ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА МЕДИЦИНСКОЙ И ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ С КУРСОМ ПЕДАГОГИКИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

(Methods Handbook)

Часть 1

Казань, 2013

УДК 159.9 + 37.01 (075.8)
ББК 88 + 74.Оя 73

Печатается по решению Центрального координационно-методического совета Казанского государственного медицинского университета

Составители:
к.пс.н., ассистент Абитов И.Р.,
к.пс.н., доцент Н.П.Ничипоренко

Рецензенты:
докт. мед. наук, профессор, заведующий кафедрой медицинской и общей психологии КГМУ В.Д. Менделевич;
старший научный сотрудник лаборатории психологии профессионального образования Федерального государственного научного учреждения РАО «Институт педагогики и психологии профессионального образования», канд. психол. наук В.В. Васина

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для студентов (Methods Handbook). – Всего частей 2. – Часть 1 / Абитов И.Р., Ничипоренко Н.П.– Казань: КГМУ, 2013. – 109 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов лечебного (1, 2 курсы) и медико-профилактического (1 курс) факультетов по дисциплине «Психология и педагогика». Учебно-методическое пособие содержит краткий курс лекций, описание лабораторных и практических работ, необходимые тестовые материалы, ситуационные задачи для решения, контрольные вопросы. Руководство может быть использовано для аудиторной и самостоятельной работы студентов.

© Казанский государственный медицинский университет, 2013

Содержание

ВВЕДЕНИЕ …….4
Характеристика дисциплины 4
Структура и содержание руководства (handbook) 19
ПРОГРАММА ЛЕКЦИЙ20
Лекция 1. Психология и педагогика: науки о человеке 20
Лекция 2. Развитие психологии как науки. Развитие психики в филогенезе 25
Лекция 3. Темперамент 29
Лекция 4. Характер 32
Лекция 5. Личность 34
Лекция 6. Теории личности 38
Лекция 7. Способности 42
Лекция 8. Эмоции 44
Лекция 9. Психология стресса 48
Лекция 10. Синдром эмоционального выгорания 50
Лекция 11. Мотивация 52
Лекция 12. Воля 54
Лекция 13. Ощущение и восприятие 56
Лекция 14. Внимание 61
Лекция 15. Память 63
Лекция 16. Мышление и речь 67
Лекция 17. Воображение 70
ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 72
Занятие 1. Методы психологии…….....72
Занятие 2. Самооценка личности 75
Занятие 3. Исследование субъективной локализации контроля 88
Занятие 4. Психологические защитные механизмы личности 95

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка будущего врача в соответствиями с требованиями ФГОС-3 подразумевает развитие у него наряду с профессиональными, коммуникативных компетенций, таких как понимание других людей, способность убеждать, знание типов людей и умение оказывать психологическое воздействие на пациентов, умение сотрудничать и работать в команде, умение сформировать у пациента навыки здорового образа жизни. Все эти умения осваиваются будущими врачами при изучении дисциплины «Психология и педагогика». В данное пособие вошёл курс лекций, включающий в себя информацию о наиболее важных проблемах, стоящих перед современной психологией и педагогикой, а также психологические методики для самообследования будущих медицинских работников, направленные на выявление типа их темперамента и характера, способности к сопереживанию, особенностей их отношения к себе и способов преодоления стрессовых ситуаций. Также пособие содержит вопросы и задания для самостоятельной подготовки к занятиям и тестовые задания для итогового контроля знаний.

Характеристика дисциплины

Целями освоения дисциплины являются создание у студента психолого-педагогического, этического, деонтологического мировоззрения как фундамента для изучения дисциплин профессионального цикла и для последующей профессиональной деятельности.

Задачи преподавания дисциплины следующие:

– введение студента в научное поле дисциплин психолого-педагогического характера для успешной социализации и профессионализации в специальностях, относящихся к категории «профессии служения людям»;

– формирование у студента знаний о внутреннем мире и поведении человека;

– обучение студента использованию этих знаний в

профессиональной практике «во благо пациенту»;

– формирование у студента навыков делового и межличностного общения, приёмам эффективного партнёрского взаимодействия с пациентами и коллегами;

– обучение студента приёмам и методам совершенствования собственной личностной и познавательной сферы, развитие мотивации к личностному и профессиональному росту.

Дисциплина относится к циклу гуманитарных, социальных и экономических дисциплин Федерального образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальностям «Лечебное дело» и «Медико-профилактическое дело».

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются в цикле гуманитарных, социальных и экономических дисциплин, в том числе: философия; биоэтика; цикле математических, естественно-научных дисциплин, в том числе: биология, биохимия, анатомия, математика.

Дисциплина является предшествующей для изучения дисциплин: общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения; медицинская реабилитация; психиатрия, медицинская психология; безопасность жизнедеятельности, медицина катастроф; производственная практика; педиатрия; акушерство и гинекология; нормальная физиология; неврология, медицинская генетика, нейрохирургия; судебная медицина; уход за больными терапевтического профиля; уход за больными хирургического профиля.

Требования к результатам освоения дисциплины состоят в формировании у студента следующих **компетенций**.

Для студентов лечебного факультета:

В области общекультурных компетенций:

- способности и готовности анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать на практике методы гуманитарных, естественно-научных, медико-биологических и клинических наук в различных видах профессиональной и

социальной деятельности (ОК-1);

- способности и готовности к анализу мировоззренческих, социально и личностно значимых философских проблем, основных философских категорий, к самосовершенствованию (ОК-2);
- способности и готовности к анализу значимых политических событий и тенденций, к ответственному участию в политической жизни, к овладению основными понятиями и закономерностями мирового исторического процесса, к уважительному и бережному отношению к историческому наследию и традициям, к оценке политики государства; знать историко-медицинскую терминологию (ОК-3);
- способности и готовности анализировать экономические проблемы и общественные процессы, использовать методику расчёта показателей экономической эффективности; знать рыночные механизмы хозяйствования, консолидирующие показатели, характеризующие степень развития экономики (ОК-4);
- способности и готовности к логическому и аргументированному анализу, к публичной речи, ведению дискуссии и полемики, к редактированию текстов профессионального содержания, к осуществлению воспитательной и педагогической деятельности, к сотрудничеству и разрешению конфликтов; к толерантности (ОК-5);
- способности и готовности овладеть одним из иностранных языков на уровне бытового общения, к письменной и устной коммуникации на государственном языке (ОК-6);
- способности и готовности использовать методы управления, организовать работу исполнителей, находить и принимать ответственные управленческие решения в условиях различных мнений и в рамках своей профессиональной компетенции (ОК-7);
- способности и готовности осуществлять свою деятельность с учётом принятых в обществе моральных и правовых норм, соблюдать правила врачебной этики, законы и нормативные правовые акты по работе с конфиденциальной

информацией, сохранять врачебную тайну (ОК-8);

в области общепрофессиональных компетенций:

- способности и готовности реализовать этические и деонтологические аспекты врачебной деятельности в общении с коллегами, средним и младшим медицинским персоналом, взрослым населением и подростками, их родителями и родственниками (ПК-1);
- способности и готовности к формированию системного подхода к анализу медицинской информации, опираясь на всеобъемлющие принципы доказательной медицины, основанной на поиске решений с использованием теоретических знаний и практических умений в целях совершенствования профессиональной деятельности (ПК-3);
- способности и готовности анализировать результаты собственной деятельности для предотвращения врачебных ошибок, осознавая при этом дисциплинарную, административную, гражданско-правовую, уголовную ответственность (ПК-4);

в психолого-педагогической деятельности:

- способности и готовности к обучению среднего и младшего медицинского персонала правилам санитарно-гигиенического режима пребывания пациентов и членов их семей в лечебно-профилактических организациях и проведения среди пациентов основных манипуляций и процедур, элементам здорового образа жизни (ПК-25);
- способности и готовности к обучению взрослого населения, подростков и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, к формированию навыков здорового образа жизни, способствующих поддержанию на должном уровне их двигательной активности, устранению вредных привычек (ПК-26);

в организационно-управленческой деятельности:

- способности и готовности использовать знания организационной структуры, управленческой и экономической деятельности медицинских организаций различных типов по оказанию медицинской помощи взрослому населению и подросткам, анализировать показатели работы их структурных подразделений, проводить оценку эффективности современных медико-организационных и социально-экономических технологий при оказании медицинских услуг пациентам (ПК-28);

в научно-исследовательской деятельности:

- способности и готовности изучать научно-медицинскую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования (ПК-31).

Для студентов медико-профилактического факультета

В области общекультурных компетенций (ОК) студенты должны обладать:

- способностью к научному анализу социально-значимых проблем и процессов, политических событий и тенденций, пониманию движущих сил и закономерностей исторического процесса, способностью к восприятию и адекватной интерпретации общественно значимой социологической информации, использованию социологических знаний в профессиональной и общественной деятельности (ОК-1);
- владением письменной и устной речью на государственном языке Российской Федерации, знанием одного иностранного языка как средства делового общения, умением вести дискуссии и полемики, способностью и готовностью к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания (ОК-2);
- способностью и готовностью к деятельности и общению в публичной и частной жизни, к социальному взаимодействию с обществом, общностью, коллективом, семьёй, друзьями, партнёрами, к сотрудничеству и разрешению конфликтов, к

толерантности, социальной мобильности (ОК-3);

- способностью и готовностью к деятельности в различных сферах общественной жизни с учётом принятых в обществе моральных и правовых норм, соблюдению правил врачебной этики, законов и нормативных правовых актов по работе с конфиденциальной информацией (ОК-4);
- готовностью к уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям, толерантному восприятию социальных и культурных различий, приумножению отечественного и мирового культурного наследия, владением понятийным аппаратом, знанием истории цивилизации, психологии культурных архетипов (ОК-5);
- способностью и готовностью к пониманию роли искусства в человеческой жизнедеятельности, значения и роли религии и свободомыслия в истории и современной духовной жизни общества, к развитию художественного восприятия, к эстетическому развитию и самосовершенствованию (ОК-6);
- владением культурой мышления, способностью к критическому восприятию информации, логическому анализу и синтезу (ОК-7);
- готовностью к самостоятельной, индивидуальной работе, способностью к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации (ОК-8).

В области профессиональных компетенций (ПК):

общепрофессиональные:

- готовностью к работе в команде, к ответственному участию в политической жизни, способность к кооперации с коллегами, умение анализировать значимые политические события, в том числе в области здравоохранения, владением политической культурой, владение способами разрешения конфликтов, умение организовать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения при различных мнениях, принимать ответственные решения в рамках своей профессиональной компетенции (ПК-1);
- способностью и готовностью к пониманию и анализу

экономических проблем и общественных процессов, владение знаниями консолидирующих показателей, характеризующих степень развития экономики, рыночных механизмов хозяйства, методикой расчёта показателей медицинской статистики (ПК-2);

- способностью в условиях развития науки и изменяющейся социальной практики к переоценке накопленного опыта, анализу своих возможностей, приобретению новых знаний, использованию различных форм обучения, информационно-образовательных технологий (ПК-3);
- владением основами делопроизводства с использованием и анализом учётно-отчётной документации (ПК-4);
- владением компьютерной техникой, медико-технической аппаратурой, готовность к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий для решения профессиональных задач (ПК-5);

в организационно-управленческой деятельности:

- способностью и готовность к принятию управленческих решений, направленных на сохранение здоровья населения в связи с неблагоприятным воздействием факторов среды обитания человека (ПК-28);
- способностью и готовностью к проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, защите населения в очагах особо опасных инфекций, при стихийных бедствиях и различных чрезвычайных ситуациях (ПК-29);
- способностью и готовностью к анализу результатов собственной деятельности и деятельности органов, осуществляющих функции по контролю и надзору в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и потребительского рынка, учреждений, осуществляющих свою деятельность в целях обеспечения государственного санитарно-эпидемиологического надзора в Российской Федерации, иных учреждений здравоохранения с учётом требований официальных законодательных, нормативных и правовых документов (ПК-30);

- способностью и готовностью к разработке, рекомендациям к использованию и оценке эффективности профилактических стратегий, отдельно или в сотрудничестве с другими специалистами для обеспечения эффективного контроля (ПК-31);
- способностью и готовностью к осуществлению санитарно-эпидемиологической экспертизы проектной документации и материалов по отводу земельных участков под строительство различных объектов (ПК-32).

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- предмет, задачи, методы психологии и педагогики;
- основные этапы развития современной психологической и педагогической мысли (основные научные школы);
- основные направления психологии;
- познавательные психические процессы (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь);
- психологию личности (основные теории личности, темперамент, эмоции, мотивация, воля, способности человека);
- основы возрастной психологии и психологии развития, общие и индивидуальные особенности психики подростка и взрослого человека;
- основы психологии здоровья, учение о здоровом образе жизни;
- основы социальной психологии (социальное мышление, социальное влияние, социальные отношения, психология малых групп);
- основы взаимодействия врача и пациента.

Уметь:

- использовать психолого-педагогические знания:
  - в своей профессиональной деятельности,
  - в процессе разработки медико-психологической тактики лечения,

- в процессе выстраивания взаимоотношений с пациентом, с коллегами,
- в научно-исследовательской, профилактической и просветительской работе;

– учитывать психологические особенности и состояния пациента в процессе его лечения;

– вести деловые и межличностные переговоры, выстраивать и поддерживать рабочие отношения с другими членами коллектива;

– вести просветительскую работу среди населения.

Владеть:

– навыками учёта психологических особенностей пациента в процессе его лечения;

– навыками информирования пациентов различных возрастных групп и их родственников в соответствии с требованиями правил «информированного согласия»;

– навыками ведения деловых переговоров и межличностных бесед;

– методами обучения пациентов правилам и способам ведения здорового образа жизни.

Структура дисциплины

Вид занятий	Медико-профи-лактический факультет	Лечебный факультет
Общая трудоёмкость, зачётные единицы	2,25	3
Общее количество часов	81	108
Лекций, ч	16	20
Практических занятий, ч	38	52
Самостоятельная работа, ч	27	36

Учебно-тематический план для студентов дневного отделения 1 курса медико-профилактического факультета

№ пп.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия, ч	Самостоят. работа, ч
	Модуль 1 Психология и педагогика как науки о человеке. Психические свойства	26	26	
1	Тема 1.1. Психология и педагогика как науки о человеке. Основные категории педагогики и психологии. Классификации методов психологии и педагогики. Принципы психологии	4	2	2
2	Тема 1.2. Практическое занятие по методам психологии	2	2	
3	Тема 1.3. Практическое занятие по исследованию самооценки и самоотношения	2	2	
4.	Тема 1.4. Развитие психологии, как науки. Развитие психики в филогенезе	4	2	2
5	Тема 1.5. Практическое занятие по исследованию механизмов психологической защиты	7	4	3
6	Тема 1.6. Темперамент. Классификации типов и свойств темперамента. Характер. Акцентуации характера. Гармоничный и дисгармоничный характер	6	2	4
7	Тема 1.7. Практическое занятие	4	4	

	по исследованию свойств и типа темперамента			
8	Тема 1.8. Личность. Теории личности	4	2	2
9	Тема 1.9. Практическое занятие по исследованию типов акцентуаций характера	2	2	
10	Тема 1.10. Практическое занятие по определению типа личности с помощью проективных методик	4	2	2
	Модульная контрольная работа по темам 1.1. – 1.10	2	2	
	Модуль 2 Психические процессы и состояния	28	28	
11	Тема 1.11. Эмоциональная сфера личности	4	2	2
12	Тема 1.12. Практическое занятие по исследованию эмпатии	2	2	
13	Тема 1.13. Практическое занятие по исследованию способов совладания со стрессом	6	4	2
14	Тема 1.14. Стресс и эмоциональное выгорание	4	2	2
15	Тема 1.15. Практическое занятие по исследованию прогностической компетентности	2	2	
16	Тема 1.16. Практическое занятие по исследованию мотивации аффилиации и страха отвержения	2	2	
17	Тема 1.17. Мотивация и воля	4	2	2
18	Тема 1.18. Практическое занятие по исследованию стратегий поведения в конфликтной ситуации	2	2	
19	Тема 1.19. Практическое занятие по исследованию базовых	2	2	

	убеждений			
20	Тема 1.20. Познавательные психические процессы	6	2	4
21	Тема 1.21. Практическое занятие по диагностике и развитию памяти и исследованию особенностей мышления	6	4	2
	Модульная контрольная работа по темам 1.11. – 1.21	2	2	
	Форма итогового контроля - зачёт			
	Итого часов	**81**	**54**	**27**

Учебно-тематический план
для студентов 1-2 курсов лечебного факультета

№ пп.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия, ч)	Самостоят. работа, ч
	Модуль 1. Введение в дисциплину	**24**	**12**	**12**
1	Тема 1.1. Психология и педагогика как науки о человеке: объект, предмет исследования. Основные категории педагогики и психологии. Классификации методов психологии и педагогики. Принципы психологии. Отрасли психологии	4	2	2
2	Тема 1.2. Развитие взглядов на предмет психологии в истории науки. Основные психологические концепции. История педагогики	4		4

3	Тема 1.3. Развитие психики в филогенезе. Объективный критерий психического. Специфика психического отражения. Стадии развития психики в филогенезе	4	2	2
4	Тема 1.4. Методы психологии и педагогики: наблюдение, эксперимент, тестирование, анкетирование, анализ продуктов деятельности	4	2	2
	Наблюдение и эксперимент: практическое занятие	2	2	
	Практическое занятие по определению индивидуально-психологических свойств личности с помощью проективных методик	2	2	
5.	Решение задач. Контрольное тестирование знаний по 1 модулю.	4	2	2
	Модуль 2 Психология личности	**58**	**40**	**18**
6	Тема 2.1. Понятие и структура личности. Основные теории личности в психологии. Свойства личности	8	2	6
7	Тема 2.2. Я-концепция личности. Развитие самосознания личности в онтогенезе	2	2	
	Практическое занятие по исследованию самооценки и самоотношения. Самооценка и уровень притязаний	2	2	
	Локус контроля личности	2	2	

8	Тема 2.3. Система стабилизации личности. Стресс, кризис, травма. Совладающее поведение	8	6	2
	Практическое занятие по исследованию механизмов психологической защиты	4	4	
	Практическое занятие по исследованию стратегий копинг-поведения	2	2	
	Практическое занятие по исследованию прогностической компетентности	2	2	
9	Тема 2.4. Темперамент. Классификации типов и свойств темперамента	4	2	2
	Практическое занятие по исследованию свойств и типа темперамента	2	2	
10	Тема 2.5. Характер. Классификации характера. Акцентуации характера. Гармоничный и дисгармоничный характер. Закономерности перехода акцентуаций в патологию характера	6	4	2
	Практическое занятие по исследованию типов акцентуаций характера	2	2	
11	Тема 2.6. Мотивация и воля. Теории мотивации. Практическое занятие по исследованию мотивации аффилиации и мотивации достижения	4	2	2
12	Основы социально-психологических знаний. Группы. Общение	4	2	2

	Практическое занятие по исследованию стратегий поведения в конфликтной ситуации	2	2	
13	Решение задач. Контрольное тестирование знаний по 2 модулю	4	2	2
	Модуль 3 Психические процессы и состояния	**26**	**20**	**6**
14	Тема 3.1. Психические процессы			
	Ощущение. Практическое занятие по исследованию особенностей ощущений	1	1	
	Восприятие. Практическое занятие по исследованию особенностей восприятия	1	1	
	Память. Практическое занятие по исследованию особенностей памяти. Развитие памяти	2	2	
	Мышление. Практическое занятие по исследованию особенностей мышления	2	2	
	Внимание. Практическое занятие по исследованию особенностей внимания	1	1	
	Воображение. Практическое занятие по исследованию особенностей воображения	1	1	
15	Тема 3.2. Интеллект. Подходы к исследованию интеллекта. Понятие и структура интеллекта. Врождённые факторы развития интеллекта. Развитие интеллекта в онтогенезе, в процессах обучения и воспитания	4	2	2

	Практическое занятие по исследованию интеллектуальных функций (тест Р. Амтхауэра) Измерение IQ	2	2	
16	Тема 3.3. Эмоциональная сфера личности. Эмоции, чувства и аффекты. Алекситимия. Классификация эмоций. Взаимосвязь эмоций, психического и соматического здоровья личности	5	3	2
	Практическое занятие: шкала алекситимии, шкала депрессии, шкала тревоги.	2	2	
	Практическое занятие по исследованию эмпатии	1	1	
17.	Решение задач. Контрольное тестирование знаний по 3 модулю	4	2	2
	Форма итогового контроля - зачёт			
	Итого часов	**108**	**72**	**36**

Структура и содержание руководства (handbook)

Структура данного руководства включает введение, программу лекционного курса, программу практических занятий, программу заданий для тестового контроля по модулям, примерные варианты заданий итогового теста, темы для рефератов и самостоятельной работы, список учебной литературы.

Содержание данного руководства включает основные темы традиционного курса общей психологии, основы педагогики, а также темы, предусмотренные новым Федеральным образовательным стандартом, и позволяет решать следующие *образовательные задачи*:

1) усвоение студентами системы психологических понятий;

2) знакомство с понятийным аппаратом и основами

педагогики;

3) понимание основных психолого-педагогических закономерностей усвоения социального опыта;

4) развитие навыков проведения, обработки и интерпретации результатов психологического исследования;

5) понимание основных закономерностей функционирования и развития психики;

6) развитие познавательной мотивации и рефлексии.

Выполнение практических работ предполагает исследование студентами собственных психических процессов, состояний и свойств. В ходе интерпретации результатов самоисследования базовые психологические категории используются студентами для описания феноменов своего внутреннего мира. Это, с одной стороны, способствует развитию рефлексии как способности регистрировать и понимать содержание собственной психической деятельности, а с другой – облегчает усвоение фундаментальных психологических понятий и закономерностей.

В структуре практических заданий содержатся ситуационные задачи, решение которых требует применения психологических знаний. Решение задач может быть использовано как на этапе усвоения знаний, так и в качестве контрольных заданий. Каждое занятие снабжено также перечнем теоретических вопросов, обсуждение которых возможно провести в формате опроса или семинарского занятия. Некоторые практические работы содержат теоретическую справку (это, как правило, темы, не вошедшие в лекционный курс), что позволяет студентам осваивать данный материал самостоятельно.

Методические рекомендации по выполнению практических работ делают возможными как аудиторную, так и внеаудиторную формы работы студентов, что оказывается удобным при отработке пропущенных занятий или самостоятельном изучении той или иной темы.

ПРОГРАММА ЛЕКЦИЙ

Лекция 1. Психология и педагогика: науки о человеке

Психология – наука, изучающая закономерности развития и функционирования психики как особой формы отражения реальности. Основное свойство психического отражения – активность.

Объект психологии – человек.

Предмет психологии – закономерности развития и функционирования психики.

Психика – это свойство высокоорганизованной живой материи (нервной системы), заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

Формы проявления психики: психические процессы, состояния, свойства.

3 условия формирования здоровой психики: 1) внешний мир; 2) полноценная деятельность мозга; 3) взаимодействие с людьми, нахождение в культурной среде.

Основное свойство психического отражения, отличающее его от других видов отражения (физического, химического, биологического) – *активность* отражающего субъекта. В связи с ним выделяют ***особенности психического отражения:***

- адекватно отражает окружающую действительность;
- психический образ формируется в процессе активной деятельности;
- психическое отражение углубляется и совершенствуется;
- обеспечивает регуляцию поведения и деятельности;
- преломляется через индивидуальность человека;
- носит опережающий характер.

Психические явления или ***формы проявления психики*** делят на 3 основных класса: *психические процессы, психические состояния и психические свойства личности*.

Психические процессы выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека, имеют определённое начало, течение и конец, т.е. обладают определёнными динамическими характеристиками, к которым, прежде всего, относят параметры,

определяющие длительность и устойчивость психического процесса.

К *познавательным психическим процессам* относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь и внимание. Наряду с познавательными психическими процессами в качестве самостоятельных выделяют *эмоциональные психические процессы*. В рамках этой группы психических процессов рассматривают такие психические явления, как аффекты, эмоции, чувства, настроения и эмоциональный стресс.

Волевые психические процессы наиболее ярко проявляются в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением и т.д.

Психические состояния характеризуют состояние психики в целом. Они, как и психические процессы, имеют свою динамику, которая характеризуется длительностью, направленностью, устойчивостью и интенсивностью.

Психические свойства личности характеризуются большей устойчивостью и большим постоянством. Под психическими свойствами личности принято понимать наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определённый количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека.

Классификация методов психологических исследований по Б.Г.Ананьеву

1. Организационные: метод поперечных срезов (сопоставляются различия в пределах одного рода деятельности или одного возраста); лонгитюдный метод – многократное исследование одних и тех же лиц на протяжении длительного времени.

2. Эмпирические методы.

Наблюдение и самонаблюдение. В научном наблюдении определены задачи и цели, выбирается объект, предмет, ситуация,

способ наблюдения (классическое, включённое), способ регистрации наблюдаемого, обработка и интерпретация данных. Наблюдение позволяет изучать человека в его целостных проявлениях и в естественных условиях.

Экспериментальный метод (лабораторный, естественный, психолого-педагогический, обучающий). В эксперименте исследователь специально создаёт, организует условия для появления исследуемого явления и активно на него воздействует. Эксперимент позволяет выявлять *причинно-следственные* связи между психическими явлениями.

Методы опроса: беседа, интервью, анкета.

Психодиагностические методы: тесты, опросники, проективные методы, социометрия.

Анализ продуктов деятельности: контент-анализ текстов, анализ почерка, рисунка, хронометрирование, составление профессиограмм.

3. Методы обработки данных. Количественные (статистические), качественные (разделение на группы).

4. Интерпретационные. Генетический – анализ развития явления с выделением фаз, стадий. Структурный – определение связей между разными характеристиками.

Принципы психологии

1. Принцип детерминизма – принцип причинности, обусловленности психических явлений внутренними или внешними факторами.

2. Принцип активности психического отражения. Отражение психикой внешнего мира носит активный и избирательный характер.

3. Единство сознания и деятельности. Действия человека зависят от его восприятия и осмысления ситуации, а осознание ситуации происходит только в процессе взаимодействия с миром.

4. Принцип системности. Система – это совокупность элементов, функционирующая по определённым законам и не сводящаяся к простой сумме элементов.

5. Принцип развития. Развитие – это закономерное, направленное, необратимое изменение во времени. Понять психологию человека можно только учитывая законы развития психики.

Педагогика – наука о воспитании и обучении. Пейдагогос –«раб-детоводитель» в Древней Греции.

Объект педагогики – человек.

Предмет педагогики – воспитательные отношения, обеспечивающие развитие человека. Педагогика изучает закономерности, принципы, содержание, методы, формы образования, воспитания и обучения.

Воспитание – социальное, целенаправленное создание условий для усвоения воспитуемыми общественно-исторического опыта с целью их подготовки к общественной жизни и труду. Это целенаправленное формирование личности на основе формирования: 1) отношений к предметам и явлениям окружающего мира; 2) мировоззрения; 3) поведения.

Образование – это специально организованная система внешних условий, создаваемых в обществе для развития человека. Это процесс и результат усвоения человеком опыта поколений в виде системы знаний, умений, навыков и отношений.

Обучение – процесс непосредственной передачи и приёма опыта поколений во взаимодействии педагога и учащихся.

Методы исследований в педагогике

1. Педагогическое наблюдение – наблюдение за педагогическим процессом.

2. Исследовательская беседа – помогает выяснить отношение педагогов и воспитуемых к отдельным педагогическим фактам.

3. Изучение школьной документации и продуктов деятельности учащихся.

4. Педагогический эксперимент – специальная организация педагогической деятельности и учебных ситуаций с целью проверки выдвинутых гипотез. Бывает констатирующий,

созидательно-преобразующий и контрольный. Констатирующий эксперимент проводится в начале исследования для выяснения наличной ситуации, созидательно-преобразующий – это создание новой педагогической ситуации с целью преобразования педагогического процесса, контрольный проводится в конце исследования, когда опробованные способы переносятся на другие учебные заведения.

5. Изучение и обобщение передового педагогического опыта – основано на изучении и теоретическом осмыслении практической работы лучших школ и учителей.

Лекция 2. Развитие психологии как науки. Развитие психики в филогенезе

Этапы развития психологии

1879 год – В.Вундт создал в Лейпциге первую экспериментально-психологическую лабораторию. Первая психологическая лаборатория в России была создана в городе Казани в **1884 г.** В.М.Бехтеревым.

Эпоха	Предмет психологии
Античность	Душа
Средние века	Божественное в человеке
Новое время	Разум
Конец XIX в.	Бессознательное (психоанализ)
20 – 30 гг. XX в.	Поведение (бихевиоризм)
50 – 70 гг. XX в.	Личность, смысл (экзистенциально-гуманистическая психология)
Конец XX – начало XXI вв.	Взаимосвязь организма, психики и социума (биопсихосоциальный подход)

Развитие психики в филогенезе

4 уровня развития психики живых организмов: 1) раздражимость; 2) чувствительность (ощущения); 3) поведение высших животных (внешне обусловленное); 4) сознание человека (самодетерминированное поведение).

Раздражимость – способность реагировать на биологически значимые раздражители.

Чувствительность – способность реагировать на биологически нейтральные раздражители. Чувствительность характеризует общую способность к ощущениям и по А.Н.Леонтьеву может служить объективным биологическим признаком возникновения психики.

Поведение – это сложный комплекс реакций живого организма на воздействия внешней среды.

Сознание – высший уровень психического отражения и регуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу. Сознание характеризуется: выделением себя из окружающего мира (самосознание), критичностью; высокой степенью самостоятельности.

Стадии и уровни развития психики и поведения животных (по А.Н.Леонтьеву и К.Э.Фабри)

Стадии и уровни психического отражения, его характеристика	Особенности поведения, связанные с данной стадией и уровнем	Виды живых существ, достигших этого уровня развития
I. Стадия элемен-тарной сенсорной психики А. Низший уровень. Примитивные элементы чувствительности. Развита раздражимость.	А. Чёткие реакции на биологически значимые свойства среды через изменение скорости и направления движения. Элементарные формы движе-	А. Простейшие. Многие низшие многоклеточные организмы, живущие в водной среде.

	ний. Слабая пластичность поведения. Несформированная способность реагирования на биологически нейтральные, лишённые жизненного значения свойства среды. Слабая, нецеленаправленная двигательная активность.	
Б. Высший уровень. Наличие ощущений. Появление важнейшего органа манипулирования – челюстей. Способность к формированию элементарных условных реф-лексов.	Б. Чёткие реакции на биологически нейтральные раздражители. Развитая двигательная активность (ползание, рытьё в грунте, плавание с выходом из воды на сушу). Способность избегать условий среды, уходить от них, вести активный поиск положительных раздражителей. Индивидуальный опыт и научение играют небольшую роль. Главное значение в поведении имеют жёсткие врождённые программы.	Б. Высшие (кольчатые) черви, брюхоногие моллюски (улитки), некоторые другие беспозвоночные.
II. Стадия перцеп-тивной психики А. Низший уровень.	А. Формирование двигательных навы-	А. Рыбы и другие низшие позво-

Отражение внешней действительности в форме образов предметов. Интеграция, объединение воздействующих свойств в целостный образ вещи. Главный орган манипулирования – челюсти.	ков. Преобладают ригидные генетически запрограммированные компоненты. Двигательные способности весьма сложны и разнообразны (ныряние, ползание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, полёт и т.д.). Активный поиск положительных раздражителей, избегание отрицательных, развитое защитное поведение.	ночные, а также (отчасти) некоторые высшие беспозвоночные (членистоногие и головоногие моллюски). Насекомые.
Б. Высший уровень. Элементы формы мышления (решение задач). Складывание определённой «картины мира».	Б. Высокоразвитые инстинктивные формы поведения. Способность к научению.	Б. Высшие позвоночные (птицы и некоторые млекопитающие).
III. Стадия интеллекта Наивысший уровень. Выделение в практической деятельности особой, ориентировочной исследовательской, подготовительной фазы. Способность решать одну и ту же задачу разными методами. Перенос однажды найденного принципа	Выделение специализированных органов манипулирования: лап и рук. Развитие исследовательских форм поведения с широким использованием ранее приобретённых знаний, умений и навыков	Обезьяны, некоторые другие высшие позвоночные (собаки, дельфины)

решения задачи в новые условия. Создание и использование деятельности примитивных орудий. Способность к познанию окружающей действительности независимо от наличных биологических потребностей. Непосредственное усмотрение и учёт причинно-следственных связей между явлениями в практических действиях (инсайт)		

Лекция 3. Темперамент

Temperamentum (лат.) – соразмерность, надлежащее соотношение.

Темперамент – характеристика индивида со стороны ***динамических*** особенностей его психической деятельности (темпа, ритма и интенсивности психических процессов и состояний). Темперамент биологически обусловлен. Первые теории темперамента Гиппократа и Клавдия Галена. В основе лежит предположение о том, что тип темперамента обусловлен преобладанием в организме одной из четырёх жидкостей: 1) крови (sanguis (греч.); 2) желчи (chole(греч.); 3) чёрной жёлчи (melas chole (греч.) или 4) слизи (phlegma (греч.). Соответственно выделялись 4 типа темперамента.

Конституциональные типологии. В 1921 г. немецкий психиатр Э.Кречмер выдвинул гипотезу о соответствии типа телосложения и психологических особенностей человека. Он

выделил 4 типа телосложения:

1. Лептосоматик (астеник) – хрупкое телосложение, высокий рост, плоская грудная клетка, узкие плечи, худые руки и ноги (шизотимик).

2. Атлетик – развитая мускулатура, широкие плечи, узкие бёдра (иксотимик).

3. Пикник – выраженная жировая ткань, низкий или средний рост, склонность к ожирению (циклотимик).

4. Диспластик – бесформенное, неправильное, непропорциональное телосложение (смешанный тип).

В 1940 г. американец У.Шелдон создал свою теорию, в основу которой было положено понятие компонент как совокупность физических и психологических черт. В период внутриутробного развития из трёх типов зародышевых тканей образуются различные системы органов. В зависимости от преобладающего развития одной из систем органов он выделяет 3 типа людей: 1) эндоморфы (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы – висцеротоник); 2) мезоморфы (из мезодермы образуется мышечная ткань – соматотоник); 3) эктоморфы (из эктодермы образуется кожа и нервная система).

Шизотимик	*Иксотимик*	*Циклотимик*
Замкнут, склонен к колебаниям эмоций от сухости до раздра-жения, упрям, с тру-дом адаптируется к но-вому окружению, склонен к абстракт-ному мышлению	Спокоен, мало впе-чатлителен, невы-сокая гибкость мы-шления, трудно приспосабливается к перемене мест	Эмоции коле-блются между ра-достью и печалью, легко контактирует с людьми, реа-листичен во взгля-дах
Церебротоник	*Соматотоник*	*Висцеротоник*
Скованность в осанке и движениях, любовь к уединению,	Уверенность в осанке и движе-ниях, энергичность, склонность к риску,	Расслабленность в осанке и движе-ниях, любовь к комфорту, прихот-

эмоци-ональная сдержан-ность, склонность к рассуждениям, сдержанность в эмоциях, повышенная чувствительность к боли, страх общества, интровертированность, потребность в одиночестве в трудную минуту	потребность в движении, высокая агрессивность, прямота в поведении, сниженная психологическая и физическая чувствительность, экстраверсия, потребность в действии во время трудностей	ливость в еде, приветливость, потребность в обществе, потребность в одобрении, эмоциональная уравновешенность, мягкость и лёгкость в общении, потребность в людях во время трудностей

Типология нервной системы И.П.Павлова. Существуют врождённые свойства нервной системы: сила возбуждения, сила торможения, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, подвижность нервных процессов.

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки, проявляется в функциональной выносливости, способности нервной системы выносить длительное или сильное кратковременное возбуждение. Сила торможения проявляется в способности к образованию тормозных условных рефлексов, таких как угасание.

Уравновешенность процессов возбуждения и торможения – баланс между этими процессами или преобладание одного из них (неуравновешенность).

Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с меняющимися условиями.

После исследований Б.М.Теплова и В.Д.Небылицина были добавлены ещё два свойства: лабильность и динамичность. *Лабильность* нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. *Динамичность* нервных процессов проявляется в лёгкости и быстроте образования положительных и тормозных условных рефлексов. На основе идеи

о свойствах нервной системы И.П.Павловым была создана типология нервной системы.

Сопоставление типологий темперамента по Я.Стреляу

Гиппократ – Гален	Э.Кречмер	У.Шелдон	И.П.Павлов
Сангвиник	Циклотимик	Висцеротоник	Сильный, уравновешенный, подвижный тип
Флегматик	Иксотимик	---	Сильный, уравновешенный, инертный тип
Холерик	---	Соматотоник	Сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения
Меланхолик	Шизотимик	Церебротоник	Слабый

Определение типа темперамента

Параметры: впечатлительность, импульсивность

Сангвиник	Впечатлительность (низкая)	Импульсивность (высокая)
Холерик	Впечатлительность (высокая)	Импульсивность (высокая)
Меланхолик	Впечатлительность (высокая)	Импульсивность (низкая)
Флегматик	Впечатлительность (низкая)	Импульсивность (низкая)

Лекция 4. Характер

Характер – это совокупность индивидуальных, сложившихся в процессе жизни и ставших устойчивыми *стереотипов* поведения, штампов эмоциональных реакций, стереотипов мышления, зафиксированная в привычках и манерах *система отношений* с окружающими людьми и миром.

Гармоничные черты характера — это совокупность индивидуально-психологических стереотипов поведения, способствующих гармонизации обыденных межличностных взаимоотношений и избеганию межличностных и внутриличностных конфликтов. Таким образом, основой оценки гармоничности или негармоничности характерологических особенностей служит параметр отсутствия у человека конфликтов как внешних, т.е. с участниками коммуникации, так и внутренних. Гармоничный характер условно представляет собой блок из двух групп психологических параметров, включающих *адаптивность и самоактуализацию*.

Основным параметром гармоничного характера является адаптивность, характеризующаяся успешностью приспособления человека к различным ситуациям, их изменению, а также эмоциональному (внутреннему или внешнему) принятию окружения. Для того, чтобы говорить о гармоничности параметра адаптивности, следует уточнить его собственные свойства. Они составляют три группы, включающие: 1) реализм в восприятии окружающей действительности (перцептивная составляющая), 2) желание человека адаптироваться к окружающей обстановке (мотивационная составляющая) и 3) способность адаптироваться — «принимать» окружающих такими, какие они есть (регулятивная составляющая).

К параметрам, отражающим гармоничные черты характера, относится самоактуализация, которая так же, как и адаптивность, включает три составляющих: перцептивную, мотивационную и регулятивную.

Гармоничные черты	Дисгармоничные черты
Реализм в оценке себя и окружающих	Нереализм (проецирование, казуальная атрибуция – припи-

	сывание мотивов и причин поведения на основе своего прошлого опыта)
Рационализм	Иррационализм
Зрелость – способность принимать решения, вопреки тому, что оно совпадает с мнением родителей	Инфантильность
Ответственность (мне никто ничего не должен)	Долженствование
Самостоятельность	Зависимость
Автономия (способность пойти против мнения группы)	Конформизм
Гибкость	Ригидность
Простота, спонтанность	Неестественность, наигранность
Самоуважение	Самоуничижение и самовозвышение
Разумное сочетание эгоизма и альтруизма	Эгоизм и альтруизм

Лекция 5. Личность

Личность – это относительно устойчивая *система социально значимых отношений* (качеств), характеризующая индивида как члена того или иного общества или группы. Личность – индивид как *субъект социальных отношений* и сознательной деятельности.

Личность – это человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих (А.Г.Маклаков).

Личность социально обусловлена. С давнего времени существует спор о взаимодействии среды и наследственности в процессе развития личности. Учёные, считающие личность биологически заданной – нативисты, ученые, считающие главными средовые факторы, – эмпиристы. К нативистам можно отнести

Стенли Холла и Уильяма Штерна, которые распространяли закон рекапитуляции на развитие личности (личность в своём развитии повторяет развитие животного мира и человечества).

До 1 года	Низшие млекопитающие
1-2 года	Приматы (развито хватание)
2-5 лет	Первобытные племена (игры, сказки)
6-7 лет	Первые государства (нормативное поведение)
8-11 лет	Античность и ветхозаветный мир (стремление к познанию, мифологическое сознание)
11-15 лет	Христианская культура (фанатизм)
Молодость и зрелость	Новое время (духовная дифференцированность)

К эмпиристам можно отнести представителей бихевиоризма. Они считали, что личность формируется только под влиянием среды. Выделяли 4 вида влияний.

Способ воздействия	Предъявление стимула	Удаление стимула
Подкрепление (приятный стимул, +)	+ подкрепление или обучение вознаграждением	- обучение спасением (голубь клюёт клавишу, чтобы остановить удары током) – избегание
Наказание (Неприятный стимул)	+ наказание (ругают за плохое поведение) – пассивное избегание	- обучение прекращением (человека лишают чего-либо, важного для него за нежелательное поведение)

Вклад наследственности в разные качества личности

различен. Уровень интеллекта по данным разных исследователей определяется генотипом на 40 или 20-50 %. В исследованиях близнецов выявлено, что такие личностные качества, как эмоциональность, уровень активности, социабельность по меньшей мере частично определяются генами.

Развитие личности

Существуют различные подходы периодизации развития личности. Исторически одной из первых периодизаций развития была периодизация стадий *психосексуального* развития, предложенная З. Фрейдом. Фрейд считал, что человеком движет сексуальная энергия или энергия либидо. Личность в своем развитии проходит ряд стадий. Каждая стадия связана с концентрацией энергии либидо в определенной зоне тела. Теория З.Фрейда подробно описывает этапы психосексуального развития личности, объясняет природу и патологию влечений и позволяет средствами психоанализа корректировать невротические расстройства.

№ стадии	Название	Примерный возраст	Характеристика стадии
1	Оральная Ранняя Поздняя	До 1 года 0,5 года От 0,5 до года	Энергия либидо концентрируется в области рта. Основное действие на ранней фазе – сосание, на поздней укус. На поздней фазе ребёнок впервые сталкивается с невозможностью удовлетворить свою потребность. Начинает формироваться Эго. На этой стадии формируется базовая потребность – быть любимым, которую вызывает биологическая связь с матерью

2	Анальная	От года до 3 лет	Удовольствие доставляет акт дефекации. Ребёнок встречается с многочисленными запретами со стороны родителей и с социальными нормами. Начинает формироваться Супер Эго
3	Фаллическая	3-5 лет	Дети начинают испытывать сексуальную привязанность к родителю противоположного пола, которое проявляется в виде «эдипова комплекса». В результате ребёнок идентифицирует себя к родителю своего пола и отказывается от притязаний на родителя противоположного пола
4	Латентная	5-12 лет	Снижение интереса к вопросам пола. Либидо переносится на процесс обучения и установления дружеских связей
5	Генитальная	12 – 18 лет	Эрогенные зоны объединяются и целью человека становятся полноценные сексуальные отношения

Один из последователей идей З.Фрейда ***Э.Эриксон*** создал *эпигенетическую* теорию развития. Он считал, что личность в своём развитии проходит определённые кризисные периоды. Каждый кризис связан с разрешением базового конфликта. Теория Эрика Эриксона позволяет объяснить многие затруднения взрослых людей, обусловленные незавершёнными или искажёнными процессами на тех или иных стадиях развития.

Стадия развития	Базовый конфликт
1. От рождения до 1 года	Базовое доверие – базовое недоверие к миру

2. 1 – 3 года	Автономия – сомнения и стыд
3. 3 – 5 лет	Инициатива – чувство вины
4. 5 – 11 лет	Трудолюбие – комплекс неполноценности
5. 12 – 18 лет	Самоопределение (зрелая идентичность) – конформизм (диффузная идентичность)
6. 20 – 40 лет	Интимность – изоляция
7. 40 – 60 лет	Творчество (забота о воспитании нового поколения) – застой («погружённость в себя»)
8. Старше 60 лет	Удовлетворённость прожитой жизнью – отчаяние

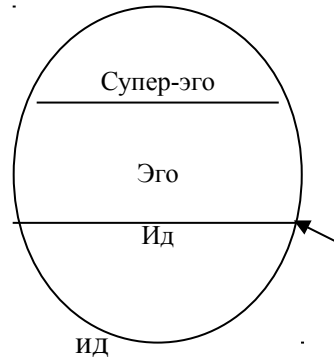
В России наиболее распространённой является периодизация развития, предложенная Д.Б.Элькониным – А.Н.Леонтьевым на основе культурно-исторической теории Л.С.Выготского.

Личность человека в своём развитии проходит ряд кризисных и стабильных периодов. Кризисы обеспечивают качественное развитие психики, а в стабильные периоды накапливаются количественные изменения. Каждому стабильному периоду соответствует ведущий тип деятельности, в которой и формируются те или иные новообразования соответствующего возраста.

Возраст	Название	Ведущий тип деятельности
От рождения до года	Младенчество	Непосредственное эмоциональное общение
От года до 3 лет	Ранний возраст	Предметно-манипулятивная
От 3 до 7 лет	Дошкольный возраст	Игровая
От 7 до 11 лет	Младший школьный возраст	Учебная
11 – 17 лет	Подростковый возраст	Интимно-личностное общение

Лекция 6. Теории личности

Зигмунд Фрейд, автор *психоанализа*, выделяет две потребности (влечения), которые определяют психическую деятельность человека: либидозную и агрессивную. Фрейд в структуре личности выделяет три основных компонента: Ид (Оно), Эго (Я) и Супер – эго (Сверх –я). Ид является именно той ареной, где властвуют вытесненные в область бессознательного инстинкты. Эго, с одной стороны, следует бессознательным инстинктам, а с другой – подчиняется нормативам и требованиям реальности. Супер-эго – это совокупность моральных устоев общества; оно исполняет роль «цензора». Таким образом, Эго находится в конфликте, ибо требования Ид и Супер-эго несовместимы. Поэтому Эго прибегает к защитным механизмам – вытеснению, сублимации и т.д.



Инстанция	Девиз	Принцип
Ид	хочу	удовольствия
Эго	могу, выбираю	реальности
Супер-эго	должен	долженствования

По ***К.Г.Юнгу***, *создателю аналитической психологии*, психика человека включает три уровня: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Определяющую роль в структуре личности человека играет коллективное бессознательное, образующееся из следов памяти, оставленных всем прошлым человечества. Коллективное бессознательное носит всеобщий

характер. Оно оказывает влияние на личность человека и предопределяет его поведение с момента рождения. Коллективное бессознательное проявляется у отдельных людей в виде архетипов, которые обнаруживаются не только в сновидениях, но и в реальном творчестве. Кроме коллективного бессознательного существует, по мнению Юнга, личное бессознательное, но оно отделено от сознания. Структурные единицы личного бессознательного представляют собой констелляции чувств, мыслей и воспоминаний. Юнг называл эти констелляции комплексами.

В основу классификации личностных типов Карл Густав Юнг положил направленность человека на себя или на объект. Соответственно всех людей можно разделить на экстравертов и интровертов. Кроме этих основных типов, Юнг говорит и о существовании дополнительных типов: интуитивного, мыслительного, эмоционального. Причем тип личности определяется соотношением различных функций, большинство из которых врождённые.

Альфред Адлер в своей *индивидуальной психологии* подчёркивал, что основное в человеке – не его природные инстинкты, а врождённое общественное чувство, которое он называл «чувством общности». Кроме этого, Адлер выступил против расчленения личности на три инстанции, о которых говорил Фрейд. По его мнению, структура личности едина, а детерминантой в развитии личности является стремление человека к превосходству. Стремление к превосходству связано с врождённым комплексом неполноценности, для преодоления которого человек вырабатывает различные способы компенсации. Адлер выделяет 3 основных способа:

1. Успешная компенсация в результате совпадения стремления к превосходству с социальным интересом;
2. Сверхкомпенсация, или одностороннее приспособление за счёт чрезмерного развития одной черты личности или способности;
3. Уход в болезнь, неспособность выработать адекватные способы компенсации, формирование невротических симптомов (вредоносная компенсация).

Основу сущности человека ***Карен Хорни*** в своей *теории невротического развития личности* усматривает во врождённом чувстве беспокойства (тревоги). Младенец рождается с этим чувством, и уже с первых дней своей жизни он начинает чувствовать себя беспокойно. Это чувство окрашивает всю его дальнейшую жизнь, фиксируется и становится внутренним свойством психической деятельности. Чем вызвано это чувство? По мнению Хорни, человек постоянно переживает чувство враждебности мира, и желание избавиться от него порождает беспокойство. Все, что делает человек, – это трансформация чувства беспокойства. Оно является основной мотивацией его поступков. Хорни называет его чувством базовой (коренной) тревоги.

К. Хорни утверждает, что человеком управляют две тенденции: стремление к безопасности и стремление к удовлетворению своих желаний. Оба эти стремления часто противоречат друг другу, и тогда возникает невротический конфликт, который человек сам стремится подавить, вырабатывая определённые способы («стратегии») поведения.

К.Хорни остановилась на трёх типах поведения: 1) стремление к людям; 2) стремление отдалиться от людей; 3) стремление действовать против людей. Соответственно этим трём типам поведения выделяются 3 типа личности: 1) зависимый, 2) устранённый, 3) агрессивный. Выделенные типы поведения свойственны и здоровым людям. В случае их ригидного использования формируется невротическая личность.

Гарри Салливан провозгласил, что объектом психологического исследования должен стать не отдельный субъект, а личность как продукт совместной деятельности субъектов. Личность, по мнению Салливана, является относительно устойчивой моделью повторяющихся межличностных ситуаций, характеризующих человеческую жизнь. Ребёнок в момент рождения переживает сильный дискомфорт, в качестве реакции на этот дискомфорт у ребёнка возникает тревога, которая сопровождает человека всю его последующую жизнь. Основными механизмами развития личности Салливан считает: 1) потребность

в нежности, ласке и 2) стремление избежать тревоги. «Я-система», т.е. личность, формируется, во-первых, в борьбе с неизбежным беспокойством на бессознательном уровне и, во-вторых, в нахождении различных средств для избежания этого беспокойства. В качестве механизма, формирующего личность, у Салливана выступают межличностные отношения.

Центральным звеном в теории личности ***Карла Роджерса***, автора клиент-центрированной психотерапии, является «Я – концепция». В результате взаимодействия ребёнка со взрослым и другими детьми у него создаётся представление о самом себе – Я – концепция. Однако её формирование не проходит без конфликта. Часто оценка окружающих не соответствует самооценке. Ребёнок стоит перед выбором, принять ли оценку окружающих или остаться при своей (обесценить себя или окружающих). Решение принимается в результате процесса, который Роджерс назвал «органическим оценочным процессом».

Абрахам Маслоу ставит в центр своей *гуманистической* теории личности понятие потребности. Главной потребностью человека, по мнению Маслоу, является потребность в самоактуализации – стремление к самосовершенствованию и самовыражению. Самоактуализирующаяся личность всегда выбирает движение вперёд, преодоление препятствий. Люди такого типа стремятся к реализации высших ценностей (добро, истина, порядочность, совершенство), которые выступают для них как жизненно важные потребности. Самоактуализация – это процесс постоянного развития и практической реализации своих возможностей.

Лекция 7. Способности

Способности – это индивидуальные особенности, которые являются условиями успешного выполнения какой-либо одной или нескольких деятельностей. Если суммировать всевозможные варианты существующих в настоящее время подходов к исследованию способностей, то их можно свести к трём типам:

1. Под способностями понимают совокупности всевозможных психических процессов и состояний (наиболее широкое и самое

старое толкование термина «способности»);

2. Под способностями понимают высокий уровень развития общих и специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешное выполнение различных видов деятельности;

3. Способности – это то, что не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но обеспечивает их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике.

Б.М.Теплов выделил ***3 основных признака*** понятия «способность»:

- под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;
- способностями называют не любые индивидуальные особенности, а только такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности;
- понятие «способность» не сводится к тем знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека, а характеризует успешность их освоения.

От способностей зависят лёгкость и быстрота приобретения знаний, умений и навыков, которые, в свою очередь, содействуют развитию способностей. Отсутствие соответствующих навыков и знаний тормозит развитие способностей. Б.М.Теплов считал, что способности не могут существовать иначе как в постоянном процессе развития. Способность, которой человек не пользуется на практике, со временем утрачивается.

Для развития способностей изначально должно быть определённое основание, которое составляют ***задатки***. Под задатками понимают анатомо-физиологические особенности, составляющие природную основу развития способностей (особенности развития различных анализаторов; например, звуковысотный слух может выступать в качестве основы для развития музыкальных способностей). Развитие задатков – это социально обусловленный процесс, который связан с условиями воспитания и особенностями развития общества (поощрение в семье развития соответствующих способностей и потребность общества в людях, обладающих соответствующими

способностями).

Выделяют *природные* и *специфически человеческие* способности. Природные способности являются общими для человека и высших животных (восприятие, память, способность к общению). Данные способности связаны непосредственно с врождёнными задатками. У человека на базе этих задатков при наличии опыта, через механизмы научения и идентификации формируются способности. В процессе развития человека, данные биологические способности могут стать основой для формирования других, специфически человеческих способностей. Такие способности принято разделять на *общие* и *специальные*. К общим способностям относят те, которые определяют успехи человека в различных видах деятельности (тонкость и точность ручных действий, речь). Под специальными способностями понимают те, которые определяют успехи человека в специфических видах деятельности (математические, лингвистические, музыкальные, технические).

Также способности разделяют на *теоретические* и *практические*. Первые определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а вторые – к конкретным практическим действиям. Большинство людей обладает или одним или другим типом способностей. Выделяют также *учебные* и *творческие* способности. Первые связаны с успешностью освоения знаний, умений и навыков, а вторые – с возможностью открытий, изобретений. Также способности разделяют на *потенциальные* и *актуальные*. Под потенциальными способностями понимают те, которые не реализуются на данный момент в конкретной деятельности, но способны актуализироваться при изменении социальных условий. К актуальным способностям относят те, которые реализуются на данный момент в конкретном виде деятельности.

Никакая отдельная способность не может сама по себе обеспечить успешное выполнение деятельности. Успешность выполнения деятельности всегда зависит от ряда способностей.

Лекция 8. Эмоции

В психологии под эмоциями понимают особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций. **Эмоции** – форма психического отражения действительности, в которой проявляется *субъективное отношение* человека к происходящему. Эмоции являются одним из главных механизмов регуляции деятельности и поведения как у животных, так и у человека, так как показывают степень соответствия объектов внешней реальности внутренним потребностям человека. Объекты, соответствующие потребностям, окрашены положительными (в смысле «приятными») эмоциями; объекты, не соответствующие или угрожающие тем или иным потребностям, воспринимаются как негативные, отрицательные.

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на *стенические* и *астенические*. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. И наоборот, иногда переживания ведут к скованности, пассивности, тогда говорят об астенических эмоциях.

Характеристика некоторых эмоций

1. Радость – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

2. Удивление – не имеющая чётко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

3. Страдание – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

4. Гнев – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьёзного препятствия на пути

удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

5. Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

6. Презрение – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.

7. Страх – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

8. Стыд – отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название *амбивалентность* (двойственность) эмоций.

Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. В состоянии аффекта изменяется функционирование всех психических процессов. В частности, резко изменяются показатели внимания. Его переключаемость снижается, и в поле восприятия попадают только те объекты, которые непосредственно связаны с переживанием. На них внимание сконцентрировано настолько, что переключиться на что-то другое человек оказывается не в состоянии. В состоянии аффекта человеку трудно предвидеть результаты своих действий, поскольку меняется характер протекания процессов мышления. Резко снижается способность прогнозировать последствия своих поступков, в результате чего становится невозможным целесообразное поведение.

Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов, чувств,

сконцентрированных вокруг определённого вида деятельности или предмета.

Настроение – самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интенсивность и меньшая предметность.

Чувства – это ещё один вид эмоциональных состояний. Чувства предметны, осознанны и конкретны. Чувства – ещё более длительные, чем эмоции, психические стояния, имеющие чётко выраженный предметный характер. Они отражают *устойчивое отношение* к каким-либо конкретным объектам и переживаются в форме конкретных эмоций. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

Нравственными, или моральными, называются чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, выработанными обществом. К нравственным чувствам относят чувство долга, любовь, патриотизм, сочувствие.

Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве.

Функции эмоций

1. Отражательная функция. Благодаря тому, что эмоции охватывают весь организм, они позволяют определить полезность и вредность воздействующих на него факторов.
2. Регуляторная функция эмоций.
3. Побудительная, или стимулирующая функция. Например, в дорожной ситуации человек, испытывая страх перед приближающейся машиной, ускоряет своё движение через дорогу.
4. Подкрепляющая функция. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти.

5. Переключательная функция эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность.

6. Приспособительная. По утверждению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

7. Коммуникативная функция эмоций. Мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своём отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

Лекция 9. Психология стресса

Начало созданию концепции стресса положил ***Ганс Селье*** в 1936 г. в эксперименте. Он случайно обнаружил, что самые разные факторы: холод, жара, рентгеновские лучи, инъекция адреналина, инсулина, боль – вызывают одинаковый ответ организма (увеличение активности коркового слоя надпочечников, уменьшение вилочковой железы и лимфатических желёз, точечные кровоизлияния в слизистой оболочке желудка и кишечника). В результате этот феномен был назван «общим адаптационным синдромом».

Впоследствии Г.Селье даст определение **стресса** как неспецифической реакции организма в ответ на изменение среды. Он выделил 3 стадии стресса: 1) стадию тревоги (аларм-стадия); 2) стадию резистентности и 3) стадию истощения. На первой стадии сопротивляемость организма снижается и, если воздействие раздражителя чрезмерно (выходит за пределы компенсаторных возможностей организма), наступает смерть. На второй стадии человек адаптируется к воздействию стрессора, ресурсы расходуются экономно. На стадии резистентности функциональные возможности организма повышаются (организм при физической нагрузке может противостоять целому ряду инфекций). После длительного воздействия сильного раздражителя возможности организма исчерпываются, вновь появляются признаки тревоги, уже необратимые, – наступает стадия истощения.

Р.Лазарус разделил стресс на физиологический (вегетативный, первосигнальный) и психологический (эмоциональный, второсигнальный). Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его потребностей. В.А. Бодров рассматривает психологический стресс как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из её ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реагировании на стресс.

Компоненты психологического стресса

1. Эмоциональная напряжённость, выражается физиологически в эндокринных изменениях;
2. Тревога, беспокойство, ощущение угрозы;
3. Мотивационный компонент – мобилизация сил или капитуляция;
4. Поведенческий компонент – изменение активности, темпов деятельности, появление «зажатости» в движениях.

Условия, при которых стресс становится вредоносным:

1. Чрезмерное по силе или продолжительности воздействие стрессогенного фактора;
2. Недостаточность ресурсов, попадание в «слабую точку».

О.Миншин выделяет 3 типа личности в соответствии с реагированием на стрессовую ситуацию:

1. «Распадается» на физическом уровне (от переутомления погружается в сон, впадает в оцепенение);
2. «Ломается» на психологическом уровне (теряет волю, способность принимать решения);
3. «Распадается» на социально-психологическом уровне (изменяет своим принципам и ценностям).

К развитию вредоносного (патологического) стресса – *дистресса* – располагают: эмоциональная неустойчивость (нейротизм), эгоцентризм, слабость волевой регуляции и самоконтроля, замкнутость, сосредоточенность на внутренних

переживаниях (интровертированность), внешний локус контроля, высокая тревожность, неадекватно завышенная и заниженная самооценка.

Ещё одним важным качеством является выносливость (hardiness), включающая комплексную систему убеждений по поводу самого себя и окружающего мира, которая поддерживает человека в стрессовых событиях. В неё входят: принятие обязательств (тенденция полностью отдаваться делу, связано со смысловой и целевой ориентацией); контроль (тенденция думать и поступать так, будто можешь влиять на ситуацию); способность принять вызов (основано на убеждённости в том, что изменения – это часть жизни и в них содержится возможность роста). Другими личностными факторами стрессоустойчивости являются: экстравертированность, ассертивность, эмоциональная устойчивость, внутренний локус контроля, завышенная самооценка, оптимизм, наличие цели в жизни.

Лекция 10. Синдром эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (В.В. Бойко). Представляет собой приобретённый стереотип эмоционального, чаще – профессионального поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой – выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы, отношениях с людьми и сопровождается негативными психологическими или соматическими последствиями.

Термин «сгорание» или «выгорание» (burnout) был введён в практику американским психологом Фройденбергом в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находятся в интенсивном и тесном общении с клиентами в атмосфере эмоционального перенапряжения при оказании профессиональной помощи. Это люди, работающие в системе

«человек-человек»: врачи, педагоги, священники, юристы, социальные работники, и особенно – психиатры, психотерапевты, психологи. В своей деятельности они вынуждены постоянно сталкиваться с негативными эмоциональными переживаниями клиентов (пациентов) и непроизвольно вовлекаться в них, в силу чего испытывают повышенное эмоциональное напряжение. Синдром выгорания был определён Фрейденбергером как «поражение, истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам» (*Freudenberger, 1974*).

В соответствии с методикой исследования синдрома выгорания выделяются три основных симптома: эмоциональное истощение, деперсонализация и недостаток чувства личного достижения (*Maslach, 1993; Maslach et al., 1996; Slavicki Cooley, 1982*).

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошённости и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В социальной сфере деперсонализация – это бесчувственное, негуманное отношение к клиентам.

Редукция профессиональных достижений – возникновение у работника чувства некомпетентности в своей профессии, осознание неуспеха в ней.

Исследования указывают на специфическое отношение к работе, которое приводит к появлению синдрома эмоционального выгорания. К числу таких установок относят:

1. Тотальное посвящение себя работе (работа становится заменителем нормальной социальной жизни);
2. Иллюзию грандиозности выполняемой работы, которая служит «подпоркой» для самооценки профессионала.

В результате, когда профессионал понимает, что работа не даёт ожидаемого чувства значимости и ценности, которого ему не хватает, появляется синдром выгорания.

К ***непосредственным проявлениям*** синдрома выгорания относят:

- увеличение негативного взаимодействия с семьёй и значимыми людьми;
- снижение способности успешно разрешать личные и профессиональные проблемы;
- постоянное чувство озабоченности по поводу работы;
- чувство тяжести и пустоты, связанное с работой;
- раздражение, направленное на коллег;
- отношение к работе как к тяжкой необходимости.

Стадии выгорания:

1. Напряжение: приглушение эмоций, исчезает острота чувств, появляется неудовлетворённость собой;
2. Резистенция: ощущение загнанности в клетку, негативные чувства к коллегам и клиентам, неадекватные эмоциональные реакции, интерпретируемые партнёрами как неуважение, упрощение профессиональных обязанностей при сохранных интеллекте и навыках;
3. Истощение: нет эмоций, сил, воли. Действует один ум, работа проходит «на автопилоте», резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстранённость, уединение. Первые психосоматические симптомы: головные боли и боли в спине, бессонница или просоночное состояние, апатия, депрессия, тошнота.

Лекция 11. Мотивация

Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности, причина, лежащая в основе выбора действий и поступков. В отечественной психологической школе мотив определяется как *предмет удовлетворения потребности*.

Мотивация (2 значения):

- система факторов, детерминирующих поведение (цели, мотивы, потребности, намерения и т.д.);
- характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность.

Внешняя детерминация поведения соответствует *ситуационной мотивации*, внутренняя – *диспозиционной*

мотивации. Мотив принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждает к совершению действий. Мотивы могут быть осознанными и неосознаваемыми. В основе мотива лежит **потребность** – состояние нужды в определённых условиях жизни и деятельности или материальных объектах. Потребности есть у всех живых существ. Она связана с чувством удовлетворённости или неудовлетворённости. Основные характеристики человеческих потребностей: сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения и содержание (совокупность объектов, с помощью которых потребность может быть удовлетворена).

Целью называется осознаваемый результат деятельности, направленной на удовлетворение потребности. Фрустрация – состояние, возникающее в случае, когда на пути к удовлетворению потребности возникают непреодолимые (субъективно или объективно) препятствия.

Параметры оценки развитости мотивационной сферы:

- широта,
- гибкость,
- иерархизированность.

Широта – разнообразие предметов, способных служить средством удовлетворения потребности. Гибкость – разнообразие способов удовлетворения потребности. Иерархизированность – различия в силе и частоте актуализации мотивов.

Теории мотивации

З.Фрейд и У.Макдаугалл называли в качестве причин поведения врождённые инстинкты. В теории Фрейда таких инстинкта 2: инстинкт жизни (либидо) и инстинкт смерти (мортидо). Макдаугалл предложил набор из 12 инстинктов: бегство (страх), неприятие (отвращение), любознательность (удивление), агрессивность (гнев), самоуничижение (смущение), самоутверждение (воодушевление), родительский инстинкт (нежность), инстинкт продолжения рода, стадный инстинкт, пищевой инстинкт, инстинкт приобретательства, инстинкт созидания.

Г.Мюррей предложил список потребностей, возникающих в результате воспитания и обучения: потребности достижения успехов, аффилиации, агрессии, независимости, противодействия, уважения, унижения, защиты, доминирования, привлечения внимания, избегания вредных воздействий, избегания неудач, покровительства, порядка, игры, неприятия, осмысления, сексуальных отношений, помощи, взаимопонимания. Впоследствии к ним он добавил ещё 6: приобретения, отклонения обвинений, познания, созидания, объяснения, признания, бережливости.

А.Маслоу предложил иерархию потребностей, состоящую из 7 уровней:

1. Физиологические (витальные) потребности,
2. Потребности в безопасности,
3. Потребность в любви и принадлежности,
4. Потребность в уважении,
5. Познавательные потребности,
6. Эстетические потребности,
7. Потребность в самоактуализации (реализация своих целей, способностей, саморазвитие).

Л.Фестингер создал теорию когнитивного диссонанса. Основной постулат его теории: система знаний человека о мире и о себе стремится к согласованности. Рассогласование становится сильным мотивом поведения, человек стремится избавиться или уменьшить рассогласованность. Это можно сделать 3 способами:

– изменить один из элементов системы таким образом, чтобы он не противоречил другому;

– добавить новые элементы в систему знаний, сделав её менее противоречивой;

– уменьшить значимость несогласующихся знаний.

Американский психолог Д.Аткинсон предложил общую теорию мотивации. Он описывал силу мотивации следующей формулой:

$$M = Пду \times Вдц \times Здц,$$

где М – сила мотивации;

Пду – сила мотива достижения успеха как личностной

диспозиции;
Вдц – субъективно оцениваемая вероятность достижения цели;
Здц – личностное значение достижения данной цели.

Лекция 12. Воля

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Произвольные или волевые действия развиваются на основе непроизвольных движений и действий. В противоположность непроизвольным действиям сознательные действия, которые более характерны для поведения человека, направлены на достижение поставленной цели. Именно сознательность действий характеризует волевое поведение.

Ещё одним важнейшим признаком волевого поведения является его связь с преодолением препятствий, причём независимо от того, какого типа эти препятствия – внутренние или внешние. Внутренними, или субъективными, препятствиями являются побуждения человека, направленные на невыполнение данного действия или на выполнение противоположных ему действий. Примером внешних препятствий может служить отсутствие необходимого инструмента для работы или противодействие других людей, не желающих того, чтобы поставленная цель была достигнута.

Важнейшей особенностью волевых действий, направленных на преодоление препятствий, является сознание значения поставленной цели, за которую надо бороться, сознание необходимости достичь её. Чем более значима цель для человека, тем больше препятствий он преодолевает. Поэтому волевые действия могут различаться не только по степени их сложности, но и по степени осознанности. Воля в том, что человек в состоянии удержать себя от совершения необдуманных поступков при аффективных вспышках. Следовательно, воля связана с мыслительной деятельностью и чувствами.

Одна из первых естественнонаучных трактовок воли

принадлежит И.П.Павлову, который рассматривал её как «инстинкт свободы», как проявление активности живого организма, когда оно встречается с препятствиями, ограничивающими эту активность. По мнению И.П.Павлова, воля как «инстинкт свободы» выступает не меньшим стимулом поведения, чем инстинкты голода и опасности. Воля в трактовке И.П.Павлова рефлекторна по своей природе, т.е. она проявляется в виде ответной реакции на воздействующий стимул.

В последние десятилетия набирает силу и находит всё большее число сторонников другая концепция, согласно которой поведение человека понимается как изначально активное, а сам человек рассматривается как наделённый способностью к сознательному выбору формы поведения.

Волевое действие может быть простым и сложным. При простом волевом действии человек без колебаний идёт к намеченной цели, побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически. Для сложного волевого действия характерны следующие этапы: 1) осознание цели; 2) осознание возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения; 7) преодоление внешних и внутренних препятствий пока поставленная цель не будет достигнута. Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего силы человека.

Формируется слабая воля, если: 1) ребёнок избалован, имеет место опережающее удовлетворение его потребностей; 2) ребёнок подавлен жёсткими правилами и указаниями взрослых, не имеет возможности принимать решения. Чтобы воспитать сильную волю у ребёнка нужно: 1) не делать за него то, чему он должен научиться, а обеспечить условия для его успешной деятельности; 2) вызывать у ребёнка радость достижения, повышать его уверенность в способности преодолевать трудности; 3) объяснять ребёнку суть требований, решений, запретов, предъявляемых взрослыми и учить ребёнка принимать самостоятельные решения.

Лекция 13. Ощущение и восприятие

Ощущение – это простейший психический процесс, состоящий в отражении *отдельных свойств* предметов и внутренних состояний при *непосредственном* воздействии раздражителя. Физические факторы, воздействующие на органы чувств – раздражители, а процесс воздействия – раздражение. Раздражение вызывает другой процесс – возбуждение, которое по афферентным нервам переходит в кору больших полушарий головного мозга, где и возникают ощущения. Мы можем слышать писк комара и ощутить укус – это и есть отражение разных свойств одного предмета.

Физиологической основой ощущений является деятельность сложных анатомических структур, названных И.П.Павловым анализаторами. Анализатор состоит из 3 частей: 1) рецептора (воспринимающая часть анализатора); 2) проводящих нервных путей; 3) корковых (центральных) отделов, в которых происходит переработка нервных импульсов, приходящих с периферии. Корковая часть анализатора включает в себя область, представляющую собой проекцию органа чувств в коре головного мозга. Для возникновения ощущения нужно задействовать все части анализатора. Если одна из частей разрушена, ощущение не возникнет (зрительные ощущения прекращаются при повреждении глаз, при нарушении целостности зрительных нервов и при разрушении затылочных долей коры больших полушарий головного мозга).

В систематической ***классификации ощущений*** Ч.С.Шеррингтона выделяется 3 группы ощущений:

1. Интероцептивные:
   - органические ощущения
   - ощущения боли
2. Экстероцептивные:
   - дистантные (зрительные, слуховые)
   - обонятельные (раздражитель на расстоянии, но молекулы контактируют с рецепторами)
   - контактные (вкусовые, тактильные,

температурные, осязательные)

3. Проприоцептивные: ощущения равновесия, ощущения движения.

Интероцептивные ощущения сигнализируют о состоянии внутренних процессов организма. Рецепторы находятся на стенках внутренних органов и кровеносных сосудов, их называют внутренними рецепторами.

Экстероцептивные ощущения доводят до человека информацию из внешней среды и создают основу для сознательного поведения.

Проприоцептивные ощущения передают сигналы о положении тела в пространстве и его изменении. Рецепторы находятся в мышцах и сухожилиях и называются тельцами Паччини. Периферические рецепторы ощущения равновесия находятся в полукружных каналах внутреннего уха.

Основные ***свойства ощущений***: качество, интенсивность, продолжительность, пространственная локализация, абсолютный и относительный пороги ощущений.

Качество (модальность) – это свойство, характеризующее основную информацию, отображаемую данным ощущением, отображаемую данным ощущением, отличающую его от других видов ощущений (вкусовые ощущения предоставляют информацию о химических характеристиках объекта: сладкий вкус, солёный вкус и т.д.).

Интенсивность ощущения – количественная характеристика, которая зависит от силы раздражителя и от функционального состояния рецептора.

Длительность ощущения – временная характеристика ощущения, определяется временем действия раздражителя, его интенсивностью и функциональным состоянием рецептора. Ощущение возникает не сразу. Существует латентный период. Для тактильных ощущений 130 мс, для болевых – 370 мс, для вкусовых – 50 мс. Ощущения имеют определённую инерцию, она проявляется в последействии. Например, в случае зрительного ощущения след от раздражителя остаётся какое-то время в виде последовательного образа.

Степень чувствительности – способность различать раздражители. Выделяют абсолютную чувствительность и чувствительность к различиям. Под абсолютной чувствительностью понимают способность различать слабые раздражители, а под чувствительностью к различию – способность ощущать слабые различия между раздражителями. Минимальная величина раздражителя, при котором возникает ощущение, называется абсолютным порогом ощущения.

Средние значения абсолютных порогов возникновения ощущений для разных органов чувств человека

Органы чувств	Величина абсолютного порога ощущения, представленная в виде условий, при которых возникает едва заметное ощущение данной модальности
Зрение	Способность воспринимать ясной тёмной ночью пламя свечи на расстоянии до 48 км от глаза
Слух	Различение тикания ручных часов в полной тишине на расстоянии до 6 км
Вкус	Ощущение присутствия одной чайной ложки сахара в 8 л воды
Запах	Ощущение наличия духов при лишь одной их капле в помещении, состоящем из 6 комнат
Осязание	Ощущение движения воздуха, производимого падением крыла мухи на поверхность кожи с высоты около 1 см

Восприятие – это познавательный процесс, проявляющийся в отражении *целостного образа* объекта или явления, *непосредственно* воздействующего на органы чувств.

Принципы (законы) восприятия:

1. Принцип фигуры и фона.
2. Принцип близости.
3. Принцип сходства.

4. Принцип непрерывности.

5. Принцип симметрии.

Свойства восприятия:

1. Предметность. Соотнесённость восприятия с объектами внешнего мира. Способность воспринимать мир в форме отдельных друг от друга предметов.

2. Целостность. Особенность восприятия, заключающаяся в отражении объектов в совокупности их свойств. Способность достраивать предметы в восприятии.

3. Константность. Относительное постоянство образов предметов при изменении условия восприятия.

4. Избирательность. Свойство восприятия, определяемое направленностью или опытом личности. Проявляется в выделении одних предметов на фоне других.

5. Осмысленность. Восприятие тесно связано с мышлением и пониманием. Непонятный предмет не воспринимается.

6. Структурность. Восприятие не является простой суммой ощущения.

7. Историчность. Восприятие формируется в общественных отношениях.

8. Апперцепция. Зависимость восприятия от опыта человека, особенностей его личности.

Виды восприятия:

1. Восприятие пространства. Включает восприятие расстояния, на котором предметы расположены от нас и друг от друга, направления, в котором они находятся, величины и формы предметов. Глаз, исследующий новую для себя картину, совершает скачкообразные движения – саккады. Восприятию глубины и расстояния способствуют конвергенция глаз.

2. Восприятие величины. Зависит от угла зрения и расстояния, на котором находятся предметы.

3. Восприятие формы. В клетках коры головного мозга имеются клетки детектора, реагирующие на длину, конфигурацию и т.д.

4. Восприятие движения. Впечатления движения могут

возникнуть и в отсутствие реального движения, если через 0,06 с чередовать на экране ряд изображений, воспроизводящих фазы движения (фи-феномен, стробоскопический эффект).

5. Восприятие времени. Чувство времени связано с физиологическими процессами: биение пульса, дыхание. У человека существуют биологические часы, существует закон заполненного временного отрезка. Чем богаче на события промежуток времени, тем более длительным он представляется. Время, заполненное событиями с положительными эмоциями, сокращается, с отрицательными – удлиняется.

6. Восприятие социальных объектов. Имеет место эффект каузальной атрибуции – приписывания человеку мотивов чувств и мыслей в соответствии с прошлым опытом. На основе каузальной атрибуции формируются предубеждения.

7. Экстрасенсорное восприятие: а) способность угадывать факты, недоступные для органов чувств; б) способность воспринимать информацию о человеке, находящемся на большом расстоянии; в) способность угадывать то, что произойдёт в будущем.

Лекция 14. Внимание

Внимание – *направленность и сосредоточенность* сознания на каком-либо реальном объекте, предполагающая повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Виды внимания:

1. Непроизвольное. Возникает и поддерживается независимо от стоящих перед человеком целей. Причины:

– характер и качество раздражителя, его сила, интенсивность, новизна, необычность;

– влияние внешних раздражителей, которые соответствуют внутреннему состоянию человека, имеющимся у него потребностям;

– раздражители совпадают с общей направленностью личности (профессии, опытом эмоциональной реакции).

2. Произвольное. Управляется сознательной целью. Возникает в результате волевого усилия. Активно регулирует психические процессы; по происхождению – социальное, связано с речью.

3. Послепроизвольное. Возникает при вхождении в деятельность. Связано с появлением интереса.

Свойства внимания:

1) Распределение внимания – способность рассредоточивать внимание, удерживать в центре внимания несколько разнородных объектов одновременно, выполнять несколько различных действий.

2) Переключаемость внимания – способность быстро сознательно перемещать внимание с одного объекта на другой.

3) Устойчивость внимания – длительность удерживания объекта в центре внимания (непроизвольные колебания происходят каждые 2-3 с, максимальное время сосредоточения внимания у нетренированного человека составляет 12 с).

4) Концентрация внимания – степень сосредоточенности на одних объектах и отвлечения от других.

5) Объём внимания – это количество независимых друг от друга объектов (единица информаций), удерживаемых одновременно в поле внимания (число Миллера 5-9).

Теории внимания

1. Теория доминанты (А.А.Ухтомский). Доминанта – устойчивый очаг возбуждения в коре больших полушарий головного мозга, в котором суммируются импульсы, отправляемые в нижележащие отделы нервной системы, одновременно подавляя активность других центров.

2. Теория Н.Н.Ланге. Внимание является результатом двигательного приспособления. Оно невозможно без мускульного движения, направленного на приспособление органов чувств к наилучшему восприятию.

3. Моторная теория внимания (Т. Рибо). Также подчёркивается значимость движения всего тела и мышечного напряжения для сосредоточения внимания. Внимание, результат

воздействия эмоций и зависит от интереса человека к объекту.

4. Теория установки (Д.Н.Узнадзе). Внимание связано с состоянием преднастройки, которая формируется под влиянием опыта.

5. Теория Черри и Бродбента. Исследователи через наушники подавали испытуемым 2 разные записи в два уха. Далее испытуемого просили слушать только одну из них, а потом воспроизвести услышанное. Испытуемые легко выполняли задание, но почти ничего не могли вспомнить из второй записи. Внимание – как «фильтр». Мексиканским и американским детям показан фильм, где наложены друг на друга 2 плёнки: с боем быков и бейсбольным матчем. Каждая группа увидела то, что её больше интересует.

Лекция 15. Память

Память – познавательный процесс, заключающийся в отражении *прошлого опыта*. Он включает в себя запечатление, хранение, узнавание, воспроизведение и забывание информации.

Физиологические основы памяти. Электрический импульс проходит от активированного нейрона через аксон к телу следующего нейрона. Место, где аксон соприкасается с другой клеткой, называется синапс. Синапсы бывают тормозные и возбудительные. Для того, чтобы произошёл заряд нейрона, может потребоваться большое количество импульсов. Импульс, вызвав ответ клетки, чаще всего возвращается к тому нейрону, от которого был активирован новый нейрон. Так возникает простейшая цепь, обеспечивающая память, которая представляет собой замкнутую петлю (обычно в ней больше 2 нейронов). Возбуждение последовательно обходит весь круг и начинает новый. Этот процесс называется **реверберацией**.

Системы мозга, участвующие в научении и памяти. *Мозжечок:* контролирует все виды движений, в нём хранится большое разнообразие классических условных рефлексов (Мак Кормик, 1982). *Гиппокамп:* после его повреждения люди не могли хранить в памяти то, что узнавали, не могли вспомнить имя

человека, которого только что видели. Также доказано, что важны гиппокамп, миндалины, гипоталамус вместе взятые.

Классификации видов памяти:

1. По характеру психической активности:
- двигательная,
- эмоциональная,
- образная,
- словесно-логическая

2. По характеру целей деятельности:
- произвольная,
- непроизвольная,

3. По продолжительности хранения:
- мгновенная,
- кратковременная,
- долговременная,
- оперативная.

Непроизвольная память (запоминание и воспроизведение) работает автоматически без волевого усилия. *Произвольная* память связана с задачей запомнить, приложением волевого усилия и контролем сознания. Эксперименты А.А.Смирнова показывают, что непроизвольное запоминание может быть эффективнее произвольного, если оно включено в деятельность.

Мгновенная память сохраняет 100% информации в образной форме в течение доли секунды.

Кратковременная память сохраняет большой объём информации в течение нескольких минут.

Оперативная память обслуживает конкретные цели (подготовка к экзамену).

Долговременная память не имеет определённого времени хранения информации и объёма. Информация переводится и сохраняется в долговременной памяти за счёт повторений или использования в деятельности.

Запоминание – установление связи нового с тем, что уже имеется в сознании человека. Зависит от эмоционального отношения человека к запоминаемому, интереса. Бывает механическим (последовательное заучивание отдельных частей

материала без опоры на смысловую часть между ними) и осмысленным (осознания отношений и внутренней логической связи между частями запоминаемого материала, между ним и прежними знаниями). Для успешного запоминания важна установка на запоминание: цель – понимание смысла – анализ материала – выявление существенных мыслей – обобщение – запоминание.

Успешность запоминания зависит от степени завершённости действий запоминания, интересов и склонностей личности, отношения к запоминаемому, воли, эмоций, мотивации, состояния организма. Объективные причины запоминания – окружающая обстановка, количество, характер материала (осмысленность, связность, понятность, наглядность).

Формы воспроизведения: узнавание (проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта); воспоминание (проявляется при отсутствии восприятия объекта); припоминание (наиболее активная форма воспроизведения, зависит от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в долговременной памяти информации). Наиболее точное и полное воспроизведение бывает не сразу после окончания заучивания, а через 1-2 дня (отсроченное, часто улучшенное воспроизведение – *реминисценция*)

Забывание – естественный процесс, мы забываем то, что не применяется, несущественно. Может быть полным или частичным, длительным или временным. Забывание зависит от характера деятельности, предшествующей запоминанию и происходящей после него.

Закономерности работы памяти

1. Простые события, произведшие на человека эмоциональное впечатление, запоминаются лучше, чем сложные и эмоционально нейтральные.
2. При пристальном внимании к событию бывает достаточно его однократного переживания, чтобы точно его воспроизвести.
3. Лучше запоминается материал, находящийся в начале

и в конце – *«эффект края»*.

4. *Закон забывания Г.Эббингауза*: в течение первого часа забывается около 60%, в течение 24 часов – 70% и через 144 часа в памяти остаётся около 20% материала.

5. *Эффект Зейгарник***:** незавершённые действия запоминаются лучше, чем завершённые.

6. Лучше запоминаются действия, чем слова.

7. Лучше запоминается материал, используемый в деятельности, чем тот, который заучивается произвольно.

Американским психологом М. Джонсоном проведён эксперимент. Студентам читалась лекция. В одном случае её со скоростью 75 слов в минуту лёгким и доступным языком читала машина, в другом – выдающийся лектор. Затем студенты несколько раз письменно отвечали на вопросы по материалу лекции: сразу после лекции, через 3 – 4 дня, через неделю, через 2 недели и через 8 недель. При первом воспроизведении объём сохранившейся информации составил 65 и 71%, через 3 – 4 дня воспроизводили 45,3%, через неделю 34,6%, через 2 недели – 30,6%, через 8 недель – 24,1 и 25%. При отсутствии повторения вне зависимости от качества изложения материала через 2 месяца будет утеряно около 75% материала.

Запоминание бывает механическим и осмысленным. Осмысленное запоминание эффективнее. Для запоминания 6 бессмысленных слов нужно 1 повторение, 12 слов – 14-16 повторений, 36 слов – 55 повторений. При увеличении материала в 6 раз, количество повторений увеличивается в 55 раз. При осмысленном запоминании требуется увеличить количество повторений с 2 до 15, т.е. в 7,5 раз.

Методы осмысленного запоминания:

– выделение в изучаемом материале главных мыслей и группирование их в виде плана или выделение смысловых опорных пунктов;

– повторение (концентрированное и распределённое);

– самоконтроль.

Повторение:

1. Заучивание протекает неравномерно: вслед за подъёмом может наступить снижение, после новых повторений возникает новый прирост припоминания.

2. Заучивание идёт скачками: несколько повторений подряд могут не дать существенного прироста, а затем происходит резкое увеличение запомненного материала.

3. Если материал в целом нетрудный для запоминания, то больший результат дают первые повторения, если трудный, то лучший результат дают более поздние повторения.

4. Повторения нужны не только для того, чтобы выучить материал, но и для того, чтобы закрепить его в памяти.

5. Распределённое повторение более эффективно, чем концентрированное.

6. Наиболее целесообразно комбинирование концентрированного и распределённого способов повторения.

Лекция 16. Мышление и речь

Мышление – психический познавательный процесс, заключающийся в отражении *связей и отношений* между объектами или их свойствами в *обобщённом* и *опосредствованном* виде.

Классификация видов мышления

По характеру решаемых задач:

– практическое имеет место, когда человеку нужно разрешать конкретную ситуацию, с её характерными особенностями и условиями;

– теоретическое имеет место, когда стоящие перед человеком задачи решаются в общем виде, подчинены поиску основной закономерности, правила, определению характера ситуации.

По степени развёрнутости:

– интуитивное осуществляется как непосредственное «схватывание» ситуации, нахождение решения без осознания способа и условий его получения;

– дискурсивное совершается путём логических умозаключений, приводящих к правильному пониманию основного

принципа, закономерностей.

По степени новизны:

– продуктивное – порождение новых идей, поиск оригинального решения задачи;

– репродуктивное – решение типовых задач по освоенной схеме.

По форме представления материала:

– наглядно-действенное,
– наглядно-образное,
– теоретически-образное,
– теоретически-понятийное (абстрактно-логическое).

Формы мышления

Понятие – форма мышления, отражающая связи между *существенными* свойствами объекта, выраженная словом или предложением. Понятия бывают общими (болезнь, дерево) и единичными (Волга). Понятия в нашем сознании могут быть необоснованно расширены или сужены. Выделяют «ядра понятий» (общие понятия) и «прототипы» (единичные понятия, приобретённые в опыте).

Суждение – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями, утверждение или отрицание чего-либо.

Умозаключение – форма мышления, отражающая связи и отношения между суждениями. В умозаключении на основе нескольких суждений делается определённый вывод (формируется новое суждение).

Операции мышления

Анализ – мысленное расчленение предметов и явлений на образующие части, выделение отдельных частей, свойств.

Синтез – мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое.

Сравнение – сопоставление предметов и явлений с целью нахождения сходств и различий между ними.

Абстрагирование – мысленное отвлечение от каких-либо частей или свойств предмета или явления для выделения существенных свойств и признаков.

Обобщение – нахождение общих признаков объектов. Обобщение бывает эмпирическое – обобщаются внешние, наблюдаемые признаки; и теоретическое – выделяются и обобщаются существенные признаки предметов и явлений.

Конкретизация – это представление чего-либо единичного, что соответствует тому или иному понятию.

Индукция – переход от частных случаев к общему положению.

Дедукция – это умозаключение, сделанное в отношении частного случая на основе общего положения.

Индивидуальные особенности мышления

Самостоятельность, широта и глубина, гибкость, быстрота и практичность, критичность, инициативность, пытливость (потребность искать оптимальное решение).

Речь – это исторически сложившаяся *форма общения* людей посредством языка. Речью принято называть сам процесс словесного общения, который может осуществляться в форме сообщения, указания, вопроса, приказания.

Первым средством общения была комплексная кинетическая речь. Предполагается, что эта форма речи, связанная с первобытным образным мышлением, существовала уже у людей второй межледниковой эпохи, т.е. примерно около полумиллиона лет тому назад. Под кинетической комплексной речью понимается простейшая система передачи информации с использованием движений тела.

Дальнейший этап в развитии речи был связан с постепенным отделением речевых движений от трудовых действий и их специализацией в качестве средств общения, т.е. превращением их в жесты. В результате возник специализированный *ручной язык* и *ручная кинетическая речь*.

Переход к собственно звуковой речи, вероятно, начался более 100 тысяч лет назад, в четвёртую ледниковую эпоху. Скорее всего, это было связано с развитием производства и разделением труда. Возникла существенная потребность в речи, с помощью которой предметы и явления могли бы обозначаться гораздо более точно – в системе расчленённых понятий.

В височной доле левого полушария локализуется специфический слуховой центр речи – центр Вернике. При нарушении деятельности этого человек теряет способность различать слова, хотя отдельные слуховые ощущения у него остаются ненарушенными. Такое явление получило название *сенсорной афазии*.

Слуховой центр Вернике связан с другим специфическим речевым центром коры – центром Брока, который находится в задней части третьей лобной извилины левого полушария. Это *двигательный центр речи*. Нарушение нормального функционирования данного центра выражается в том, что человек теряет способность произносить слова (моторная афазия).

Основными ***функциями речи*** являются *выражение, воздействие, сообщение, обозначение*.

Функция выражения заключается в том, что с помощью речи человек высказывает своё отношение к определённому предмету, явлению и к самому себе.

Функция воздействия заключается в том, что с помощью речи мы пытаемся побудить другого человека или группу людей к определённому действию или формируем у слушателей определённую точку зрения на что-либо.

Функция сообщения заключается в обмене мыслями и информацией между людьми с помощью слов. Данная функция обеспечивает осуществление контактов между людьми.

Функция обозначения заключается в способности давать названия предметам и явлениям. Благодаря данной функции мы в состоянии мыслить отвлеченно с помощью абстрактных понятий, а также вести обмен информацией с другим человеком.

Лекция 17. Воображение

Воображение – познавательный процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путём переработки материала, полученного в предшествующем опыте.

Функции воображения:

– представление действительности и их использование;

– регуляция эмоциональных состояний и познавательных процессов (удовлетворение потребности; снятие напряжения);

– планирование и программирование деятельности (коренное отличие деятельности человека от поведения животных – образ ожидаемого результата);

– формирование внутреннего плана действий (способность выполнять их в уме, манипулируя образами) (ипохондрия).

Виды воображения:

– по предмету: эмоциональное, образное, словесно-логическое;

– по виду деятельности: художественное, техническое, музыкальное и т.д.;

– по уровню активности: активное, пассивное;

– по результатам: воссоздающее (создание образов по описанию: географические карты, технический чертёж, литературный персонаж), творческое (создание образов в процессе творческой деятельности.

Активное воображение – новые образы или идеи возникают в результате намерения вообразить.

Пассивное воображение – образы, возникающие без участия воли:

– грёзы – образы, связанные с желанием, потребностью;

– мечты – образы, связанные с будущим.

Приёмы воображения:

– агглютинация (склеивание) – соединение разных, несоединимых в повседневной жизни качеств (кентавр, сфинкс, русалка);

– акцентирование – преувеличение (гипербола) и преуменьшение (литола) предметов, их свойств и отдельных частей (Дюймовочка, великаны, Плюшкин);

– схематизация – отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, чётко обозначаются черты сходства (национальные узоры, образ «русского мужика», «хитрого татарина»);

– типизация – выделение существенного, повторяющегося в образах, выделение типов (литературные герои);

– аналогия – использование известных образов и их элементов для создания новых образов (самолёт – птица, гусеница трактора – гусеница).

Задания

1. Составьте логически связанный рассказ из 5-6 предложений (можно меньше), используя слова: ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь) (10 мин).

2. Запишите начало рассказа: «Темнело. Шёл нудный дождь. На трамвайной остановке под зонтиком стояли две девушки, они о чём-то тихо разговаривали. Вдруг…» Придумайте продолжение и окончание рассказа (10 мин).

Критерии оценки: Зр – законченность рассказа; Яо – яркость и оригинальность образов; Пс – необычность поворота сюжета; Нк – неожиданность концовки.

ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Методы психологии

***Цель занятия**:* освоение теоретического материала о методах психологического исследования в ходе решения ситуационных задач.

Материал: характеристика основных методов психологического исследования (наблюдения, эксперимента, теста, методов опроса), задачи для решения.

Задачи для решения

1. Определите, какие методы психологического исследования обозначены в данном тексте знаками «X» и «Y».

При поверхностном взгляде метод X может показаться упрощённым вариантом метода Y. Но это заблуждение. Ведь задачей метода Y является выявление зависимости психического процесса от производящих его причин (например, зависимость памяти от частоты повторения материала или отношения к нему испытуемого). В этих целях исследователь варьирует условия, определяя, функцией каких переменных является изучаемый феномен. При методе X психолог фиксирует результат

деятельности, не изменяя её условий. Поэтому, исходя из метода Х самого по себе, никаких причинных связей установить невозможно. Тем не менее метод Х позволяет выявить определённые закономерности, а именно: закономерности вероятностные, статистические. Они столь же реальны, как и строго причинные, динамические. Поэтому знание о них также обладает предсказательной силой.

2. Определите, какие методы обозначены ниже буквами «А», «В», «С». Признаком, отличающим метод А от других методов, является невмешательство исследователя в ход изучаемых психических явлений. При использовании метода В такое вмешательство осуществляется ради создания условий, в которых интересующие исследователя явления и связи выступили бы в наиболее чистом виде. Это вмешательство, однако, остаётся незаметным для испытуемых. Метод С в главном аналогичен методу В, но здесь испытуемые знают, что являются таковыми.

3. Какой из методов исследования лучше применить в описанных ниже ситуациях?

1) Группа учёных имеет целью разработку анкеты, с помощью которой можно было бы изучить распределение типов отношения пациентов к медицинскому обслуживанию. Однако анкету составить невозможно до тех пор, пока эти типы отношения не будут выявлены каким-то другим методом.

2) Перед студентом, выполняющим курсовую работу по психологии, сформулирована задача изучения причинно-следственной связи между уровнем тревожности и успешностью сдачи экзамена.

3) Преподаватель разработал новую, в большей степени отвечающую требованиям современной психологии обучения методику преподавания темы. Возникла задача проверки эффективности нового способа изучения материала.

4) Исследователь работает над конструированием способа определения предрасположенности абитуриентов к освоению медицинской профессии, который отвечал бы следующим требованиям: применимость в массовых условиях, допустимость количественной обработки результатов.

4. В таблице приведена выписка из протокола наблюдения, проведенного студенткой.

Протокол №1. Занятие по математике в старшей группе детского сада.

Наблюдаемый: Саша (5лет).

Действия воспитателя	Действия детей	Действия Саши
а) Воспитатель хорошо подготовлен к занятию	б) Все дети внимательно слушают и хорошо работают	в) Саша быстро поднял руку на первый вопрос: “На сколько предметов больше на верхней ступеньке лестниц, чем на второй?”
г) Задал вопрос: «Правильно ли ответил Саша?”	д) Дети знают ответ на вопрос, так как все подняли руки	е) Саша слушает внимательно, он хочет всё понять

Определите, в каких записях (а, б, в, г, д, е) отражены факты поведения, а в каких – их интерпретация. Почему необходимо регистрировать только факты наблюдения и сопутствующие им ситуации, а не их истолкование?

5. Выберите из списка Б формулировку, соответствующую каждому из требований, предъявляемых к психологическим тестам (список А).

Список А: надёжность, валидность, стандартизация.

Список Б: строгое соблюдение процедуры проведения теста и наличие тестовых норм; точность теста как измерительного инструмента; адекватность (соответствие) теста измеряемому качеству.

6. Из перечисленных ниже положений выберите те, в которых содержатся: 1) *общие* требования для экспериментальных и неэкспериментальных методов психологии; 2) требования, характерные *только* для экспериментальных методов.

а) исследователь вмешивается в течение изучаемых психических процессов;

б) исследователь сам создаёт условия для возникновения интересующих его психических явлений;

в) добывается знание о психике, не зависящее (в той или иной степени) от субъективных качеств исследователя (таких как мнение, оценки и пр.);

г) изучается психика по её объективным проявлениям;

д) изучаются объективные причины и условия, от которых зависит данное психическое явление.

Контрольные вопросы к занятию

1. Определение, виды и требования к проведению наблюдения.
2. Характеристика психологического эксперимента. Виды эксперимента.
3. Анкетирование и интервью в психологическом исследовании.
4. Беседа: определение, виды, требования к проведению.
5. Метод теста: характеристика теста, требования к тесту как измерительному инструменту.
6. Анализ продуктов деятельности в психологическом исследовании.

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-1, ПК-28, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 2. Самооценка личности

Цель работы: изучение особенностей самооценки личности; определение степени дифференцированности уровня притязаний и самооценки.

Материал: шкала самооценки личности, указания по

проведению и обработке результатов эксперимента, тест-опросник для изучения самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев), ключ к опроснику, тестовые нормы, теоретическая справка.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цели работы; описание экспериментальной процедуры; бланки ответов испытуемых; обработку и интерпретацию результатов экспериментального исследования, выводы, краткий конспект теоретической справки.

ХОД РАБОТЫ

1 этап. Работа с графической методикой

Представленная методика – это вариант известной методики Т. Дембо-Рубинштейн, позволяющей исследовать самооценку личности в связи с уровнем притязаний.

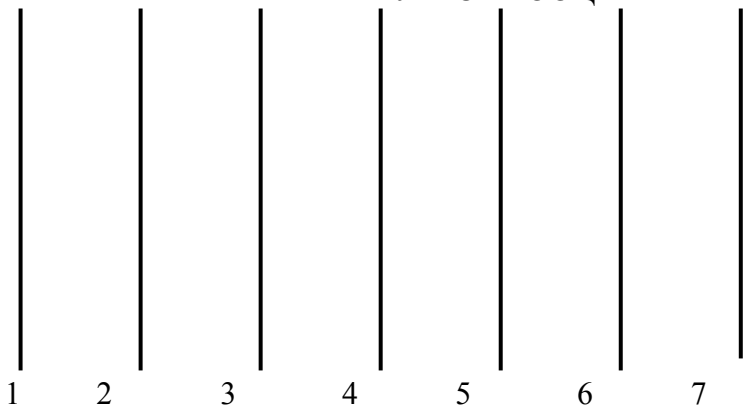
Работа производится индивидуально согласно *инструкции:* «Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п.». Уровень развития каждого качества человека можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, верхняя — наивысшее. Нарисуйте в тетради 7 таких линий (шкал). Длина каждой – 10 см (100 мм). Под линиями подпишите качества, которые они обозначают: 1) здоровье, 2) интеллект, 3) характер, 4) авторитет у сверстников, 5) практические навыки, 6) внешность, 7) уверенность в себе.

На каждой линии чёрточкой (—) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (Х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств Вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. ИТАК: «—» – уровень развития у Вас данного качества личности в настоящий момент; «Х» – такой уровень развития качества, к которому Вы стремитесь.

Вертикальная линия условно обозначает развитие определённого качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, в линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя — абсолютно здорового».

Обработка результатов эксперимента. Обработке подлежат ответы на шести линиях (шкалах). Шкала «здоровье» рассматривается как тренировочная и не учитывается или, в случае необходимости, анализируется отдельно. Длина каждой линии – 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах (например, 54 мм = 54 балла). Соединив ломаной линией между собой все значки «–», получают профиль самооценки; соединив между собой все значки «Х», получают профиль уровня притязаний.

ШКАЛЫ САМООЦЕНКИ



Обработка включает следующие этапы:

1. По каждой из шести шкал («интеллект», «характер», «авторитет у сверстников», «практические навыки», «внешность», «уверенность в себе») определяются уровневые (количественные) характеристики:

а) уровень самооценки – расстояние в миллиметрах (баллах) от нижней точки шкалы до знака «—»;

б) уровень притязаний – расстояние в миллиметрах (баллах) от нижней точки шкалы до знака «Х»;

в) величина расхождения между уровнем притязаний и самооценки – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «Х» до «—». В тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом. Записывается

значение каждого из трёх показателей (уровень притязаний, самооценки и величины расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

2. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Полученные профили наглядно демонстрируют различия в оценке человеком разных сторон своей личности. Степень «изломанности» профиля свидетельствует о высокой дифференцированности самооценки и уровня притязаний, практически прямая линия означает слабую дифференцированность.

Интерпретация результатов

1) *Интерпретация количественных показателей.* Диапазон значений самооценочного профиля от 45 до 75 баллов соответствует адекватной самооценке; если отметки «–» располагаются ниже 45 баллов, это свидетельствует о заниженной самооценке; значения выше 75 баллов – показатель неадекватно завышенной самооценки. Для уровня притязаний диапазон адекватности – от 60 до 90 баллов. Числовые значения из этого промежутка свидетельствуют о реалистичном уровне притязаний. Значения, превышающие 90 баллов, – показатель нереалистично высокого уровня притязаний. Значения ниже 60 баллов говорят о заниженном уровне притязаний.

2) *Соотношение самооценки и уровня притязаний.* Оптимальное расстояние между значениями самооценки и уровня притязаний – 25 мм. Слишком большое расхождение по той или иной шкале свидетельствует о повышенной значимости данной шкалы для личности. Если такие «разрывы» наблюдаются по нескольким шкалам, это говорит о том, что личность, обладая заниженной самооценкой, ставит перед собой нереалистично высокие (трудные) цели. Это может явиться причиной повышенной тревожности. Слишком маленькое расстояние между самооценкой и уровнем притязаний (10 – 15 мм) говорит о том, что в отношении данной шкалы уровень притязаний не выполняет своей стимулирующей функции.

3) *Дифференцированность профиля* – показатель зрелости и сформированности самооценки и уровня притязаний.

Высокодифференцированный профиль (изломанная линия) означает, что у человека выстроена иерархическая система ценностей и целей, определены более и менее значимые области и в зависимости от этого он ставит цели различной трудности. Практически прямая линия в профиле самооценки или уровня притязаний (слабодифференцированный профиль) свидетельствует о личностной незрелости, отсутствии иерархии ценностей и целей. Одно из проявлений этой черты – «юношеский максимализм».

4*) Особые случаи*. Внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, некоторые шкалы пропускаются или заполняются неполностью (указывается только самооценка или только уровень притязаний), ответы выходят за пределы шкалы (знак ставится выше верхней точки или ниже), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, ответы комментируются и т.п.

2 этап. Изучение отдельных характеристик самоотношения опросным методом

Тест-опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самоотношение; 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующее шкалы.

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самоотношение – внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идёт о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издёвка, вынесение

самоприговоров («и поделом тебе»).

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Инструкция. Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением, ставьте знак «+», если не согласны – то знак «–».

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далёк от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне ещё надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Моё собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде

всего к самому себе.

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать своё сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издёвки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, – это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдёт во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Своё отношение к самому себе можно назвать дружеским;

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я

ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремлённости.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьёз.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы моё второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнёр по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдётся много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Порядок подсчёта. Показатель по каждому фактору подсчитывается путём суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным

знаком; и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведённым ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«–»: 6, 9. 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»:2, 23, 53,57.

«–»:8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48. 54.

«–»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«–»: 3, 26. 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«–»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1);

Фактор I

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«–»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«–»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3).

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«–»: 21.

Щкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

«+»: 50, 57.

«–»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«–»: нет

Шкала самоинтерсса (6):

«+»:17, 20, 33.

«–»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«–»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Примерные тестовые нормы по каждому фактору: **Фактор S**: 9 – 16 баллов. **Фактор I**: 5 – 10 баллов. **Фактор II**: 4 – 9 баллов. **Фактор III**: 8 – 11 баллов. **Фактор IV**: 4 – 6 баллов. **Фактор 1**: 3 – 6 баллов. **Фактор 2**: 5 – 7 баллов. **Фактор 3**: 3 – 5 баллов. **Фактор 4**: 2 – 5 баллов. **Фактор 5**: 3 – 6 баллов. **Фактор 6**: 3 – 6 баллов. **Фактор 7**: 2 – 4 балла.

Шаг 3. Для наглядности полученных данных можно построить диаграмму выраженности уровней самоотношения.

Шаг 4. Интерпретация результатов и выводы. Интерпретации подлежат накопленные частоты (ниже именуемые как баллы). Накопленные частоты показывают, сколько процентов испытуемых в выборке, на которой проводилась апробация теста, набрали соответствующие сырые баллы.

45-55 баллов – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает своё поведение.

55-70 баллов – завышенный уровень самоотношения.

40-45 баллов – заниженный уровень самоотношения.

Показатели более 80 и менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, так как такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

Теоретическая справка

Я-концепция (самосознание личности) – устойчивая система представлений личности о себе: своих психологических особенностях, чертах характера, темперамента, способностях и т.д. Я-концепция имеет три составляющих: *когнитивный* компонент представляет собой знание о себе, своих индивидульно-

психологических особенностях; *аффективный* (эмоциональный) компонент – эмоционально-оценочное отношение к себе, чувства и эмоции, которые вызывает у человека собственная личность; *поведенческий* компонент – поведение, действия, поступки и реакции, в которых проявляется Я-концепция личности.

Самооценка личности – аффективный компонент Я-концепции личности, в котором проявляется эмоционально-оценочное отношение человека к себе. По степени адекватности самооценка бывает адекватная и неадекватная. Люди с *адекватной* самооценкой уверены в своих силах, стабильны, активны в общении, способны реально оценивать собственные достоинства и недостатки, не осуждают себя за «маленькие слабости», принимают себя такими, какие они есть, их мнение о себе не сильно отличается от того, как их воспринимают другие. Неадекватная самооценка бывает заниженной и завышенной. *Неадекватно заниженная* оценка проявляется в чувствах собственной малоценности, неполноценности; человек с заниженной самооценкой неуверен в себе, робок и стеснителен в общении, чересчур критично относится к своим недостаткам и считает их многочисленными и непоправимыми, его мнение о себе хуже, чем у большинства знакомых ему людей. *Неадекватно завышенная* самооценка характеризуется ощущением собственного превосходства и проявляется в поведении высокомерностью, пренебрежительным отношением к окружающим, чрезмерной уверенностью, склонностью к рискованным поступкам. Некоторые авторы считают, что завышенная самооценка является способом компенсации заниженной самооценки, позволяя человеку почувствовать временный комфорт в обществе других людей и не испытывать неприятные переживания по поводу собственной несостоятельности.

Самооценка начинает формироваться в раннем детстве и складывается в основном из той информации, которую транслируют ребёнку взрослые. Так, если ребёнку родители говорят, что он хороший и успешный, то ребёнок так и считает, в этом случае его самооценка высокая. Примерно в подростковом возрасте к механизмам формирования самооценки добавляется

очень существенный компонент – это *рефлексия* – способность замечать и анализировать собственные действия, переживания, мысли, эмоции и чувства. Благодаря этой способности самооценка личности обретает устойчивость и уже не так зависит от мнений окружающих, поскольку основывается на собственных убеждениях относительно своей личности. В противном случае самооценка оказывается неустойчивой и проявляется в виде «колебаний» отношения к себе в зависимости от обстоятельств и социального окружения.

Уровень притязаний – ещё одна характеристика и показатель развития Я-концепции личности. Он обозначает трудность целей, которые ставит перед собой человек в той или иной области. В структуре личности уровень притязаний выполняет стимулирующую функцию, побуждая субъекта к достижениям. Адекватный уровень притязаний всегда учитывает самооценку собственного потенциала, т.е. ставит какие-либо цели, исходя из реальных возможностей. В этом случае цели оказываются достижимыми и приводят личность к успеху, переживание которого, в свою очередь, стабилизирует позитивную самооценку. Если это не так, то уровень притязаний может быть неадекватно заниженным или неадекватно завышенным. При этом поставленные цели не учитывают актуальных возможностей личности. Слишком «лёгкие» цели без труда достигаются и тем самым оберегают личность от неприятных переживаний неудачи, но в этом случае не происходит личностного развития; человек с низкими притязаниями мало чего добивается в жизни. Слишком «трудные», далёкие цели не всегда осуществимы, процесс их достижения сопровождается высокой тревогой («смогу / не смогу»), а в случае неудачи человек переживает дискомфортные чувства несостоятельности, унижения, разочарования, обиды или злости, которые способствуют эмоциональной нестабильности и занижают самооценку.

Контрольные вопросы к занятию

1. Какие функции выполняет самооценка в структуре личности?
2. Какие факторы влияют на формирование самооценки?

3. Опишите поведенческие проявления людей с адекватной и неадекватной (завышенной и заниженной) самооценкой.

4. Как связаны самооценка и уровень притязаний в структуре личности?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-2, ОК-5, ОК-8, ПК-4, ПК-26.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 3. Исследование субъективной локализации контроля

Цели работы: 1) сформировать понятие о локусе контроля как обобщённой личностной характеристике, рассмотреть его регулятивные функции в поведении и деятельности; 2) исследовать уровень субъективного контроля; 3) выделить психологические характеристики людей с интернальным и экстернальным локусом контроля.

Материал: тест-опросник субъективной локализации контроля (модификация шкалы Дж. Роттера), ключ, тестовые нормы, теоретическая справка для интерпретации полученных результатов

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цели работы; ответы на вопросы теста; обработку и интерпретацию результатов тестирования, краткий конспект теоретической справки.

ХОД РАБОТЫ

1 этап. Выполнение теста. Для изучения субъективной локализации контроля как обобщённой личностной характеристики используется модификация шкалы Дж.Роттера (С.Р Пантилеев, В.В. Столин), построенная по принципу выбора одного из двух утверждений. Данный вариант опросника предназначен для измерения локуса контроля у студентов. Результат теста

оценивается в одномерной шкале, дающий обобщённый показатель локализации контроля.

Инструкция. Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них Вы согласны в большей степени. Этот вариант ответа («а» или «б») запишите в тетради напротив соответствующего номера вопроса.

Текст опросника

№ пп.	Вариант «а»	Вариант «б»
1	Издержки в воспитании детей часто связаны с излишней строгостью родителей	В наше время неблагополучие детей в большей мере зависит от того, что родители недостаточно строги к ним
2	Многие несчастья в жизни людей объясняются невезением	Людские невезения – результат их собственных ошибок
3	Большинство недостатков сферы обслуживания связаны с тем, что мы плохо с ними боремся	В ближайшее время улучшить сферу бытового обслуживания почти невозможно
4	К людям относятся так, как они того заслуживают	К сожалению, достоинства человека часто остаются непризнанными, как бы он ни старался
5	Спокойная жизнь студента на факультете зависит от его отношений с начальником курса	У добросовестного студента не бывает конфликтов с учебной частью
6	Жалобы на то, что преподаватели несправедливы к студентам, редко бывают обоснованными	Большинство студентов не осознают, что их оценки в основном зависят от случайности
7	Без везения никто не может преуспеть в жизни	Если способный человек немного добился, значит, он

		не использовал свои возможности
8	Как бы вы ни старались, некоторым людям вы все равно не понравитесь	Люди, которые не нравятся другим, просто не умеют ладить с окружающими
9	Наследственность играет главную роль в определении личности	Только жизненный опыт определяет характер и поведение
10	Из моего опыта следует, что если что-то должно произойти, то это произойдёт	Я убедился, что принять решение о выполнении определённого действия лучше, чем положиться на случай
11	В жизни студента, который редко готовится к занятию, редко бывает несправедливая оценка	Систематические занятия – излишняя трата сил, так как экзамен – это своеобразная лотерея
12	Успех приносит усердная работа, он мало связан с везением	Чтобы хорошо устроиться, нужно вовремя оказаться в нужном месте
13	Мнение студента будет учтено, если оно обосновано	Студенты практически не оказывают влияния на решения деканата
14	Что бы я ни планировал, я почти уверен, что мне удастся осуществить намеченное	Планирование будущих действий не всегда разумно, так как многое зависит от случая
15	Есть определённые люди, в которых нет ничего хорошего	В каждом человеке есть что-то хорошее
16	Если принято верное решение, то достижение того, что я хочу, мало зависит от обстоятельств	Очень часто мы можем принять решение, гадая на монете
17	Кто станет руководителем – часто зависит от того, кому	Нужны специальные способности, чтобы заставить людей

	повезёт	выполнять то, что нужно
18	События в мире зависят от сил, которыми мы не можем управлять	Принимая активное участие в политике и общественных делах, люди могут контролировать события в мире
19	Если в общежитии скучно, то студком никуда не годится	Сделать жизнь в общежитии весёлой и интересной зависит от нас самих
20	Большинство людей не осознают, до какой степени их жизнь определяется случаем	Не существует реально такой вещи, как везение
21	Человек иногда вправе допустить ошибку	Обычно лучше всего «прикрыть» свои ошибки
22	Трудно понять, почему мы нравимся некоторым людям	Как много друзей ты имеешь, зависит от того, какая ты личность
23	Неприятности, которые случаются с нами, сбалансированы удачами	Большинство несчастных судеб – результат отсутствия способностей, невежества и лени
24	Аспирант – это в прошлом способный, трудолюбивый студент	Чтобы поступить в аспирантуру, нужны «связи»
25	Иногда я не могу понять, на основании чего преподаватели выводят оценку	Есть прямое соотношение между моим усердием и оценкой
26	Хороший лидер в коллективе ожидает, что каждый сам решит, что ему делать	Хороший лидер в коллективе определяет, что делать каждому
27	Добросовестно работая сейчас, я обеспечиваю себе будущие научные достижения	Большинство научных открытий – результат непредсказуемого озарения
28	Не раз я чувствовал, что у меня мало влияния на со-	Я почти не верю, что везение или удача играют важную

	бытия, которые со мной случаются	роль в моей жизни
29	Люди одиноки потому, что не стараются быть дружелюбными	Не много пользы в том, чтобы стараться быть приятным людям: если ты им нравишься, то и так нравишься
30	В высшей школе неоправданно много внимания уделяют физкультуре	Занятия спортом – лучшее средство воспитания характера
31	То, что со мной случается, – это мои собственные действия и поступки	Иногда мне кажется, что моя жизнь идёт сама по себе
32	Рядовому студенту трудно понять, на основании чего деканат выносит свои решения	Чаще всего студенты сами виноваты, если деканат принимает строгие меры

2 этап. Обработка и интерпретация результатов теста.

Ключ. Сложите совпавшие ответы по *шкале интернальности*: **2б, 3а, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б, 10б, 11а, 12а, 13а, 14а, 16а, 17б, 18б, 19б, 20б, 22б, 23б, 24а, 25б, 27а, 28б, 29а, 31а, 32б.** Маскировочные пункты – 1, 9, 15, 21, 26, 30 – не учитываются.

Чем выше суммарный балл, тем выше уровень интернальности и ниже экстернальность.

Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки (стены)

Сырые баллы	0 - 4	5- 7	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 - 22	23 - 26
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Локус контроля	Выраженный экстернальный				Смешанный тип		Выраженный интернальный			

Теоретическая справка

Одной из важнейших социально-психологических характеристик личности является степень независимости,

самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, наличие чувства личной ответственности за происходящие с ним события. Люди различаются по тому, где они локализуют контроль за значимыми для себя событиями.

Существует два полярных типа такой локализации, или два типа локуса контроля – интернальный и экстернальный. В первом случае – интернального локуса контроля – человек убеждён, что происходящие с ним события зависят от его личностных качеств и являются закономерным итогом его собственной деятельности, его собственных усилий. В случае экстернального локуса контроля человек считает, что его успехи и неудачи – это результат действия внешних сил (везение, случайность, давление окружения, другие люди, обстоятельства и т.д.). Любой индивид занимает определённую позицию на континууме, заданном этими полярными типами локуса контроля.

Локус контроля, характерный для человека, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Таким образом, **локус контроля** – обобщённая (генерализованная) психологическая характеристика личности. показывающая, какой тип контроля над происходящими событиями свойственен человеку – внутренний (интернальный) или внешний (экстернальный).

Основная функция этой обобщённой характеристики в структуре личности – регуляция поведения и деятельности; однако, кроме этого, локус контроля играет важную роль в построении человеком отношений с окружающими людьми, т.е. в сфере межличностных отношений, а также в способах разрешения кризисных ситуаций семейного и делового характера, в отношении к собственному здоровью и жизни в целом.

В качестве иллюстрации приведём сравнительное описание образов интернала и экстернала в отношении некоторых ситуаций.

Психологическая характеристика ***интернала***	Психологическая характеристика ***экстернала***
Эмоционально стабилен, не зависит от эмоционального состо-	Эмоционально нестабилен, зависим от окружения, поэтому

яния других людей	уровень тревожности выше
Считает себя ответственным за события семейной жизни и отношения с партнёром, в том числе и за развитие отношений, и за расставания	Склонен считать партнера причиной значимых ситуаций, возникающих в отношениях, а в случае расставания обвиняет партнёра
Склонен к теоретическому мышлению и абстрагированию	Склонен к практическому, непосредственному мышлению
В сфере достижений последовательно добивается успехов, убежден в неслучайности своих продвижений, а считает их закономерным результатом собственной целенаправленной деятельности	Убеждён, что его неудачи являются результатом невезения или отрицательного влияния других людей; характерно внешне направленное защитное поведение; сильно нуждается в одобрении и поддержке
Лучше работает при отсутствии внешнего контроля	Лучше работает при наличии внешнего контроля
Считает себя ответственным за своё здоровье, лучше информирован о состоянии здоровья, чаще обращается за диагностическими и профилактическими мерами; признаёт свой вклад (например, образ жизни) в этиологию болезни; принимает ответственность за лечение на себя	Считает здоровье и болезнь результатом случая, несправедливости, наследственности, агрессивного влияния среды или других людей; ответственность за выздоровление делегирует врачам или чрезмерно надеется на достижения медицины; зачастую обращается к псевдонаучным методам лечения

Вопросы для обсуждения

1. Источники формирования интернального и экстернального локуса контроля.
2. Взаимосвязь локуса контроля и тревожности. Влияние локуса контроля на психическую стабильность личности.
3. Изменения локуса контроля с возрастом и под влиянием кризисных ситуаций.
4. Приведите свои наблюдения за поведением других

людей, в котором проявляется тот или иной тип локализации контроля.

5. Приведите примеры правил поведения и требований в вузе, которые способствуют поддержанию экстернальности и интернальности.

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-28, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 4. Психологические защитные механизмы личности

Цель работы: исследовать проявления защитных механизмов.

Материал: опросник ИЖС (индекс жизненного стиля), содержащий 97 вопросов, диагностирующий проявления 8 защит; ответный лист; ключ-дешифратор; материал для интерпретации.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цели работы; ответы на вопросы теста; обработку и интерпретацию результатов тестирования в таблице, выводы, краткий конспект теоретической справки, письменное решение задач.

ХОД РАБОТЫ

1 этап. Выполнение теста **ИЖС** /индекс жизненного стиля/ (LSI).

***Инструкция*:** Прочитайте следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек *обычно* испытывает, или действия, которые он обычно совершает. Ответьте «да» или «нет» на каждый вопрос в зависимости от того, соответствует Вам данное утверждение или нет.

Текст опросника

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться**.**
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне людей восхищает.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальности (непристойные грубые шутки), я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.

26. У меня склонность к излишней импульсивности.

27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.

28. Я свободен от предрассудков.

29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.

30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.

31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

32. Порнография отвратительна.

33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.

34. Люди мне никогда не надоедают.

35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.

36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.

37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.

38. В большинстве своём люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.

39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.

40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить своё недовольство кому-нибудь другому.

41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.

42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.

43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.

44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.

45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.

46. Беспорядочность отвратительна.

47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.

48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.

49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не

беспокоит.

50. У меня портится настроение, я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.

51. Люди говорят мне, что я всему верю.

52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.

53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.

54. Мне кажется, я много спорю с людьми.

55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.

56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.

57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.

58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.

59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.

60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.

61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.

62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.

63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

64. Я многое коллекционирую.

65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.

66. Звуки детского плача не беспокоят меня.

67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить всё вокруг.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я многу лгу.

70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг неё.

71. В основном люди несносны.

72. Я бы ни за что не пошёл на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.

73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.

74. Я буду делать всё, чтобы произвести хорошее

впечатление.

75. Я не понимаю некоторых своих поступков.

76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.

78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.

79. То, как люди одеваются сейчас на пляже, – неприлично.

80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.

82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моём положении.

83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.

84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.

85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребёнок.

87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о чувствах.

88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.

90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.

91. Я много кричу на людей.

92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперёд.

93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.

94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.

95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более, чем обычно.

96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того чтобы добиться успеха.

97. Я говорю много неприличных слов.

2 этап. Обработка результатов при помощи ключа. Ответы «нет» не учитываются. По *каждой* из 8 шкал A, B, C, D, E, F, G, H подсчитывается количество ответов «да» на вопросы:

Шкала A: 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.
Шкала B: 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.
Шкала C: 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.
Шкала D: 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.
Шкала E: 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.
Шкала F: 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.
Шкала G: 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.
Шкала H: 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.
Ответы по всем шкалам ***не*** суммируются.

3 этап. Интерпретация результатов

Изучите содержание материала, представленного в теоретической справке. Выберите и запишите из теоретической справки основные определения и соответствующие вашим значениям характеристики поведенческих проявлений. Диапазону оптимальных значений для каждой шкалы соответствует поведение, снижающее тревогу и дискомфорт, умение личности справляться с напряжением и сохранять психическую стабильность. Минимальные значения предполагают слабую работу соответствующих защит и нарастание беспокойства и дискомфорта, максимальные значения могут приводить к деформации личности и искажать восприятие мира и других людей.

Теоретическая справка

Психологическая защита – система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у

личности образа мира и образа Я.

Психологическая защита – компонент системы стабилизации личности в стрессовых ситуациях (наряду с прогностической компетентностью и копинг-поведением), основная функция которого – снижение уровня тревоги до переносимого уровня. Система психологической защиты характеризуется свойствами:

1. Функционирует бессознательно, не поддается контролю.
2. Срабатывает непосредственно сразу после стрессового события.
3. Временно снижает уровень тревоги, позволяя что-то предпринять.
4. Формируется на ранних этапах онтогенеза (в раннем детстве).
5. Практически не поддаётся коррекции у взрослого человека.
6. Управляется бессознательными механизмами Эго.

К основным механизмам психологической защиты относятся:

1. Шкала А**.** ОТРИЦАНИЕ**.** Диапазон оптимальных значений 3 – 7.

Отрицание – *игнорирование* потенциально тревожной, неприятной информации за счёт временного отвлечения внимания. Защита работает по принципу «всё плохое – не для меня», «это не Я». Отрицание позволяет поддерживать самооценку на высоком уровне, поскольку в сознание поступает только позитивная информация, которую человек хочет видеть или слышать.

2. Шкала В. ВЫТЕСНЕНИЕ**.** Диапазон оптимальных значений 2 – 7.

Вытеснение – *забывание* неприятной информации или травматичных событий. Активное «выключение» из сознания тревожной информации; истинного, но неприятного мотива

поступка; причины «некрасивого» поведения. Истинный мотив поведения заменяется ложным. Например, страх смерти может «заменяться» в сознании каким-либо другим страхом (темноты, болезней, потери близких).

Люди с высоким вытеснением, как правило, плохо помнят своё детство и склонны «забывать» те поручения или дела, которые они не хотят выполнять.

3. Шкала С. РЕГРЕССИЯ. Диапазон оптимальных значений 3 – 7.

Регрессия – *возвращение* к более ранним, детским (инфантильным) формам поведения. К проявлениям регрессии относятся: плаксивость, раздражительность, импульсивность, обидчивость, привычки и действия, связанные с оральной зоной (ртом) – курение, тяга к алкоголю, изменения пищевого поведения в периоды стресса (снижение либо возрастание аппетита, обжорство), изысканность в еде (гурманство). Регрессивные проявления можно заметить у любого человека, когда он устал, эмоционально истощён, голоден, когда предъявляемая нагрузка слишком велика, в ситуациях острого или хронического стресса. Регрессия относится к наиболее ранним формам защиты: она возникает одной из первых в онтогенезе уже в младенческом возрасте и разрушается последней из всех защит: «это последний забор, охраняющий психологическую стабильность человека». В своих крайних проявлениях регрессия может проявляться в виде соматических заболеваний (частых ОРЗ, расстройств ЖКТ, по некоторым исследованиям онкологические больные имеют инфантильные черты характера и поведения на момент возникновения заболевания).

4. Шкала D. КОМПЕНСАЦИЯ. Диапазон оптимальных значений 2 – 5.

Компенсация – неосознаваемое *восполнение* дефицита в одной области душевного дискомфорта повышенной, часто

чрезмерной активностью в другой области. Как правило, зона компенсации противоположна так называемой зоне дефекта. Например, обладая непривлекательной внешностью и страдая от этого, человек достигает больших успехов в интеллектуальной сфере, либо наоборот, не отличаясь умом, человек особо пристрастно относится к своему внешнему виду – одежде, прическе, фигуре и т.д. В отличие от компенсации, *гиперкомпенсаторное* поведение располагается в области, совпадающей с областью дефекта. Так, в случае внешней «некрасивости» человек может выбрать карьеру топ-модели, а в случае плохого физического здоровья – заняться спортом или военным делом. Компенсаторные функции в нашей жизни часто выполняют хобби, профессиональная деятельность (карьера), одежда, стремление к высоким доходам и модным аксессуарам (дорогие мобильные телефоны, «крутые» автомобили и т.п.) Они позволяют человеку «быть на высоте» и не так сильно страдать от чувства собственной неполноценности.

5. Шкала Е. ПРОЕКЦИЯ. Диапазон оптимальных значений 4 – 8.

Проекция – неосознаваемый *перенос* собственных неприемлемых или неприятных чувств, мотивов, желаний на другого человека – *приписывание* другим людям собственных побуждений, в которых сам себе человек признаться не может или не хочет. Как правило, проективный характер имеет следущее поведение: обвинение других в агрессии, злонамеренности, сексуальной распущенности, нечестности, тупости, несостоятельности и т.п. По механизму проекции устроено наше восприятие художественных произведений, книг, фильмов, мультфильмов, сказок. Те герои, которые нам симпатичны, как правило, обладают привлекательными и ценными для нас чертами, а «отрицательным» героям приписываются черты и поведение, которые мы осуждаем.

Хороший пример – мультфильм «Том и Джерри», который очень любят дети и ненавидят взрослые, поскольку его основной

сюжет – безнаказанное и ничем неограниченное проявление агрессии ребёнка к взрослой родительской фигуре. Высокая проекция сильно искажает восприятие нами другого человека. О проекции хорошо сказал Фредерик Перлз: «Мы сидим в комнате, стенами которой являются зеркала и думаем, что смотрим наружу». Именно положительные проекции преобладают в тот момент, когда человек влюбился, и именно они разрушаются, когда мы понимаем, что наш возлюбленный вовсе не тот человек, которого мы так сильно надеялись увидеть.

6. Шкала F. ЗАМЕЩЕНИЕ. Диапазон оптимальных значений 3 - 6

Замещение – неосознаваемое *смещение* труднопереносимого переживания, эмоции на другой, более доступный и менее угрожающий объект, *переадресация* чувства другому человеку, животному, предмету. Замещаться могут как негативные чувства (например, разозлившись на кого-то, стукнуть дверью или накричать на близких), так и позитивные переживания, которые по каким-то причинам нельзя сейчас предъявить реальному человеку. Самым доступным и безопасным объектом чаще всего оказываемся мы сами, поэтому многие эмоции, вызванные другими людьми, человек предъявляет себе: замещающими агрессию и раздражение симптомами являются расчёсывание кожи, выдёргивание волос; а замещение недостатка любви проявляется в виде покачивания корпуса, поглаживания себя по голове или рукам, перебирание волос. Ярким примером симптома, построенного по механизму замещения, является псориаз, объединяя в действии расчёсывания дефицит любви (прикосновения) и одновременно злость к тем людям, которые её «не давали». По механизму замещения образована суицидальная активность: «ненавижу весь мир, но при этом убиваю себя».

7. Шкала G. ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ. Диапазон оптимальных значений 4 -8.

Интеллектуализация – *замена* реального переживания или побуждения, которое некомфортно осознавать в данный момент, его вербальным, «словесным», рациональным эквивалентом. Так, человек с высокой интеллектуализацией может много говорить о чувствах, при этом не испытывая их. Такие люди часто выглядят внешне очень спокойными, «непробиваемыми», невозмутимыми, которых трудно вывести из себя. Они часто подменяют свои реальные чувства разговором о них, избегая собственно процесса переживания горя, любви, злости, обиды и т.д. А свои действия подменяют разговорами о планах; например, старый холостяк предоставит очень стройное и логически верное объяснение того, почему он до сих пор не женился, но действительной причиной такого положения дел будет являться страх вступать в близкие отношения с другим человеком и переживание собственной неполноценности по этому поводу.

8. Шкала Н. РЕАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ. Диапазон оптимальных значений 2 – 5.

Реактивные образования – это *убеждения, действия, ритуалы, правила* «хорошего» поведения, возникающие как *реакция* (ответное действие) на ту или иную область душевного дискомфорта. Таким образом, человек путём определённых предписаний или действий избегает столкновения с собственной тревогой. На житейском языке реактивные образования называются «бзиками» или «пунктиками». Самые распространённые из них – это правила и действия, связанные с чистоплотностью, парфюмерные пристрастия, чрезмерная любовь к порядку и т.п. Например, любимым делом взрослой женщины, пережившей в детстве сексуальные домогательства отца, может стать мытьё полов в доме как проявление оставшегося желания «отмыть основу отношений». По реактивному механизму часто образовано желание сделать ремонт в квартире, маскирующее неудовлетворённость и потребность изменить отношения с партнёром в лучшую сторону.

Частое использование механизма психологической защиты ведёт к формированию определённых качеств личности –

личностной диспозиции.

Диспозиция мании. Личность этого типа насыщена энергией, её цель – участвовать во всевозможных мероприятиях и проектах. Для неё характерно хорошее отношение к людям, дружелюбие, общительность и гипертрофированная социабельность: преобладающая эмоция – радость, врождённая потребность к избытку приятных стимулов – гедонизм. Защитным механизмом являются ***реактивные образования*** (формирования реакций). Супер-Эго подавляет привлекательность приятных стимулов, особенно это касается объектов, влечение к которым социально неодобряемо.

Диспозиция истерии. Характерны большая внушаемость, отсутствие критичности, селективное невнимание. Преобладающий тип защиты – ***отрицание***. Эмоция принятия и защита отрицанием, являющиеся элементами истерического функционирования, позволяют этому типу идеализировать объект реагирования (например, истерики часто влюбляются, эмоционально незрелая жизненная позиция сводится к полному совпадению собственного "Я" и ролевой позиции).

Агрессивная диспозиция. Поведение прямо противоположно поведению пассивного типа. Основная эмоция – гнев (раздражение), основная защита – **замещение**, служащая для управления гневом агрессией. При отсутствии этого механизма такая личность напрямую выражала бы свою агрессивность, что привело бы к возникновению серьёзных конфликтов. Этот механизм позволяет направить реакцию агрессии на более безопасный объект.

Диспозиция психопатии. Противоположность обсессивной диспозиции. Выражена потребность оставаться в неподконтрольном состоянии и реализовывать свои импульсы. Защита ***регрессией*** даёт возможность такой личности постоянно разряжать импульсы, возвращаясь к более ранним способам

удовлетворения потребностей. Личность этого типа стимулируется чем-либо избыточным из внешней среды, чтобы нейтрализовать внутренний эмоциональный "паралич" и чувство оцепенения которое возвращает её к детской незащищённости, а также сама способна неосознанно провоцировать конфликтные ситуации с целью ПОЛУЧИТЬ этот избыток стимулов. Основная эмоция – удивление.

Депрессивная диспозиция. Личность такого типа всё время страдает из-за утраты воображаемого объекта и потери самоуважения. Основная эмоция – печаль. Основной способ защиты – ***компенсация***, направленная на избегание печали.

Параноидальная диспозиция. Отсутствие внушаемости, высокая критичность. Преобладающие эмоции – отвращения и неприятия, преобладающий механизм психологической защиты – ***проекция.*** Такая личность, ощущая свою неполноценность, защищается проекцией, которая позволяет ей это не замечать. Окружающий мир – объект критики.

Пассивная диспозиция – инертность, пассивность, избегание, отшельничество, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо. Страх и подавление (***вытеснение***).

Обсессивная диспозиция – стремление контролировать. Защита – ***интеллектуализация, рационализация и сублимация***. Отчуждение от инстинктов и эмоций. Совестливость, опрятность, стремление придерживаться середины, педантичность. Неспособность разгадывать человеческие эмоции – скрытая тревога потерять контроль.

Хронология формирования механизмов психологической защиты (по Р.Плутчику)

Возраст и его особенности	Защитные механизмы
От рождения до 1,5 – 2 лет –	Отрицание - проекция

тенденция к присоединению	
От 1,5 – 2 до 11 лет – тенденция к отделению	Вытеснение – замещение регрессия – рационализация
От 11 до 13 лет	Компенсация – гиперкомпенсация

Современные представления о "нормальной", развитой системе психологической защиты предполагает оценку следующих характеристик:

– адекватность защиты (человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать её);

– гибкость защиты (человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т.е. "репертуар" его защитного поведения не задан слишком жёстко);

– зрелость защиты (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции).

Задачи для решения

Какие механизмы психологической защиты работают в приведенных ниже описаниях поведения.

1. Молодая женщина избегает всяких контактов с мужчинами; под гипнозом она рассказывает, что в детстве подвергалась сексуальным домогательствам со стороны своего дяди-алкоголика – событие, о котором в сознательном состоянии она совершенно не помнит.

2. Женщина, которая не может иметь ребёнка, становится образцовой патронажной сестрой. Мужчина, воспитанный властным отцом, становится активистом одного из общественных движений протеста.

3. Человек не признаётся самому себе, что он не удовлетворен своей должностью и ему кажется, что все недовольны его работой. Женщина, бессознательно отвергая собственного ребенка, обвиняет

других в том, что они плохие родители. Будучи сам в плохом настроении, человек видит вокруг мрачные лица.

4. Студент, не сдавший экзамен, «срывается» на ком-то из друзей или родственников. Испытывая недостаток любви или спокойствия, человек сам поглаживает себя по голове или по плечам.

5. Половина студентов, присутствующих в аудитории, «не слышала» объявления о том, что преподаватель намерен задержать лекцию на 10 мин.

6. Будучи бессознательно неудовлетворённой отношениями с мужем, жена тщательно следит за порядком в доме, «любит» использовать кондиционеры для белья и ароматизаторы воздуха. Молодой человек, ухаживая в детстве за больным гангреной отцом-алкоголиком, приобрёл «привычку» мыть руки до 30 раз в день.

Контрольные вопросы к занятию

1. Какие функции выполняет психологическая защита в структуре личности?
2. Какие факторы влияют на формирование психологических защит?
3. Приведите собственные примеры поведения знакомых вам людей, выполняющего защитные функции.
4. Как связаны и чем различаются функции защитных механизмов личности и копинг-поведения в стрессовых ситуациях?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-2, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-3, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.