оптимальная ясность сознания
Защитные силы организма	Оптимистично / пессимистично
Значимость несбывшегося желания	Полярность
Импульсы	Психологическая перегрузка
Интенсивно	Работоспособность
Источник нервного напряжения	Разрядить эмоции
Истощение психических ресурсов	Реагировать
Конфликтная ситуация	Релаксация
Механизмы саморегуляции	Способы успокоения
Мобилизация	Стресс
Мобилизовать	Типичные состояния
Неадекватно	Тормозить
Нейтрализовать	Тревожность
Нервная система	Угроза

Утомление	Функциональное состояние
Фаза истощения	Чувство юмора
Фаза стабилизации	Эпизодический характер
Фаза тревоги	

Контрольные вопросы

1. Дайте определение психического состояния. Перечислите типичные психические состояния человека.
2. Расскажите о базовых психических состояниях: бодрствовании, утомлении, сне.
3. Что является предпосылками психического стресса?
4. Какие фазы стресса выделил Г. Селье в исследованиях психической адаптации человека в трудных условиях?
5. Расскажите о видах психического стресса.
6. Какие способы регуляции эмоциональных состояний вы знаете?

Психологический практикум

- Наше душевное спокойствие зависит от нашего мышления. Что бы настроить себя на положительный результат, необходимо повторять себе по несколько раз каждое утро, т.е. внушать себе положительные мысли. Например:
 - мне во всём сопутствует успех;
 - я вхожу в круг победителей;
 - я притягиваю удачу к себе, как магнит;
 - счастье заключено внутри меня;
 - работа и учёба доставляет мне удовольствие.
- Для настройки организма попробуйте провести сеанс аутотренинга. Для этого необходимо удобно сесть, расслабиться, прикрыть глаза и произносить фразы. Старайтесь вызвать внутри себя ощущения, описанные в этих фразах:
 - Я успокаиваюсь...
 - Моё тело расслабляется...

- Расслабляются мышцы рук...плеч...ног...
- Моё лицо выражает полное спокойствие...
- Мой мозг расслаблен...
- Все проблемы, которые беспокоят меня, медленно и легко покидают
моё тело...мой мозг...
- Мой организм полностью готов к решению любых проблем...
- Мне легко и свободно...
- Я готов к работе... (Конец сеанса.)

Раздел 5. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

5.1. Понятие личности

Понятие «личность» не является только психологическим и изучается всеми общественными науками, в том числе философией, социологией, педагогикой, политологией и др.

Личность – это конкретный человек, проявляющий устойчивые свойства своей психики в отношениях с другими людьми. К устойчивым свойствам личности относятся: чувствительность к внешним воздействиям, система мотивации, установки, интересы, способность к взаимодействию с людьми, нравственные принципы, способы саморегуляции и т.д.

Наряду с понятием **личность** используются и такие термины, как **человек, индивид, индивидуальность.**

Наиболее общее понятие – **человек – биосоциальное существо**, представляющее высшую ступень развития жизни. Только человек обладает речью, сознанием, мышлением, способен создавать орудия труда и пользоваться ими в процессе общественной деятельности.

Эти **специфически человеческие свойства** (речь, сознание, трудовая деятельность и пр.) не передаются людям в качестве **биологической наследственности**, а формируются при жизни, в процессе усвоения ими культуры, созданной предыдущими поколениями. Существуют **достоверные факты**, которые доказывают то, что если дети с раннего возраста развиваются **вне общества**, они остаются на уровне развития животных, т.е. у них не формируется речь, сознание, мышление, нет вертикальной походки. Необходимые условия усвоения ребёнком общественно-исторического опыта: 1) общение ребёнка со взрослыми людьми; 2) обучение различным способам деятельности.

Отсюда следует, что развитие человека невозможно без активной передачи новым поколениям человеческой культуры.

Понятие «**индивид**» характеризует человека как носителя определённых биологических свойств, таких как **раса, пол, возраст, вес, рост** и т.п. Появляясь на свет как индивид, человек включается в систему общественных отношений, развивает сознание, формирует мировоззрение и постепенно становится **личностью** только в результате культурного и социального развития.

Неповторимое своеобразие **конкретной личности** проявляется в понятии «**индивидуальность**». Индивидуальность выражается **в наличии** разного **опыта, знаний, умений, убеждений**.

Таким образом, понятие «**личность**» характеризует один из наиболее значимых уровней формирования психических качеств человека.

5.1.1. Периодизация развития личности

Существует особый **стиль воспитания** в каждой культуре, который определяется тем, что ожидает общество от ребёнка. Но в любом обществе дети проходят определённые **стадии развития личности**. На каждой стадии или в определённом возрасте ребёнок должен **освоить доступные** для него знания и умения. На основе этих достижений общество **предъявляет** ребёнку более сложные задачи. Так происходит постепенное развитие психических процессов и формирование личности.

На **стадии младенчества** главную роль в жизни ребёнка играет мать. Она кормит, ухаживает, даёт ласку, заботу. В результате этого у ребёнка формируется **базовое доверие к миру**. Если мать с любовью растит своего ребёнка, то базовое доверие проявляется в хорошем сне, кормлении, умении ребёнка ждать мать спокойно. Ребёнок как бы уверен, что с ним ничего плохого не случится, потому что придёт мать и сделает всё, что надо. Но **дефицит** эмоционального общения с младенцем приводит к **замедлению** психического и физического развития ребёнка.

2-я стадия раннего детства связана с формированием **независимости** ребёнка от взрослых, т.к. ребёнок начинает ходить, учится контролировать себя, **манипулировать** различными предметами.

В возрасте 3–5 лет, **на 3-й стадии**, ребёнок умеет говорить, бегать, общаться с другими людьми, а не только с родителями. У него формируется чувство **инициативы**, которое развивает **игра**. Игра очень важна для развития ребёнка. Только в игре дети учатся фантазировать, сотрудничать друг с другом, действовать по правилам, общим для всех. Игра также развивает психологические возможности: память, волю, внимание, мышление, речь и т.п.

Но если родители **подавляют** ребёнка, не играют с ребёнком и не учат его играть с другими детьми, то ребёнок может вырасти **замкнутым, пассивным, неуверенным в себе человеком**.

В **младшем школьном возрасте (4-я стадия)** учёба становится главной деятельностью ребёнка, а первый учитель – самым значимым человеком. Если отношения с учителем складываются удачно и овладение новыми знаниями, новыми навыками **успешно**, то ребёнок долгие годы верит в свои силы, спокоен, весел.

Но неудачи в школе приводят к отчаянию, неуверенности в своих силах, потере интереса к учёбе, к чувству собственной неполноценности.

В **подростковом возрасте 12–15 лет (5 стадия)** формируется основа будущей личности. Бурный физиологический рост, половое созревание заставляют подростка беспокоиться о том, как он выглядит, как его воспринимают другие люди, как раскрыть все свои способности и найти своё место в жизни. Это очень важный период самоопределения личности.

На **6-й стадии (молодость)** для человека актуальным становится поиск **спутника жизни**, профессиональное **сотрудничество** с людьми, личностный рост. Но если **предыдущие** стадии прошли **неудачно** для человека, то в молодости он может стремиться к одиночеству, быть **замкнутым, угрюмым**, т.к. окружающий мир воспринимается **негативно**.

7-я стадия – взрослый этап развития личности. Если в этом возрасте человек имеет любимую работу и крепкую семью, то он вполне доволен своей жизнью и готов принять следующий этап своей жизни. Недаром говорят: «Счастлив тот, кто с радостью идёт на работу и с радостью возвращается с работы домой».

После 60 лет (8 стадия) человек **переосмысливает** свой жизненный путь, осознаёт своё духовное «Я». Чаще всего, в этом возрасте человек становится **мудрым**, передаёт свой опыт новым поколениям и спокойно осознаёт необходимость логического завершения жизни.

Таким образом, **становление** и развитие личности происходит в течение всей жизни под влиянием различных общественных условий, но на основе биологически обоснованных особенностей каждого человека, таких как, темперамент, характер, способности.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Базовое доверие к миру	Конкретная личность
Биологическая наследственность	Манипулировать
Биосоциальное существо	Молодость
В наличии	Мотивация
Вне общества	Мудрый
Дефицит	Независимость
Доступный	Неуверенный в себе человек
Замкнутый	Нравственные принципы
Игра	Пассивный
Инициатива	Переосмысливать
Интересы	Подростковый возраст

Предъявлять	Становление
Предыдущий	Стиль воспитания
Способность	Угрюмый
Спутник жизни	Установки
Стадии развития личности	

Контрольные вопросы

1. Дайте понятие личности. Назовите устойчивые свойства личности.
2. Раскройте понятия: человек, индивид, индивидуальность.
3. Перечислите стадии развития личности.
4. В каком возрасте игра является важным фактором развития личности?

Почему?

5. При каком условии взрослый человек может быть довольным своей жизнью?

Психологический практикум

- **Работа в паре.**

1 этап. Сначала один человек рассказывает другому о себе (5 минут). Затем они меняются ролями.

2 этап. Каждый из партнёров представляет другого. При этом он говорит от первого лица, стараясь использовать жесты, интонацию, мимику товарища, пытается войти в его образ и вести рассказ как бы от его имени.

5.2. Понятие о темпераменте

Темперамент – это врождённые особенности человека, связанные со скоростью реагирования, степенью эмоциональной возбудимости и уравновешенности.

Темперамент в переводе с древнего латинского языка – «**соразмерность**». Древнейшее описание темпераментов принадлежит «отцу» медицины

Гиппократу*. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей человека **преобладает**.

Если преобладает кровь («сангвис» по-латыни), то темперамент будет **сангвинический**, т.е. человек энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи.

Если преобладает желчь («холе»), то человек будет **холериком**, т.е. **раздражительным, возбудимым, несдержанным, очень подвижным, с быстрой сменой настроения**.

Если преобладает слизь («флегма»), то темперамент **флегматичный** – **спокойный, медлительный, уравновешенный человек, который с трудом переключается с одного вида деятельности на другой и плохо приспосабливается к новым условиям**.

Если преобладает черная желчь («мелана-холе»), то получится **меланхолик** – **застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется и очень чувствителен к неудачам**.

Российский ученый **И.П. Павлов*** изучал физиологические основы темперамента в начале XX века. Он сделал вывод о том, что темперамент зависит от особенностей нервной системы человека. Павлов доказал опытным путем, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения эти нервные процессы у всех людей разные по силе. В зависимости от уравновешенности возбуждения и торможения Павлов выделил четыре основных типа нервной системы:

- 1) **сильный, подвижный, неуравновешенный** – соответствует темпераменту **холерика**;
- 2) **сильный, подвижный, уравновешенный** – темперамент **сангвиника**;
- 3) **сильный, уравновешенный, спокойный** – темперамент **флегматика**;
- 4) **слабый, неуравновешенный, малоподвижный** – темперамент **меланхолика**.

Все ученые утверждают, что нет **лучших** или **худших** темпераментов – каждый из них имеет **положительные** и **отрицательные** стороны. Изменить

темперамент невозможно, т.к. это *врожденное свойство нервной системы человека*, т.е. **генетически обусловленное**. Современному человеку необходимо знать тип своего темперамента для того, чтобы разумно использовать свои качества в деятельности.

Темперамент определяет способы поведения и общения человека. Например, сангвиник почти всегда чувствует себя в компании незнакомых людей свободно, а новая ситуация делает его активным и **предприимчивым**. Меланхолик, наоборот, пугается, теряется в незнакомой ситуации, среди новых людей чувствует волнение и тревогу.

Флегматик свои эмоции проявляет мало, с трудом сходится с новыми людьми. У него замедлен ритм чувств, но эти чувства устойчивы, что делает его однолюбом.

У холериков и сангвиников, наоборот, любовь возникает внезапно, но она неустойчива.

Особенности темперамента влияют на продуктивность работы человека. Например, активность сангвиника даёт дополнительный **эффект**, если работа требует быстроты принятия решений, а **однообразная деятельность** быстро утомляет его. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях **монотонного труда** проявляют большую **продуктивность** и **старательность**.

В общении можно и нужно предвидеть особенности **реакции** людей с разным типом темперамента и **адекватно реагировать** на это.

Имена

***Гиппократ** (около 460–370 гг. до н.э.) – древне-греческий врач, реформатор античной медицины. Основная идея в трудах Гиппократа о лечении больного, а не болезни; учение о темпераментах и об этическом поведении врача.

***Павлов Иван Петрович** (1849–1936 гг.) – великий русский ученый, создал учение о высшей нервной деятельности, лауреат Нобелевской премии. Основатель международной школы физиологии.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

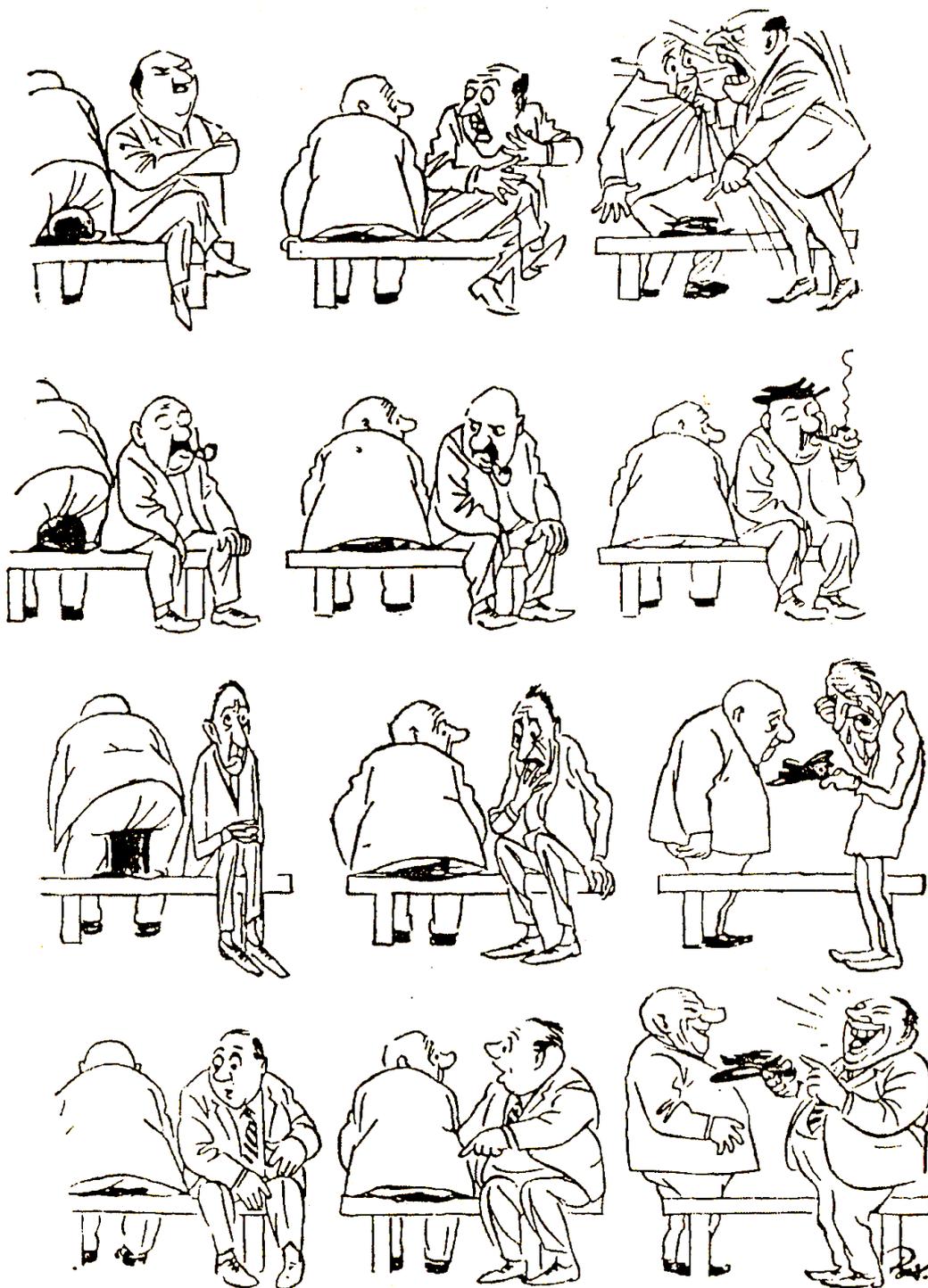
Адекватно реагировать	Скорость реагирования
Врождённые особенности человека	Соразмеренность
Генетически обусловлен	Старательность
Меланхолик	Степень эмоциональной возбудимости
Монотонный труд	Темперамент
Однообразная деятельность	Уравновешенность
Предприимчивый	Флегматик
Преобладать	Холерик
Продуктивность	Эффект
Сангвиник	

Контрольные вопросы

1. Дайте понятие темперамента как свойства личности.
2. В чём заключается суть учения о темпераменте Гиппократа?
3. Расскажите об исследовании темперамента в трудах Павлова?
4. Расскажите об основных типах темперамента (холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик).
5. В чём выражаются особенности влияния темперамента на деятельность человека?

Психологический практикум

- Рассмотрите рисунок художника Х. Бидструпа «Реакции людей с различными темпераментами в одинаковой ситуации».
- Определите типы темпераментов по реакции людей, изображённых на рисунке.
- Попробуйте представить, какая реакция была бы у вас в подобной ситуации?



5.3. Характер

Характер – это система устойчивых способов поведения, которая является основой конкретной личности и проявляется в различных видах деятельности и общения.

Характер человека формируется только в социальных условиях под влиянием воспитания и требований окружающей среды. Человек вынужден вес-

ти себя в соответствии с условиями, традициями и правилами общества, в котором живёт. Удачные и неудачные способы своего поведения человек со временем обобщает, анализирует и использует во взаимодействии с другими людьми. В характере закрепляется **своеобразие человека** и особенности его воспитания.

Человек проявляет свой характер в отношении:

- 1) **к себе (требовательность, критичность, самооценка);**
- 2) **к другим людям (эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, лживость или правдивость и т.п.);**
- 3) **к делу (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, ответственность или безответственность и т.п.).**

В характере ярко проявляются **волевые качества: настойчивость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность.**

Темперамент человека и характер **тесно связаны** между собой.

На основе врожденных свойств темперамента в течение жизни формируются индивидуальные черты характера.

Правдивыми, добрыми, вежливыми или наоборот, **лживыми, злыми, грубыми** бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты характера приобретаются легче, другие труднее.

Например, **организованность, дисциплинированность** легче выработать флегматику, чем холерику; **доброту, отзывчивость** – меланхолику.

Быть хорошим **организатором**, общительным человеком легче сангвинику и холерику.

Но **вежливым и тактичным** можно быть при любом темпераменте!

Национальные особенности также влияют на формирование характера. Каждая нация, народ обладает **неповторимым психическим складом, культурными традициями**, которые отличаются от других культур.

Многие черты характера формируются у человека очень рано. Самым важным периодом формирования характера является возраст от 2 до 10 лет. Этот возрастной период отличается высокой активностью **подражания. Поло-**

жительный пример является в это время важнейшим средством в формировании характера. В связи с этим большая **ответственность** лежит на родителях, воспитателях, учителях и тех людях, которые окружают ребенка.

Характер человека формируется и изменяется на **протяжении всей жизни**, так как изменяются с годами **привычки, мировоззрение, убеждения** личности.

Самовоспитание характера взрослого человека **предполагает**, что человек сам способен **критически посмотреть на себя**, увидеть свои **недостатки** и избавиться от тех черт характера, которые ему мешают.

Наиболее эффективным способом формирования характера является *труд*. Сильным характером обладают люди, которые ставят перед собой большие задачи и настойчиво **добиваются их решения, преодолевая все препятствия** на пути к цели.

Поэтому можно утверждать, что характер формируется в **общественно-полезной деятельности**.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Безответственность	Критически посмотреть на недостатки
Безразличие – чуткость	Критичность
Вежливый	Лживость – правдивость
Воспитание	Лживый
Вынужден	Мировоззрение
Грубый	На протяжении всей жизни
Дисциплинированность	Настойчивость
Жестокость – доброта	Неповторимый психический склад
Злой	Организатор
Инициативность – пассивность	Организованность

Ответственность –	Самостоятельность
Отзывчивость	Своеобразие
Подражание	Тактичный
Положительный пример	Тесная связь с чем-либо
Правдивый	Требовательность
Преодолевать все препятствия	Убеждение
Решительность	Устойчивые способы поведения
Самовоспитание	Характер
Самооценка	Эгоизм – альтруизм

Контрольные вопросы

1. Раскройте суть понятия «характер».
2. Какие закономерности формирования характера вы знаете?
3. В каких отношениях проявляется характер человека?
4. В чём проявляется взаимосвязь темперамента и характера человека?
5. Какие особенности формирования характера в детском возрасте вы знаете?
6. Что такое «самовоспитание»?
7. Какие черты своего характера вы хотели бы изменить? Почему?

Психологический практикум

- Разделите лист бумаги вертикальной чертой.

В одной части листа напишите те черты своего характера, которые вам нравятся в себе. В другой части листа напишите черты своего характера, которые вы хотели бы изменить в себе, потому, что они вам мешают.

- Поменяйтесь с другом своими записями. Прочитайте внимательно.

Что вас удивило в записях друга?

5.4. Способности

Способности – это индивидуальные, психологические особенности личности, которые обеспечивают успех в деятельности и общении. Способ-

ности помогают человеку легко приобретать новые знания и умения, а также эффективно применять их в жизни.

Способности можно разделить на следующие виды:

1) **общие (природные)** способности, которые связаны с **врожденными задатками**. К ним относятся способности мыслить, запоминать, подражать, общаться и т.п. На основе врождённых задатков развиваются более сложные способности.

2) **специальные** способности, к которым относятся:

а) **практические** – они обеспечивают успех в отдельных видах деятельности, например в технической, спортивной, художественной деятельности и т.д.;

б) **учебные** способности влияют на быстрое **усвоение** человеком **новых знаний**;

в) **творческие** способности связаны с **созданием произведений** материальной и духовной культуры, **открытий, изобретений**.

Человек, который способен ко многим и различным видам деятельности и общения, обладает **одаренностью**, т.е. единством общих способностей.

Высокая способность личности к конкретному виду деятельности называется **талантом**. То, что делает талантливый человек, всегда отличается **оригинальностью и новизной**.

Высший уровень способностей – это **гениальность**.

Гениальных людей очень мало. Считается, что за всю историю человечества гениев было не более 400 человек.

Психические особенности одаренности, таланта и гениальности проявляются в высокоразвитом интеллекте, **нестандартности мышления, мощной интуиции**. Образно говоря, талант – это попадание в цель, в которую редко кто может попасть; гениальность – это попадание в цель, которую редко кто видит.

Одаренные люди отличаются **ранним психическим развитием**. Развитию одаренности, таланта и гениальности способствуют только **благоприятные социальные условия, не подавляющие личность**.

Психофизические возможности человека, т.е. способности, неисчерпаемы. Однако не каждый человек знает о своих возможностях и использует их в полной мере.

Между тем основной **смысл жизни** человека – полная **самореализация личности**.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Благоприятные социальные условия	Подавлять личность
Врожденные задатки	Психофизические возможности человека
Гениальность	Раннее психическое развитие
Изобретения	Самореализация
Неисчерпаемый	Смысл жизни
Нестандартность мышления	Талант
Одаренность	Усвоение новых знаний
Оригинальность и новизна	
Открытия	

Контрольные вопросы

1. Что вы знаете о способностях человека?
2. Какие виды способностей вы знаете?
3. Расскажите об одарённости, таланте и гениальности.
4. Назовите основные этапы развития способностей.
5. Как особенности семейного воспитания влияют на развитие способностей?

Психологический практикум

Закончите фразу: «Никто не знает, что я...»

или

«Никто не знает, что у меня...»

5.5. Направленность личности и мотивация деятельности человека

Система **ценностей личности** является основой отношения человека к действительности. Личностная ценность – это важность для человека определенных явлений. Ценностями могут быть главные цели жизни и принципы личности (честность, достоинство, любовь, верность, образование, благотворительность и т.п.). Ценности личности влияют на варианты решений сложных жизненных проблем.

Существуют **базовые ценности**, которые обеспечивают социальную адаптацию личности (семья, дружба, уважение старших, профессия и т.д. Существуют **сверхценности** (свобода народа, жизнь близких людей, процветание родины и т.п.), которые для многих людей значат больше, чем собственная жизнь.

Существуют и **мнимые ценности** (престиж, мода, карьерный рост, деньги), ради которых люди иногда жертвуют очень многим в жизни. Благодаря системе собственных ценностей люди способны **преодолевать препятствия, проявлять усилия**, строить социальные отношения и **идти к цели своим путем**, то есть «в своём направлении».

Цели и **потребности личности побуждают** человека к определенному поведению. Возбуждение определенных нервных структур, вызывающих **направленную активность** организма на удовлетворение потребностей, называется **мотивацией**. Например, могут возникнуть пищевая, половая, познавательная, защитная и другие виды мотивации.

Мотивационные явления, которые повторяются много раз, со временем становятся чертами личности человека. К таким чертам можно отнести мотив **достижения успеха**, мотив **избегания неудачи**, **самооценку** и **уровень притязания личности**.

Мотив достижения успеха – это постоянное стремление человека различными способами добиваться успеха в деятельности и общении.

Мотив избегания неудачи – это устойчивое желание человека уходить от неудачи в ситуациях, связанных с оценкой другими людьми результатов его деятельности и общения.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих **возможностей, достоинств и недостатков**, а также своего места среди других людей. Самооценка личности может быть **заниженной, завышенной и адекватной**. **Уровень притязаний** – это желаемый максимальный успех в том или ином виде деятельности, которого рассчитывает добиться человек.

Существует также *мотив власти* – стремление человека господствовать, управлять другими людьми и распоряжаться ими.

Мотив эгоизма – стремление удовлетворять только личные потребности и не учитывать интересы других людей. Противоположность этому – *мотив альтруизма* – стремление человека **бескорыстно помогать людям**, служить высоким общественным ценностям.

Итак, на поведение человека влияют взаимосвязанные личностные факторы – направленность личности, система потребностей и мотивов, воспитание, интересы, желания, темперамент, способности, характер. Каждый человек – это неповторимая личность.

Но сознательные и волевые усилия позволяют каждому нормальному человеку регулировать своё поведение в соответствии с **нормами морали и правилами поведения** в данном обществе.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Базовые ценности	Заниженная, завышенная, адекватная
Бескорыстно помогать людям	самооценка
Достижение успеха	Идти к цели своим путем
Достоинства – недостатки	Избегание неудач

Мнимые ценности	Преодолевать
Мотивация	Препятствия
Направленная активность	Притязания личности
Нормы морали	Проявлять усилия
Побуждения	Самооценка
Потребности личности	Сверхценности
Правила поведения	Уровень возможностей

Контрольные вопросы

1. Расскажите о системе ценностей человека.
2. Как потребности влияют на поведение?
3. Что такое мотивация?
4. Назовите некоторые виды мотивов, которые могут стать чертами личности.
5. Почему каждый человек – это неповторимая личность?

Психологический практикум

- Продолжите перечень представлений о себе:

1. Я – студент;
2. Я – гражданин;
3. Я – дочь (сын);
4. Я – ...

(не менее 10 определений)

Раздел 6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ

Теоретические исследования психологии личности начались в Европе пять тысячелетий назад и имеют три периода в своей истории: **философский, клинический и экспериментальный.**

Первый период исследований начался с размышлений **древних философов** о нравственной и социальной природе человека.

В начале XIX века вопросами личности начали заниматься **врачи-психиатры**. Они первыми стали вести систематические наблюдения за личностью **психически больных людей** в условиях **клиники**. В дальнейшем было установлено, что многие особенности психики больных людей есть практически у всех здоровых людей, но у больных эти особенности выражены очень ярко. Это относится, например, к **тревожности, заторможенности и возбудимости.**

В начале XX века в Европе и Америке бурно развивались экспериментальные исследования в психологии. Ученые-психологи ввели **математическую обработку** данных психологических исследований с целью получения **достоверных фактов**. В этот период важнейшей задачей для психологии стала разработка **тестовых методов исследования нормальной личности.**

В настоящее время насчитывается около пятидесяти теорий личности, каждая из которых объясняет поведение человека с различных научных позиций. Рассмотрим некоторые из них.

6.1. Западные психологические школы XX века

6.1.1. Структура личности по Фрейду

В первой половине XX века в Европе и США формируется ряд самостоятельных психологических школ, отличающихся друг от друга системой основных психологических понятий и методами исследования.

Ни одно направление психологии в XX веке не приобретало столь громкую известность, как **психоанализ**. Его идеи влияли на искусство, литературу, медицину и другие области науки, связанные с человеком.

Основоположник этого направления **Зигмунд Фрейд*** – австрийский психиатр и невропатолог.

На основе многолетних клинических наблюдений Фрейд сформулировал психологическую концепцию, согласно которой психическая жизнь человека имеет различные уровни и не сводится только к сознанию. Структура личности расположена, по Фрейду, в трёх уровнях: «ОНО», «Я», «СВЕРХ – Я».

«ОНО» – **бессознательная часть психики**, которая состоит из **биологических врожденных инстинктивных влечений: агрессивных и сексуальных**. Этот уровень психики – энергетическая база личности. «ОНО» насыщено сексуальной энергией – «либидо». Человек есть замкнутая энергетическая система, количество энергии у каждого человека – постоянная величина. Будучи бессознательным и **иррациональным**, «ОНО» подчиняется **принципу удовольствия**, т.е. удовольствие есть главная цель человека.

Второй принцип поведения человека, по мнению Фрейда, – гомеостаз – **тенденция к сохранению внутреннего равновесия**.

Уровень «Я» сознания, также врождённый по мнению Фрейда, находится в состоянии постоянного конфликта с «ОНО», т.к. подавляет сексуальные и агрессивные влечения.

На «Я» воздействуют три силы: «ОНО», «СВЕРХ – Я», и общество, которое предъявляет свои требования к человеку. «Я» старается установить гармонию между ними, подчиняется не принципу удовольствия, а принципу реальности.

«СВЕРХ – Я» – уровень психики, который формируется только при жизни и служит носителем **моральных стандартов**. Эта та часть личности, которая выполняет роль **критика, цензора, совести**. Если «Я» примет решение или совершит действие в **уюду «ОНО»**, но против «СВЕРХ – Я», то испытывает **наказание** в виде **чувства вины, стыда, укоров совести**.

«СВЕРХ – Я» не допускает инстинкты в «Я», и тогда энергия этих инстинктов **трансформируется, воплощается** в иных формах деятельности, которые **приемлемы для общества** и человека (творчество, искусство, бизнес, спорт, трудовая и общественная активность, в формах поведения: в **снах, описках, обмолвках, шутках**, в свободных **ассоциациях**, в особенностях **забывания**).

Если энергия «либидо» не находит выхода, то у человека будут **психические болезни, неврозы, истерики, тоска**.

Для **спасения** от конфликта между «Я» и «ОНО» человек неосознанно использует средства **психологической защиты**:

– **вытеснение, подавление** – непроизвольное **устранение** из сознания **недозволенных мыслей**, чувств, желаний в бессознательное «ОНО»;

– **проекция** – бессознательная попытка избавиться от **навязчивого желания**, идеи, **приписав** ее другому лицу;

– **рационализация** – бессознательная попытка рационализировать, **обосновать абсурдную идею**.

Особое внимание Фрейд уделял **анализу снов**. По мнению Фрейда, во время сна снижается уровень контроля сознания. В сновидения **прорываются нереализованные влечения** и потребности в виде **символов**, которые сознание блокирует в **состоянии бодрствования**.

Учение Фрейда, которое он назвал **психоанализом**, несмотря на противоречивость некоторых положений, всё же позволяет понять многие механизмы **неосознаваемых действий человека**. З.Фрейд открыл человечеству огромный мир, лежащий за пределами его сознания. Идеи Фрейда нашли многочисленных приверженцев и учеников, которые впоследствии обосновали свои собственные направления научной психологии. Психоанализ до сих пор является одним из наиболее признанных и популярных направлений практической психологии.

***Задание к тексту

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Имена

***Зигмунд Фрейд** (1856–1939) – создатель психоанализа. Работал в области практической психиатрии. Исследовал возможности лечения гипнозом. В дальнейшем Фрейд отказался от применения гипноза и создал свой способ лечения больных при помощи психоанализа, основанного на толковании ассоциаций, сновидений, ошибочных действий больного. У Фрейда появилось много учеников, которые впоследствии сами создали целый ряд известных концепций и теорий.

Термины, новые слова, словосочетания

Анализ снов	Наказание в виде чувства вины, стыда,
Ассоциации	укоров совести
Бессознательная часть психики	Неврозы, истерики, тоска
Возбудимость	Нереализованные влечения прорыва-
Воплощение	ются в сознание
Врачи-психиатры	Обосновать абсурдную идею
Врожденные инстинктивные влечения:	Описки, обмолвки, шутки
агрессивные и сексуальные	Подавление
Вытеснение	Приемлемо для общества
Достоверные факты	Принцип удовольствия
Древние философы	Проекция
Заторможенность	Психически больные люди
Иррационально	Психоанализ
Исследования нормальной личности	Психологическая защита
Клиника	Рационализация
Критик	Символы
Математическая обработка	Состояние бодрствования
Моральные стандарты	Спасение

Тенденция к сохранению внутреннего равновесия	Тревожность
Тестовые методы	Угодить
Трансформация	Цензор
	Экспериментальный

Контрольные вопросы

1. Расскажите о периодах теоретических исследований психологии личности.
2. Что такое неосознаваемые механизмы сознательных действий.
3. Что вы знаете о надсознательных процессах?
4. Какими неосознанными психологическими защитами устраняется конфликт между сознанием и бессознательным?
5. Существуют ли методы изучения неосознаваемых психических процессов?

Психологический практикум

- Запишите один из своих ярких снов, который хорошо запомнился.
- Попробуйте выделить в этом сновидении символы бессознательного.
- Подумайте, как эти символы можно связать с вашей реальной жизнью?

6.1.2. Аналитическая психология Юнга

Юнг выступал против убеждений Фрейда об **определяющей роли сексуальных влечений** в психической регуляции человека.

Он выдвинул идею о двух видах бессознательного – **личном и коллективном**.

Личное бессознательное (**вытесненные нереализованные побуждения; забытые психологические травмы, опыт детства**) формируется при жизни человека, утверждал Юнг.

Коллективное бессознательное – древнейшая психика индивида, сформированная в процессе исторического развития человечества. Этот пласт психики **передается** человеку **генетически** при рождении. Коллективное бессознательное содержит весь психологический опыт **предшествующих поколений**,

который проявляется в **инстинктах, мифах, предрассудках, в образах и символах сновидений, верованиях, чувстве национальной принадлежности, предпочтении культурных традиций** и т.д.

По мнению Юнга, **глубинная психология**, лежащая в бессознательной сфере личности, влияет на развитие и поведение человека больше, чем сознание, сформированное в социальной среде.

Юнг выделил два типа личностей – экстравертированный и инвертированный.

Экстраверт (от латинского extra – вне) отличается активным воздействием на социальную среду, повышенной социальной адаптацией, оптимальным уровнем притязаний.

Интроверт (от латинского intro – внутрь) характеризуется углубленностью в свой внутренний мир, повышенным самоанализом, трудной адаптацией в социальной среде.

Типы личностей по Юнгу – это врожденные качества, которые не связаны с условиями общественной жизни.

6.1.3. Индивидуальная психология Адлера

Другой, не менее известный ученик Фрейда **Альфред Адлер*** – основатель индивидуальной психологической теории. Он резко выступал против мнения Фрейда о том, что основное в человеке – это его природные инстинкты и агрессия.

По мнению Адлера, **структура личности едина**, а главное в развитии личности – это **стремление человека к превосходству**. Однако это стремление не всегда легко осуществляется, т.к. из-за **неблагоприятных условий воспитания** в детстве многие люди переживают чувство своей **неполноценности**, т.е. осознают свои **дефекты (мнимые или истинные)**.

Человек всегда стремится найти способы для преодоления своих комплексов неполноценности и бессознательно применяет для этого различные **виды психологической компенсации**.

Адлер выделил три основных формы компенсации:

1) **успешная компенсация**, когда стремление к превосходству **совпадает** с социальными интересами группы;

2) **сверхкомпенсация**, когда личность **односторонне приспособливается** к жизни. В результате этого **чрезмерно** развивается какая-то одна способность человека в ущерб другим способностям;

3) **уход в болезнь**, когда человек ни какими способами не может освободиться от чувства неполноценности и уходит в болезнь, чтобы **оправдать свою неудачу**.

В отличие от Фрейда, Адлер связал подсознание не с сексуальными, а с социальными факторами.

6.1.4. Гуманистическая психология

Американский психолог **Карл Роджерс*** – представитель гуманистического направления в психологии считал, что основой личности является **Я-концепция** – представление человека о себе или самооценка.

В результате общения ребенка со взрослыми, у него создается представление о самом себе. Формирование самооценки не проходит без конфликта. Часто оценка окружающих **не совпадает** с самооценкой. Человек стоит перед выбором: принять оценку окружающих или остаться при своей. Происходит сложный процесс **обесценивания себя** или **обесценивания мнения других**.

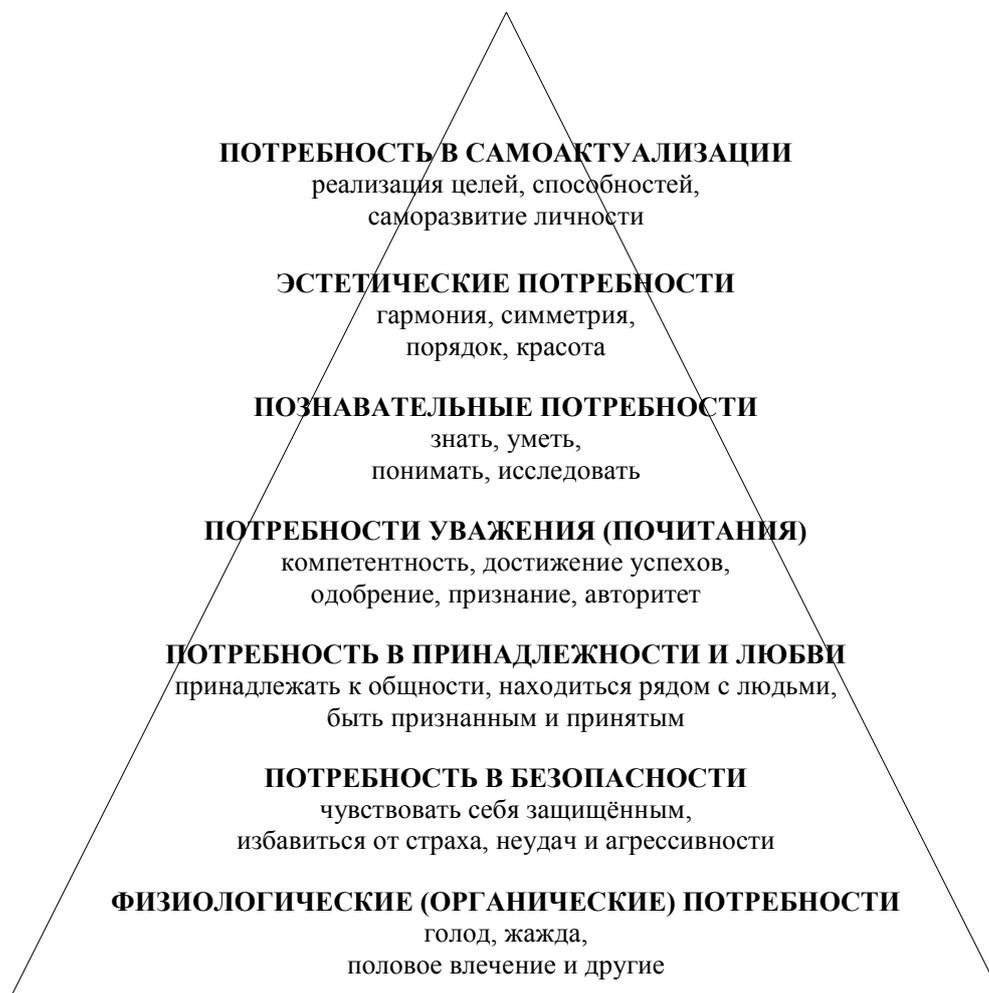
Я-концепция формируется в социальной среде в течение всей жизни и является главным механизмом саморегуляции.

Роджерс разработал также особый метод психологической **терапии**, который основан на **доверительном отношении** к пациенту. Согласно этому методу контакт между врачом и пациентом строится на уважении друг к другу; при этом оба являются **полноправными участниками беседы**. Глубокое уважение к индивидуальной **позиции личности** – единственное правило этого метода. Клиент в такой ситуации чувствует, что все его ощущения, переживания воспринимаются с интересом и пониманием. Это помогает человеку осознать значение своих чувств и получить новый опыт жизни.

Один из основателей **гуманистического направления** психологии – американский психолог **Абрахам Маслоу***. Согласно его мнению, поведением человека управляют различные потребности. Высшая потребность личности – это самоактуализация, т.е. стремление человека к самосовершенствованию и полному самовыражению. Процесс самоактуализации – это процесс постоянного развития и реализации своих возможностей. Жизненно важные ценности на этом пути самосовершенствования – добро, истина, порядочность, красота, справедливость и др.

Кроме этой наивысшей потребности Маслоу выделяет в структуре личности еще несколько потребностей: потребность в пище, потребность в безопасности, потребность в продолжении рода, в потребность в самоуважении, любви и др. Все потребности Маслоу выстраивает в иерархической зависимости друг от друга. По его мнению, без удовлетворения низших потребностей невозможно достичь высшего уровня самоактуализации.

Рассмотрим схему иерархии потребностей по Маслоу.



Маслоу утверждал: «У человека всегда есть выбор: продвижение вперёд к высшей цели или отступление».

***Задание к тексту

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Имена

* **Карл Густав Юнг** (1875–1961) – швейцарский психолог и психиатр. В 1906–1913 гг. работал с З.Фрейдом, в дальнейшем создал собственную аналитическую психологию. Разработал одну из методик ассоциативного эксперимента, ввёл понятия «личное бессознательное» и «коллективное бессознательное».

* **Альфред Адлер** (1870–1937) – австрийский психолог, один из ведущих деятелей психоаналитического направления. В своём учении Адлер отстаивал принцип внутреннего единства психической жизни личности. Он считал, что между сознанием и бессознательным нет чёткой границы.

* **Карл Рэнсом Роджерс** (1902–1987) – американский психолог, один из основателей гуманистической психологии. По его представлениям, в личности существуют две инстанции: «идеальное Я» и «реальное Я», которые должны работать согласованно. Разработал «недирективную» психотерапию, которая направляла клиента на самостоятельное решение собственной проблемы.

* **Абрахам Харольд Маслоу** (1908–1970) – американский психолог. Создал иерархическую модель потребностей личности. Дал описание самоактуализирующейся личности. В дальнейшем выделил два класса потребностей: потребности нужды и потребности развития.

Термины, новые слова, словосочетания

Верования	Глубинная психология
Виды психологической компенсации	Гуманистическая психология
Воспитание	Дефекты (мнимые или истинные)
Вытесненные нереализованные побуждения	Доверительное отношение
	Забытые психологические травмы

Индивидуальная позиция личности	Предпочтение культурных традиций
Инстинкты	Предрассудки
Интроверт	Представление человека о себе
Личное и коллективное бессознательное	Предшествующие поколения
Мифы	Приспосабливаться к жизни
Неполноценность	Психологическая терапия
Обесценивание мнения других	Сексуальных влечений
Обесценивание себя	Символы сновидений
Образы	Совпадать
Односторонне	Стремление человека к превосходству
Оправдывать свою неудачу	Уход в болезнь
Определяющая роль	Чрезмерно
Опыт детства	Чувство национальной принадлежности
Пациент	Экстраверт
Передается человеку генетически	

Контрольные вопросы

1. Расскажите о теориях личности, разработанных в рамках психоанализа.
2. Как проблема личности изучается в гуманистической психологии?

Раздел 7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

7.1. Функции и средства общения

Общение – социальное взаимодействие между людьми с целью передачи общественного опыта, организации совместной деятельности и установления взаимопонимания.

В социальном общении происходит психическое развитие и самореализация индивида. Все психические качества человека формируются и проявляются в его общении с другими людьми. **Эффективное общение** связано со специальными навыками и культурой общения.

К средствам общения относятся:

1. **Речь – осмысленные высказывания**, которые употребляются по правилам данного языка. Процесс говорения – сложный вид деятельности. Прежде чем произнести фразу, у человека возникает мотив к этому действию, затем он **конструирует высказывание, внутренне проговаривает** и затем **озвучивает свою мысль**.

Речь может быть устная, внутренняя и письменная.

Речь индивида показывает его культурный уровень, внутренний мир, особенности психической саморегуляции.

2. **Интонация, темп, эмоциональная выразительность**, которая способна придавать разный смысл одной и той же фразе.

Наблюдения показывают, что наиболее привлекательной является спокойная, **размеренная манера речи**.

3. **Мимика, жесты, поза** собеседника могут усиливать, дополнять или **опровергать смысл фразы**.

Мимика – **движение мышц лица**, отражающая внутреннее эмоциональное состояние человека. Мимические выражения несут более 70% информации,

т.е. глаза, взгляд, лицо человека иногда способны сказать больше, чем произнесённые слова.

4. **Расстояние**, на котором общаются собеседники, зависит от культурных, национальных традиций, от **степени доверия к собеседнику**.

Выделяют следующие **зоны дистанции** в контактах людей:

- **интимная зона** (15–45 см), в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди. Для этой зоны характерны **доверительность, негромкий голос, прикосновения**;

- **личная (персональная) зона** (45–120 см) для общения с друзьями и коллегами;

- **социальная зона** (120–400 см) соблюдается во время официальных встреч, лекций, выступлений;

- **публичная зона** (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей на митинге, собрании и т.д.

7.2. Виды общения

Выделяют следующие виды общения:

1. **Формальное общение**, когда нет желания понять особенности личности собеседника. При таком виде общения используется **стандартное отношение к собеседнику: вежливость, строгость, безразличие** и т.п. Это позволяет скрыть истинные эмоции и отношение к собеседнику.

2. **Примитивное общение**, когда оценивают другого человека как **нужный или мешающий объект**. Если человек нужен, с ним активно вступают в контакт, если мешает – оттолкнул его или **игнорируют** его присутствие.

3. **Деловое общение**, когда учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника. Но **интересы дела** более значимы для собеседников, чем долгосрочные дружеские отношения.

4. **Духовное общение**, когда можно говорить на любые темы, **не опасаясь осуждения**. Такое общение возможно между близкими людьми, которые могут предвидеть **реакции, убеждения** друг друга.

5. **Манипулятивное общение** направлено на **извлечение выгоды** от собеседника. Для этого используют различные приёмы, например **лесть, запугивание, обман, мнимая доброта** и т.п., в зависимости от личности собеседника.

Общее правило успешного общения заключается в том, что **собеседники должны не только понятно и грамотно говорить, но и уметь слушать друг друга.**

7.3. Структурный анализ общения

Структурный анализ общения (по Бёрну*) выделяет три основные позиции: **Ребёнка, Родителя, Взрослого**. Эти личностные позиции могут сменять одна другую в течение дня или одна из них может преобладать в поведении человека.

С позиции **Ребёнка** человек **готов подчиняться** и испытывать радость от того, что его любят. Одновременно эта позиция в общении была основной в детстве и несёт чувство незащитности и неуверенности, если взрослый человек часто использует роль **Ребёнка** в своём поведении.

Так, иногда женщина в общении с мужчиной занимает позицию **Ребёнка**, чтобы чувствовать себя **оберегаемой** и **несамостоятельной**, как в детстве. Мужчина в такой ситуации занимает позицию **Родителя** и демонстрирует **уверенность, покровительство, приказной тон**. В другое время, например, общаясь со своими родителями, он сам занимает позицию **Ребёнка**.

При общении с **коллегами** обычно стремятся занять позицию **Взрослого**. Эта позиция предусматривает **равноправие в общении** и ответственность за свои поступки.

С позиции **Родителя** «играются роли» внимательного супруга, педагога, врача, начальника. С позиции **Ребёнка** – роли молодого специалиста, капризной невесты, неуспешного студента и т.д. С позиции **Взрослого** – роли соседа, случайного попутчика, сослуживца, знающего себе цену и др.

В позиции «**Родителя**» могут быть две разновидности: 1) «**строгий родитель**», который указывает на ошибки, приказывает, наказывает;

2) **«опекающий родитель»**, который защищает, помогает, сочувствует, заботится, прощает все ошибки.

В позиции **«Ребёнка»** выделяют: **послушного** Ребёнка и **капризного** Ребёнка, который часто говорит: «Не хочу, не буду. Отстаньте от меня! Как хочу, так и буду делать!» и т.п.

Наиболее успешным и эффективным является общение собеседников с позиции **Взрослых**.

Два **Ребёнка** также могут понять друг друга, но долгосрочные отношения обычно не складываются, т.к. кто-то должен опекать или выполнять капризы.

Общение **Родителя** и **Взрослого** часто конфликтно, т.к. они **соперничают** и **пытаются подчинить** друг друга.

Общение **Родителя** и **Ребёнка**, **Взрослого** и **Ребёнка** может быть успешным, если выбранные роли удовлетворяют партнёров и от **Ребёнка** не требуют ответственного отношения к общению.

Возможны и другие соотношения ролей в общении, более или менее конфликтные.

Имена

***Эрик Бёрн** – современный американский психолог, автор структурного подхода к общению. В своих книгах, построенных на принципах психоанализа, он пытается научить людей анализировать свои поступки и понимать их истинную суть. Э. Бёрн полагает, что каждый человек имеет свой жизненный сценарий, который формируется в детские годы. В соответствии с этими сценариями люди играют различные «роли» в семейных отношениях, на работе, в дружеском общении и т.д.

По мнению Бёрна, деловое и дружеское общение взрослых людей должно строиться на позициях **«Взрослый–Взрослый»**, т.к. это позиции равных и ответственных партнёров.

Но жизнь состоит не только из деловых отношений, поэтому любой человек должен уметь играть разные роли. Например, в личных взаимоотношениях

роль **Ребёнка** несёт прекрасное состояние веселья и раскованности. А роль **Родителя** помогает иногда благополучно выйти из сложной ситуации.

Человек, который гибко меняет в общении с разными людьми свои роли, по мнению Э.Бёрна, чувствует себя свободно и счастливо.

7.4. Общение как восприятие людьми друг друга

Человек вступает в общение всегда как личность. **Впечатление**, которое производит личность на других людей, играет важную роль в регуляции общения. Люди, как правило, стремятся создать благоприятное впечатление (**имидж**) для достижения своих целей.

Внешний облик человека воспринимается как комплекс **информационных сигналов** о социальной принадлежности, уровне культуры, психических качествах и т.п.

Если первое впечатление о человеке благоприятно, то все последующие его поступки оцениваются чаще всего положительно. Если же первое впечатление о человеке отрицательное, то оценка его последующего поведения будет, скорее всего, негативная.

Оценки других людей часто **поспешны и предвзяты**, т.к. основываются на личных **поведенческих стереотипах**, т.е. каждый человек чаще всего признаёт свои особенности **нормой**, а особенности других людей – **отклонением от нормы**. Но совместная деятельность партнёров по общению изменяет отношение к человеку в зависимости от его моральных и деловых качеств.

В межличностном общении могут возникнуть и **искренняя дружба**, и **любовь**, и **вражда**, и даже **ненависть**.

Дружба возникает на основе общего мировоззрения и потребности в близких отношениях, которые поднимают самооценку человека.

Любовь – высшая степень положительного отношения к человеку, основанная на высокой оценке его **достоинств** и **непреодолимого влечения** к нему. Любовь – **глубоко интимное чувство**, которое требует ответного чувства и нередко сопровождается мучительным чувством **ревности**.

Вражда и ненависть – психологические явления, которые проявляются в бессознательном стремлении нанести вред другому человеку. Эти негативные чувства трудно **преодолеть**. Даже если вражда и ненависть затухают, они вряд ли когда-нибудь перерастут в дружбу.

Социально опасно также **равнодушие** людей друг к другу. **Дефицит общения, одиночество** – тяжёлое испытание для человека, хотя одиноким можно быть и в постоянном окружении людей.

Социальное взаимодействие приносит удовлетворение и радость тем, кто доброжелательно и уважительно относится к другим людям, адекватно оценивает себя и смотрит на мир с любовью.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Внешний облик человека	Непреодолимое влечение
Внутренне проговаривать	Опекающий родитель
Глубоко интимное чувство	Осмысленные высказывания
Готов подчиняться	Персональная зона
Деловое общение	Поведенческие стереотипы
Достоинства (преимущества)	Поспешно и предвзято
Духовное общение	Примитивное общение
Игнорировать	Публичная зона
Извлечение выгоды	Равнодушие
Имидж	Размеренная манера речи
Интимная зона	Ревность
Коллеги	Стандартное отношение
Манипулятивное общение	Степень доверия к собеседнику
Мимика, жесты, поза	Строгий родитель
Не опасаться осуждения	Формальное общение

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте различные средства общения.
2. Раскройте суть структурного подхода к общению Э.Бёрна.
3. Как вы понимаете русскую пословицу: «Встречают по одежке (одежде), а провожают по уму»?
4. Какие чувства могут возникнуть в межличностном общении?
5. Как вы думаете, почему социальное взаимодействие так важно для человека?

Психологический практикум

Понаблюдайте за общением других людей и проанализируйте «язык жестов», используя следующую информацию:

- жесты «открытости» – протягивание руки в сторону партнёра ладонями вверх, расстёгивание пиджака;
- жесты «подозрительности и защиты» – потирание лба, висков, подбородка, прикрывание лица руками, скрещивание рук на груди, сжимание пальцев в кулак;
- жесты «сомнения и обиды» – потирание поверхности носа и шеи, почесывание уха, приподнятие плеч и опускание головы, снятие очков и демонстративное откладывание их в сторону;
- жесты «несогласия» – собирание мелких предметов на столе или ворсинок на костюме;
- жесты «инициативности» – корпус тела направлен вперёд, руки упираются в подлокотники кресла;
- жесты уверенности – осанка прямая, расправленные плечи, голова слегка приподнята, взгляд открытый, но не пристальный, выражающий доброжелательный интерес к собеседнику.

Раздел 8. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАГОГИКИ

8.1. Введение в педагогику

Педагогика – наука о воспитании человека; раскрывает сущность, цели, задачи и закономерности воспитания, его роль в жизни общества и развитии личности, процесс образования и обучения.

В Древней Греции педагогика обучения появилась в V–IV вв. до н.э. как часть философских систем.

В XIX веке в Европе возникли **прогрессивные педагогические системы** Я.А. Каменского, И.Г. Песталоцци, Ф.А. Дистервега и др.

К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский – **основоположники** научной педагогики в России.

Современная педагогика решает задачи воспитания, образования и обучения, а также формирования всесторонне развитой личности. Педагогика взаимосвязана с философией, психологией, физиологией и другими науками, изучающими человека. Ее отрасли: педагогика детская (дошкольного, школьного возраста), профессионального образования, семейного воспитания, дефектология*, методика преподавания учебных предметов и др.

Педагогика исследует вопросы целенаправленного формирования познавательной деятельности и общественно значимых качеств личности, а также изучает условия, обеспечивающие **оптимальный эффект** обучения. Не менее значимыми для педагогики являются вопросы учета индивидуальных особенностей обучаемого, а при построении учебного процесса и взаимоотношений ученика и учителя – отношения внутри учебного коллектива.

* Дефектология – отрасль педагогики, изучающая особенности развития, обучения и воспитания детей с физическими и умственными недостатками.

В основе современной российской педагогики лежит **фундаментальное положение** о том, что сущностью индивидуального развития человека является усвоение им общественно-исторического опыта, зафиксированного в предметах материальной и духовной культуры. В то же время это усвоение осуществляется посредством активной деятельности самого человека.

8.2. Основные этапы развития человека в рамках педагогической науки

Процесс роста и развития человека продолжается всю жизнь и его нелегко разложить на компоненты, **обусловленные** теми или иными причинами. Любой ребенок – продукт сложного взаимодействия **наследственности и среды**. Не вызывает сомнений, что поведение человека не может сформироваться под влиянием только одного из этих компонентов. Поскольку семья является основным посредником социализации в обществе, родители, воспитывая детей, должны учитывать наследственные особенности и интересы детей на разных этапах развития.

Рассмотрим некоторые особенности основных этапов развития человека в рамках педагогической науки.

Дошкольный возраст является этапом интенсивного психического развития. Именно в этом возрасте происходят прогрессивные изменения во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и кончая сложными личностными изменениями. В этом возрасте происходит интенсивное развитие познавательной мотивации: ребенок становится более активным в поиске новой информации. Это помогает ему и в понимании социальных нормативов, с усвоением которых ребенок начинает учитывать последовательность своих поступков. Дети шестилетнего возраста начинают осознавать особенности своего поведения, оценивать себя, окружающих людей. В это время формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развивается произвольная память, мышление, воображение, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать, анализировать. Стар-

ший дошкольник умеет согласовывать свои действия со сверстниками, участниками совместных игр, регулируя свои действия с общественными нормами поведения.

Младший школьный возраст. Младшие школьники часто испытывают трудности, связанные с недостаточным умением осознавать, анализировать, выражать словами свои проблемы. Педагогическая работа с такими детьми требует установления продолжительного доверительного контакта, в ходе которого становится возможным свободное, открытое обсуждение конкретных переживаний ребенка по поводу его коммуникативных затруднений. Важнейшая роль в формировании самооценки и отношении к своей главной деятельности в это время – учебе принадлежит первому учителю. От его личностных качеств, такта и эмоционального отношения к младшему школьнику зависит характер дальнейшего развития ребенка.

Подростковым периодом развития принято считать возраст детей от 11–12 до 15–16 лет. В этом возрасте происходит бурное **психофизиологическое развитие** и перестройка социальной активности ребенка. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости. Данный возраст богат **драматическими переживаниями**, трудностями и **кризисами**. В этот период складываются устойчивые формы поведения, черты характера, способы **эмоционального реагирования**. Это время стремительного наращивания знаний, умений, становления «Я», обретения новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потери детского мироощущения, когда появляются чувства тревожности и психологического **дискомфорта**. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются.

Родители и педагоги должны проявлять терпение и уважение к ребенку в период его личностного становления. Недостаток эмоциональной поддержки

взрослых может привести подростков к нервно-психическому напряжению и нарушению поведения.

Юношеский возраст. Особенности работы педагога со старшеклассниками обусловлены теми проблемами, которые являются типичными для данного возрастного этапа. Прежде всего, это потребность юношей и девушек стать внутренне взрослым человеком, самоопределиться в окружающем мире, понять себя, свои возможности и свое назначение в жизни.

Среди основных причин, **обуславливающих** трудности и **противоречия** развития психической сферы в юношеском возрасте, необходимо выделить следующие:

- незавершенность полного физического развития по всем параметрам;
- ощущение своей физической **непривлекательности**;
- **неустойчивость** эмоциональной сферы;
- высокий уровень **ситуативной** тревожности;
- **несформированность** волевой сферы.

Трудности, возникающие в процессе взаимодействия юноши с другими людьми, проявляются в трех основных сферах: общение в семье, общение с родителями и со сверстниками. Они могут быть определены следующим образом:

- несформированность навыков общения;
- преобладание **эгоистических тенденций**, **деформированное** понятие справедливости;
- излишняя **критичность**, **скептицизм** в восприятии чужих высказываний;
- **неприятие** требований взрослых, **отсутствие авторитета** в отношении к ним;
- проявление юношеского **максимализма** в отношениях с окружающими.

Очевидно, что многие из указанных проблем педагог может выявить только в ходе доверительного общения, профессионального наблюдения или групповой **дискуссии**. Сочетание научных педагогических методов позволяет

строить правильную стратегию **коррекционного** педагогического воздействия на старшеклассника.

Возраст ранней взрослости. В этот период развитие человека приобретает новый характер, так как больше не связано с заметным физическим ростом и быстрым приобретением **когнитивных навыков**. Развитие в этом возрасте определяется преимущественно по социальным и культурным ориентирам. Поскольку молодые люди прилагают усилия, чтобы стать самостоятельными, экономическими независимыми членами общества, они стремятся уйти от зависимости и несут ответственность за себя и других. Молодой человек в этом возрасте сталкивается со сложным социопсихологическим процессом выбора профессии и построения карьеры, т.к. это является одним из важных средств достижения самоопределения в период взрослости.

Отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивают как самого человека, так и все общество. Педагогика призвана помочь молодому человеку правильно решить проблему профессионального выбора, т.е. понять свои интересы, индивидуальные особенности и требования выбранной специальности.

Ошибка в выборе профессии, к сожалению, стоит очень дорого – несостоявшаяся личность и несложившаяся судьба.

8.3. Педагогика семейного воспитания

Работа педагога с родителями представляет собой очень важный и необходимый участок деятельности, т.к. **стили родительского воспитания** непосредственно влияют на развитие личности ребенка и формирование его жизненного пути. Стил родительского воспитания – это система разнообразных чувств по отношению к ребенку, **поведенческих стереотипов**, практикуемых в общении с ним, понимания характера ребенка и его поступков. Педагогу часто приходится сталкиваться с ошибками родителей и взрослых в воспитательных воздействиях, которые нуждаются в коррекции.

Наиболее типичные ошибки воспитания следующие:

1. Негативная оценка деятельности ребенка. Ребенку нельзя говорить: «Ты не умеешь рисовать, читать, строить и т.д.». В этих случаях ребенок не может сохранить желание заниматься этой деятельностью и утрачивает уверенность в себе.

2. Нельзя допускать, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность. Это формирует у ребенка комплекс неполноценности. Невротическое развитие ребенка начинается с переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых.

3. Очень важна эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети раннего и школьного возраста реагируют не только на содержание высказывания взрослого, но более на те чувства, с которыми взрослый говорит с ребенком. В эмоциональной окраске высказывания заключено отношение взрослого к ребенку.

4. Недопустимо сравнивать ребенка (его дела и поступки) с кем-то другим. Его нельзя никому **противопоставлять**, т.к. сравнения формируют у ребенка негативное отношение к другим людям, эгоизм и зависть.

5. Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только **благоприятно**. Лишь в этом случае ребенок может нормально реагировать на чужие успехи без снижения самооценки.

6. Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребенка исходила из его возможностей. Родители должны научиться регулировать степень психологической нагрузки на ребенка, которая не должна превышать его возможностей.

7. В отношениях к ребенку недопустим резкий переход от положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

Результатом необходимых педагогических воздействий должно быть развитие контроля родителей за своим общением с детьми, за своими эмоциями и их внешним проявлением.

Часто родители из-за «слепой» любви к детям, которая не подкрепляется знанием основных педагогических **закономерностей**, допускают грубые просчеты, травмирующие детей и деформирующие их воспитание. Родители бессознательно используют такие модели воспитания, которые закладывают фундамент невротизации детей.

Педагог должен уметь диагностировать не только психологический климат в семье и взаимоотношения детей с родителями, но и разбираться в особенностях тех моделей воспитания, которые приводят к **деформации личности** ребенка.

Современная педагогическая наука владеет большим набором апробированных методик, способных помочь семьям с детьми **гармонизировать** семейные отношения и тем самым дать возможность развиваться личности ребенка позитивно и свободно. Коррекционная педагогическая работа с семьей всегда преследует, прежде всего, интересы ребенка.

Поэтому работа педагога **гуманна и благородна**.

*****Задание к тексту**

Прочтите и переведите текст, используя словарь. Выучите новые слова.

Термины, новые слова, словосочетания

Благоприятно

Благородство

Гармонизировать

Гуманность

Деформация личности

Деформированный

Дискомфорт

Дискуссия

Драматические переживания

Закономерности

Когнитивные навыки

Коррекционный

Кризис

Критичность

Максимализм	Поведенческие стереотипы
Наследственность и среда	Прогрессивные педагогические системы
Непривлекательность	Противопоставление
Неприятие	Противоречие
Несформированность	Психофизиологическое развитие
Неустойчивость	Ситуативный
Обусловленный	Скептицизм
Обусловливающий	Стили родительского воспитания
Оптимальный эффект	Фундаментальные положения
Основоположники	Эгоистические тенденции
Отсутствие авторитета	Эмоциональное реагирование

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте педагогику как науку.
2. Каковы особенности педагогического воздействия на детей в дошкольном и младшем школьном возрасте?
3. Какие трудности общения испытывает подросток?
4. Расскажите об особенностях работы педагога со старшеклассниками.
5. Какова важность профессионального выбора в возрасте ранней взрослости?
6. Каковы наиболее типичные ошибки в воспитании детей?

Психологический практикум

Подготовьте высказывание на тему «Роль педагогических знаний в развитии общества».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания: научно-популярное издание / Б.Г. Ананьев. – СПб., 2000.

Андреева, Г.М. Социальная психология: науч. издание / Г.М. Андреева. – М., 2008.

Выготский, Л.С. Мышление и речь: учеб. издание / Л.С. Выготский. – М., 2002.

Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: учеб. издание: в 2 ч. / С.Л. Рубинштейн – М., 2002.

Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность: учеб. издание / Х. Хеккаузен. – М., 2005.

Ярошевский, М.Г. История психологии: учеб. издание / М.Г. Ярошевский. – М., 2005.

Дополнительная литература

Асмолов, А.Г. Психология личности: учеб. издание / А.Г. Асмолов. – М., 2000.

Берн, А. Игры, в которые играют люди / Э. Берн; пер. с англ. – СПб., 1992.

Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. – М., 1988.

Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М., 1984.

Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М., 1989.

Глоссер, У. Школа без неудачников / У. Глоссер. – М., 1991.

Годфруа, Ж. Что такое психология? В 2 ч.: науч. издание / Ж. Годфруа; пер. с англ. – М., 1992.

- Изард, К.Е. Эмоции человека: науч. издание / К.Е. Изард; пер. с англ. – М., 1980.
- Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон. – М., 1976.
- Лазурский, А.Ф. Очерки науки о характерах / А.Ф. Лазурский. – М., 1995.
- Левитов, Н.Д. Психические состояния человека: учеб. издание / Н.Д. Левитов. М., 2008.
- Леонтьев, А.Н. Избранные произведения: в 2 т. / А.Н. Леонтьев. – М., 1983.
- Лусканова, Н.Г. Методы исследования детей с трудностями общения / Н.Г. Лусканова. – М., 1993.
- Небылицын, В.Д. Избранные психологические труды / В.Д. Небылицын. – М., 1990.
- Овчарова, Р.В. Психологический портрет педагогически запущенного ребенка / Р.В. Овчарова. – Архангельск, 1994.
- Пиз, А. Язык жестов: научно-популярное издание / А. Пиз; пер. с англ. – Воронеж, 2002.
- Русалов, В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В.М. Русалов. – М., 1979.
- Селье, Г. Стресс без дистресса: науч. издание / Г. Селье. – М., 2002.
- Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М., 1983.
- Теплов, Б.М. Избранные труды: в 2 т. / Б.М. Теплов. – М., 1985.
- Узнадзе, Д.Н. Психологические исследования: науч. издание / Д.Н. Узнадзе. – М., 2006.
- Учимся общаться с ребенком: руководство для педагогов / В.А. Петровский, А.М. Виноградова, Л.М. Кларина и др. – М., 1993.
- Хамалайнен, Ю. Воспитание родителей: концепции, направления и перспективы / Ю. Хамалайнен. – М., 1993.
- Хорн, Г. Память, импринтинг, мозг / Г. Хорн; пер. с англ. – М., 1988.
- Элдмен, Дж. Разумный мозг: научно-популярное издание / Дж. Элдмен, В. Маунткасл; пер. с англ. – М., 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	1
Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ	4
1.1. Психология как наука.....	4
1.2. Житейская и научная психология.....	5
1.3. Понятие психики	6
1.4. Отрасли психологии.....	7
1.5. Основные методы психологических исследований.....	8
1.6. Задачи и моральные принципы практической психологии	10
1.7. Психологи-практики и их функции	10
Раздел 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ	15
2.1. Познавательные процессы.....	15
2.1.1. Ощущение и восприятие	15
2.1.2. Мышление и речь.....	20
2.1.3. Внимание.....	25
2.1.4. Память	29
Раздел 3. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	34
3.1. Понятие об эмоциях	34
3.1.1. Эмоциональные качества личности.....	35
3.2. Воля как характеристика сознания	36

Раздел 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ	41
4.1. Виды психических состояний.....	41
4.2. Эмоциональный стресс.....	43
4.3. Регуляция эмоциональных состояний.....	45
Раздел 5. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ	49
5.1. Понятие личности.....	49
5.1.1. Периодизация развития личности.....	50
5.2. Понятие о темпераменте.....	53
5.3. Характер.....	57
5.4. Способности.....	60
5.5. Направленность личности и мотивация деятельности человека.....	63
Раздел 6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ	66
6.1. Западные психологические школы XX века.....	66
6.1.1. Структура личности по Фрейд.....	66
6.1.2. Аналитическая психология Юнга.....	70
6.1.3. Индивидуальная психология Адлера.....	71
6.1.4. Гуманистическая психология.....	72
Раздел 7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ	76
7.1. Функции и средства общения.....	76
7.2. Виды общения.....	77
7.3. Структурный анализ общения.....	78
7.4. Общение как восприятие людьми друг друга.....	80

Раздел 8. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАГОГИКИ	83
8.1. Введение в педагогику	83
8.2. Основные этапы развития человека в рамках педагогической науки.....	84
8.3. Педагогика семейного воспитания	87
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	91

Учебное издание

Баранова Галина Анатольевна

ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие
для иностранных студентов, изучающих русский язык

Редактор С.Г. Масленникова
Компьютерная верстка М.А. Портновой

Лицензия на издательскую деятельность ИД №03876 от 22.01.2001

Подписано в печать 05.03.2010 г. Формат 60 × 84/16
Бумага писчая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,5
Уч.-изд. л. 4,8. Тираж экз. Заказ

Издательство Владивостокский государственный университет
экономики и сервиса
690990, Владивосток, ул. Гоголя, 41
Отпечатано: множительный участок ВГУЭС
690990, Владивосток, ул. Державина, 57