

ПСИХОЛОГИЯ

Пособие для студентов БГУ,
обучающихся по специальностям
гуманитарного и естественнонаучного профиля

Под общей редакцией И. А. Фурманова

МИНСК
БГУ
2007

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
-------------------	---

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Психология как наука	5
1.2. Предмет психологии	6
1.3. Понятие о психике	7
1.4. Психика и деятельность	10
Литература	13

Раздел 2. ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ ПОЗНАНИЯ И АКТИВНОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА И СЕБЯ

2.1. Биологическая подструктура личности	15
2.2. Психологическая подструктура личности	18
2.2.1. Ощущение	19
2.2.2. Восприятие	30
2.2.3. Представление	47
2.2.4. Память	49
2.2.5. Мышление	55
2.2.6. Язык и речь	61
2.2.7. Воображение	65
2.2.8. Внимание	67
2.2.9. Эмоции	71
2.3. Социальная подструктура личности	74
2.3.1. Приобретение социальных знаний, навыков и умений	75
2.3.2. Типы поведения личности	80
2.3.3. Экзистенциальная личность	81
2.4. Подструктура направленности личности	87
2.4.1. Потребности	87
2.4.2. Мотивация	95
2.4.3. Интересы	99
2.4.4. Ценностные ориентации	101
2.4.5. Мировоззрение	101
2.4.6. Я-концепция личности	102
2.4.7. Психологические защиты	105

2.5. Свойства личности	106
2.5.1. Темперамент	106
2.5.2. Характер	112
2.5.3. Способности	113
2.6. Психические состояния личности	124
2.6.1. Эмоциональные психические состояния	120
2.6.2. Взаимосвязь эмоциональных состояний и поведения	132
2.6.3. Функциональные психические состояния	142
2.6.4. Регуляция и саморегуляция психических состояний, аутогенная тренировка	146
Литература	148

Раздел 3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

3.1. Предмет и основные задачи педагогической психологии	151
3.2. Психологические качества учителя	152
3.3. Педагогическое обучение	156
3.4. Психология учебной деятельности и личности школьника	159
3.5. Особенности психического развития ребенка в младшем школьном и подростковом-юношеском возрасте	162
3.5.1. Младший школьный возраст (6/7—11/12 лет)	163
3.5.2. Подростковый и юношеский возраст (12/13—19/20 лет)	171
3.6. Нарушения социальной адаптации ребенка в младшем школьном и подростковом возрасте	177
Литература	180

Раздел 4. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

4.1. Социальная психология как наука	182
4.2. Социальный статус и роль. Социализация личности	182
4.3. Социальная установка. Социальные стереотипы. Предубеждение	187
4.4. Общение	193
4.5. Конфликты и способы их разрешения	202
4.6. Социальная психология групп	209
4.7. Эффекты внутригруппового взаимодействия	222
Литература	225

Раздел 5. МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

5.1. Предмет и задачи медицинской психологии	226
5.2. Психологические проблемы и психические заболевания, характерные для юношеского возраста	226
5.3. Основы психологической помощи	237
Литература	257

личности. В такой же мере можно предположить наличие связи между кульминацией и финишем.

Жизненная периодизация и жизненные структуры личности зависимы от нее самой, ее возможностей и смысла жизни. Смысл жизни — это обобщение личностью своих задач, возможностей и места в жизни, т. е. концепция жизни человека.

Осуществление личностью своих жизненных планов, задач называется *самоактуализацией личности*. А. Маслоу отмечает, что самоактуализация — это «полное использование талантов, способностей, возможностей и т. д.». Он писал: «Я представляю себе самоактуализировавшегося человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничего не отнято». Ученый называет характеристики самоактуализировавшейся личности:

- более эффективное восприятие реальности и более комфортабельные отношения к ней;
- принятие себя, других, природы;
- спонтанность, простота, естественность;
- центрированность на задаче (в отличие от центрированности на себе);
- автономия, независимость от культуры и среды;
- постоянная свежесть оценки;
- чувство сопричастности, единения с другими;
- более глубокие межличностные отношения;
- различие средств и целей, добра и зла;
- философское, невраждебное чувство к морали;
- демократическая структура характера.

Самоактуализация, как утверждает А. Маслоу, — это не отсутствие проблем, а движение от преобладающих и нереальных проблем к реальным. Она играет важнейшую роль на всем жизненном пути личности и вместе с тем определяет ее.

Самоактуализирующаяся личность — это человек, имеющий свободу творить себя и свою жизнь, превращая в праздник и увлекательную игру самую рутинную деятельность. Э. Фромм определил свободу как способность совершать сознательный выбор. Одним из шагов к свободе является умение любить. Многие люди не знают и не понимают, что мы не можем любить других, пока не полюбим себя. А полюбить себя — это принять себя со всеми слабостями и недостатками. Такое же отношение должно быть и к другим людям. Мы же подвержены иллюзиям, что любить можно только за совершенство, поэтому любовь заменяется властью над человеком, стремлением исправлять других.

Таким образом, позитивный жизненный путь имеет стремление к самоактуализации личность, для которой характерны вера в себя, в свое «Я», адекватная самооценка своих качеств, высокий уровень самоуправления своими действиями и поступками. Началом пути к самоактуализации является развитие способности к самопознанию, самоуважению и уверенности в себе.

2.4. ПОДСТРУКТУРА НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Ядром личности считается направленность. К направленности личности относятся потребности, мотивы, интересы, ценностные ориентации.

2.4.1. ПОТРЕБНОСТИ

В психологии принято считать, что в основе любого человеческого поведения лежат потребности. Исходя из принципов самоуправления, саморазвития и самореализации личности, потребность следует рассматривать как состояние известной нехватки чего-либо, которое человек старается восполнить, а также внутреннее напряжение организма, мотивирующее активность и определяющее характер и направленность всех действий и поступков. И чем сильнее потребность, чем больше это напряжение, тем с большим рвением человек стремится достичь тех условий существования и развития, которые ему необходимы. По меткому замечанию профессора психологии академика Б. Ф. Ломова, потребности людей диктуют их поведение с такой же властью, как сила тяготения — движение физических тел.

Потребностями называются внутренние (психические) состояния, переживаемые человеком, когда он испытывает настоятельную нужду в чем-либо.

Процесс образования и развития потребностей очень сложен и многогранен. Во-первых, он может быть связан с изменением положения человека в жизни, в системе его взаимоотношений с окружающими людьми. В каждый возрастной период согласно требованиям социального окружения человек занимает различные позиции и исполняет различные социальные роли. Человек только тогда испытывает удовольствие, ощущает себя комфортно и бывает удовлетворен собой, когда он способен соответствовать предъявляемым к нему требованиям.

Во-вторых, новые потребности могут возникать в процессе усвоения человеком новых форм поведения, овладения готовыми ценностями культуры, приобретения определенных умений и навыков.

В-третьих, может происходить развитие самих потребностей от элементарных к более сложным, качественно новым формам.

В-четвертых, изменяется или развивается сама структура мотивационно-потребностной сферы. Как правило, с возрастом изменяются ведущие, доминирующие потребности и их соподчиненность.

В-пятых, в отличие от потребностей животных, носящих более или менее стабильный характер и ограниченных биологическими нуждами, потребности человека все время множатся и изменяются в течение его жизни: человеческое общество создает для своих членов все новые и новые потребности, которые отсутствовали у предыдущих поколений. Общественное производство создает новые предметы потребления, увеличивая таким образом потребности людей.

Отличительными свойствами потребностей как психических состояний являются:

а) конкретный содержательный характер потребности, связанной обычно или с предметом, которым стремятся обладать или с какой-либо деятельностью, которая должна доставить человеку удовлетворение (например, определенная работа, игра и т. д.); в связи с этим различают *предметные* и *функциональные* потребности (например, потребность в движении).

б) более или менее ясное осознание данной потребности, сопровождаемое характерным эмоциональным состоянием (привлекательность объекта, связанного с данной потребностью, неудовольствие и даже страдание от неудовлетворения потребности и т. п.);

в) эмоционально-волевое состояние возбуждения к удовлетворению потребности, находящему и реализации необходимых для этого путей благодаря чему потребности являются одним из самых сильных мотивов волевых действий;

г) ослабление, а иногда и полное исчезновение этих состояний, а в некоторых случаях даже превращение их в противоположные состояния (например, чувство отвращения от вида пищи в состоянии насыщения) при удовлетворении потребности;

д) повторное возникновение, когда нужда, лежащая в основе потребности, вновь дает о себе знать; повторность потребностей является важным их признаком, а однократная, носившая эпизодический характер и больше не повторившаяся нужда в чем-либо

превращается в потребность и не может служить для характеристики психологических особенностей личности человека.

Нужно с самого начала различать потребность как внутреннее состояние и одну из обязательных предпосылок деятельности — потребность как то, что направляет и регулирует конкретную деятельность субъекта в предметной среде. В первом случае потребность выступает лишь как состояние нужды организма, которое само по себе не способно вызвать никакой определенной направленной деятельности; ее функция ограничивается активизацией соответствующих биологических состояний и общим возбуждением двигательной сферы, проявляющимся в направленных поведенческих движениях. Лишь в результате «встречи» потребности с отвечающим ей предметом она впервые становится способной направлять и регулировать деятельность. Это — акт опредмечивания потребности, т. е. «заполнения» ее содержанием, которое черпается из окружающего мира.

Классификация потребностей. Понятие «потребности» используется в трех значениях: 1) как объект внешней среды, необходимый для нормальной жизнедеятельности (потребность — объект); 2) состояние психики, отражающее нехватку чего-либо (потребность — состояние); 3) фундаментальное свойство личности, определяющее ее отношение к миру (потребность — свойство).

Исходя из такого понимания потребностей можно рассмотреть их классификацию, представленную на рис. 2.27.

Указанные виды потребностей делятся на потребности сохранения и потребности развития. Потребности сохранения удовлетворяются в пределах социальных норм, а потребности развития, как правило, превышают эти нормы.

Идеологом и автором другой классификации потребностей является А. Маслоу, который опирался на принцип относительного приоритета актуализации мотивов, гласящий, что прежде чем активизируются и начнут определять поведение потребности более высоких уровней, должны быть удовлетворены потребности низшего уровня.

Классификация мотивов, по А. Маслоу, выглядит следующим образом:

- *физиологические потребности*: голод, жажда, сексуальность и т. п., в той мере, в какой они обладают гомеостатической и организмической природой;

- *потребности в безопасности*: безопасность и защита от боли, страха, гнева, неустроенности;

- *потребности в социальных связях*: потребности в любви, нежности, социальной присоединенности, идентификации;
- *потребности самоуважения*: потребности в признании, одобрении;
- *потребности самоактуализации*: реализация собственных возможностей и способностей; потребность в понимании и осмыслении.

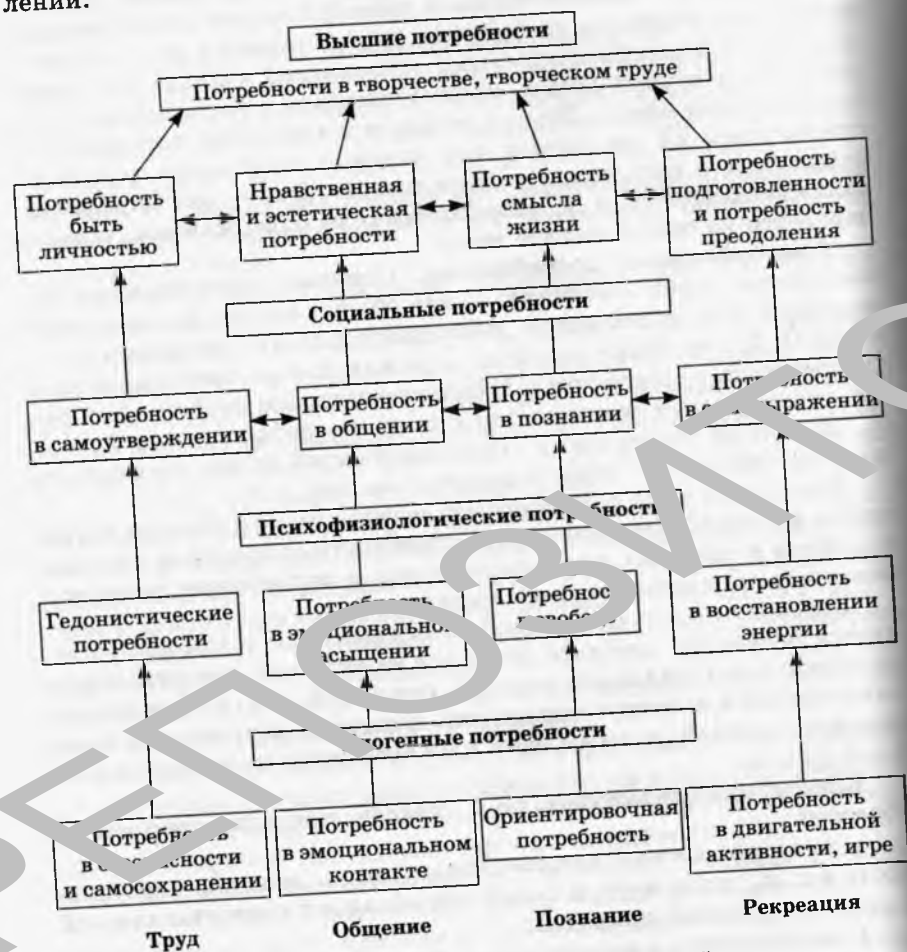


Рис. 2.27. Классификация потребностей (по С. Б. Каверину, 1987)

Как видим, иерархия потребностей начинается с физиологических потребностей. Далее следуют потребности безопасности и потребности в социальных связях, затем потребности самовыражения и, наконец, самоактуализации, которая может стать мотивом поведения лишь при удовлетворении всех остальных. В случае конфликта между потребностями различных иерархических уровней побеждает низшая потребность.

Потребности низших уровней А. Маслоу называл дефицитарными, а высших — потребностями роста. Он указывал, что существуют различия между низшими и высшими потребностями, например:

- 1) высшие потребности психически более поздние;
- 2) чем выше уровень потребности, тем менее она важна для выживания, тем дальше может быть отодвинуто ее удовлетворение и тем легче от нее отказаться, стремясь освободиться;
- 3) жизнь на более высоком уровне потребностей означает большую физическую и психическую эффективность, большую ее продолжительность, хороший сон, аппетит, меньше болезней и т. д.;
- 4) высшие потребности субъективно воспринимаются как менее дефицитные;
- 5) удовлетворение высших потребностей чаще всего имеет своим результатом осуществление желаний и развитие личности, приносит счастье, радость и обогащает внутренний мир.

Трансформация потребностей. Для того чтобы потребности трансформировались во внешнее поведение, они проходят ряд ступеней «опредмечивания».

В начале XIX в. епископ Феофан писал: «В душе и теле есть потребности, к которым привились и потребности житейские — семейные и общественные. Эти потребности сами по себе не дают определенного желания, а только нудят искать им удовлетворения. Когда удовлетворение потребности тем или иным способом дано однажды, то после того вместе с побуждением потребности рождается и желание того, чем удовлетворена уже была потребность. Желание всегда имеет определенный предмет, удовлетворяющий потребность. Иная потребность разнообразно была удовлетворена, потому что с побуждением ее рождаются и разные желания — то того, то другого, то третьего предмета, могущего удовлетворить потребность».

В этом смысле представляет интерес концепция, разработанная гораздо позднее американским психологом К. Гольдштейном. Согласно его теории организм имеет постоянное среднее состоя-

ние напряжения, к которому он стремится вернуться всякий раз, когда наступает какое-либо отклонение в результате действия внешних или внутренних факторов. Скорость этого процесса зависит как от потенциальных возможностей организма, так и от социальных условий. Примерно тот же принцип присущ и процессу ликвидации человеком ощущения нехватки чего-либо путем удовлетворения потребностей.

Механизм удовлетворения потребностей. Следует указать, что в динамике процесса удовлетворения потребностей наблюдаются три стадии.

1. *Стадия напряжения* (когда возникает ощущение объективной недостаточности в чем-либо). В основе мотивации лежит физиологический механизм активирования хранящихся в памяти следов тех внешних объектов, которые способны удовлетворить имеющуюся у организма потребность, и следов тех действий, которые способны привести к ее удовлетворению. Не существует мотивации без потребностного состояния.

Для этой стадии характерно общее увеличение энергии потребности, что выражается в возникновении некоторой внутренней напряженности, появлении эмоционального возбуждения. Этот процесс протекает по законам нервной доминанты (А. Уотсонский, Н. Введенский): возникновение сильного очага напряжения угнетает или ликвидирует другие напряженные притягивая к себе всю их энергию. Большую роль здесь играет значимость объекта, потребление которого привлекает человека, и его притягательная сила.

2. *Стадия оценки* (когда появляется реальная возможность обладания, например, определенным предметом человек может удовлетворить свою потребность). Другими словами, это стадия соотношения объективных и субъективных возможностей удовлетворения потребностей. На основе врожденного и главным образом ранее приобретенного индивидуального опыта происходит прогнозирование не только предмета удовлетворения потребности, но и вероятности (возможности) получения или избегания жадно желанного фактора, если последний вреден для человека.

Эту оценку человек производит, сопоставляя информацию о средствах, предположительно необходимых для удовлетворения определенной потребности при тех или иных обстоятельствах, с наличной информацией о средствах, которыми он реально располагает. Подобная оценка может происходить как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне, а ее интегральным результатом является эмоция — отражение мозгом человека какой-либо акту-

альной потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент. Низкая вероятность ведет к возникновению отрицательных эмоций, которые человек стремится ослабить, предотвратить. Возрастание вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом порождает положительные эмоции, которые человек стремится усилить, продлить, повторить.

Таким образом, почувствовав, что та или иная ситуация может удовлетворить потребность, человек начинает взвешивать имеющиеся в его распоряжении средства и способы действия, анализировать конкретные условия достижения цели. К субъективным возможностям удовлетворения потребности относятся в первую очередь оценка собственной готовности к действию, степень информированности и уверенности в вероятности удовлетворения потребности.

3. *Стадия реализации* (когда до минимума снижаются напряжение и активность). Эта стадия отличается разрядкой накопившейся напряженности и, как правило, сопровождается получением удовольствия или наслаждения.

Различные потребности характеризуются разными предельными способами их удовлетворения. Удовлетворение биологических потребностей не может быть отложено на продолжительное время. Удовлетворение же социальных потребностей ограничено сроками человеческой жизни. Достижение идеальных целей может быть отнесено и к отдаленному будущему. Шкала удаленности целей получила отражение в быденном сознании как «размер души», который может быть и большим, и малым. Человек, отказывающийся от достижения удаленной цели в пользу ближайшей, — это малодушный человек. Великодушен тот, кто отклоняет легко достижимую цель ради удовлетворения более высокой потребности.

Для того чтобы потребность трансформировалась в действие, поступок, недостаточно ее актуализации, она должна быть усилена волей. Если выраженность и соотношение основных потребностей представляют «ядро» личности человека, то в действиях проявляется его характер.

Реализация потребностей. Как уже отмечалось ранее, в большинстве случаев способ реализации потребностей индивидуален и в основном определяется тремя факторами:

- *конкретизацией*, означающей, что каждая потребность удовлетворяется определенным способом. Число этих способов ограничено, так как человек отбрасывает неэффективные способы (не приносящие успеха, вредные для здоровья, заслуживающие от-

рицательной оценки окружающих) и ведет поиск более приемлемых, которые затем закрепляются, а впоследствии перерастают в индивидуальный стиль поведения. Это метод проб и ошибок;

- *ментализацией*, которая основывается на отражении в сознании содержания потребности или отдельных ее сторон. Возможность сознательного участия человека в конкретизации способов удовлетворения потребностей может существенно влиять на весь ход поведения. Например, человек предпринимает попытку тем или иным способом удовлетворить потребность. Но вдруг, поняв, что его действия не приносят удовольствия и эмоционального комфорта, говорит себе: «Стоп! Это не мое. Поищу в другом месте, попробую иначе»;

- *социализацией*, означающей соотнесение и подчинение потребностей определенным ценностям культуры, социальной среды. Осуждение одних способов действий и одобрение других в зависимости от нравственных норм, характерных для той или иной общности людей, предполагает существование унифицированной (порой стереотипной и жестко табуированной) системы способов удовлетворения потребностей.

Таким образом, осознанное поведение вообще предполагает активность человека с определенным намерением, направленным на удовлетворение насущных потребностей. Своим образом же механизма реализации потребностей состоит в сознательном существовании реальной или идеальной (воображаемой) ситуации, в которой они удовлетворяются. Если такой ситуации не существует, то, как правило, человек начинает проявлять поисковую активность. Он или остужает пыл своих поисков, или активно ищет, или самостоятельно создает такие ситуации, которые способствовали бы максимальному удовлетворению его потребности. В итоге только тогда возникает соответствующее поведение, когда человек с той или иной потребностью попадает в определенную ситуацию, ведущую к ее удовлетворению.

Процесс удовлетворения потребностей нередко сопровождается конфликтной ситуацией между желаниями человека и его возможностями (доступным ему арсеналом способов реализации потребности). Наличие такого конфликта имеет свои как положительные, так и отрицательные стороны. С одной стороны, стимулируется социальная и психическая активность человека, с другой — человек, не нашедший реальных способов выхода из конфликтной ситуации, адекватных путей удовлетворения своих насущных потребностей, испытывает негативные эмоциональные переживания,

вызывающую психическую напряженность, дискомфорт, может терять аппетит и сон. Для каждого существует некий индивидуальный предел, порог сопротивляемости воздействию внутреннего напряжения. Поэтому состояние длительной напряженности, когда нет возможности реализовать потребность в кратчайший срок, представляет собой ряд опасностей не только для самой личности и других людей, но и для общества в целом.

Во-первых, такое состояние — это угроза целостности и сбалансированности самой личности, которая может проявляться в различных невротических расстройствах. В частности, психиатры нередко отмечают возникновение «навязчивых идей» именно у психически истощенного человека. Кроме того, известно, что состояние длительной напряженности часто приводит к регрессу всей мотивационно-потребительской сферы. Иными словами, чтобы потребность получила свое дальнейшее качественное развитие, должны быть удовлетворены потребности всех предыдущих уровней.

Во-вторых, это социальная опасность человека с неудовлетворенными потребностями. Она может состоять, например, в том, что человек начинает «хвататься» за любые ситуации, способные удовлетворить его насущные нужды. В этом случае, если не найдены социально приемлемые способы реализации потребности или формы замещающей деятельности, становятся возможными различного рода асоциальные и антиобщественные проявления.

2.4.2. МОТИВАЦИЯ

Если в основе человеческого поведения лежат потребности, которые непосредственно побуждают индивида к активности, то направленность поведения определяется системой доминирующих мотивов. Переживание, являющееся источником действия, побуждающим к нему, выступает как его мотив. В качестве мотива всегда выступает переживание чего-то лично значимого для индивида.

Мотивы поведения могут быть как неосознаваемыми (инстинкты и влечения), так и осознаваемыми (стремления, желания, хотения). Кроме того, реализация того или иного мотива тесно связана с волевым усилием (произвольность — произвольность) и контролем за поведением.

Инстинкт — это совокупность врожденных действий человека, представляющих собой сложные безусловные рефлексы, необходимые для адаптации и выполнения жизненно важных функ-

ций (пищевой, сексуальный и защитный инстинкты, инстинкт самосохранения и т. д.).

Влечение — наиболее характерно для детей очень раннего возраста. Оно самым тесным образом связано с элементарными чувствами удовольствия и неудовольствия. Всякое чувство удовольствия сопряжено с естественным стремлением к поддержанию и продолжению этого состояния, что особенно заметно, когда по тем или иным причинам чувственное наслаждение прерывается. В этих случаях ребенок начинает проявлять состояние большего или меньшего беспокойства. В то же время всякое неприятное чувство сопровождается естественным стремлением избавиться от его источника. Поскольку характерной особенностью влечения, при всей его неосознанности, является его активный характер, то оно должно рассматриваться как исходный момент развития воли. Влечения в их чистом виде свойственны младенческому возрасту, когда потребности сильны, а сознание еще слабо и неразвито.

Стремление. По мере развития ребенка его влечения начинают сопровождаться вначале смутным, а затем все более ясным сознанием переживаемой потребности. Это происходит в тех случаях, когда бессознательное влечение к удовлетворению возникшей потребности наталкивается на препятствие и не может осуществиться. При данных обстоятельствах неудовлетворенная потребность начинает осознаваться в виде пока еще смутного стремления к более или менее определенному предмету или объекту, с помощью которого эта потребность может быть удовлетворена.

Желание. Его характерной особенностью является ясное и определенное представление цели, к которой стремится человек. Желание всегда относится к будущему, к тому, чего еще нет в настоящем, что еще не достигнуто, но чем мы хотели бы обладать или что хотели бы сделать. При этом еще отсутствуют или имеют весьма смутную форму представления о средствах, с помощью которых можно достигнуть отчетливо поставленной цели.

Хотения являются более высокой стадией в развитии мотивов действий, когда к представлению цели присоединяется представление о средствах, с помощью которых эта цель может быть достигнута. Это позволяет составить более или менее твердый план для осуществления поставленной цели. По сравнению с простым желанием хотение имеет более активный, деловой характер: в нем выражено намерение осуществить действие, стремление с помощью определенных средств добиться поставленной цели. Само представление цели становится более определенным и конкрет-

ным, более реальным, чему в немалой степени содействует выраженное в хотении знание конкретных средств и путей достижения цели.

Совокупность потребностей и мотивов образует мотивационную сферу, в которой можно выделить два компонента: содержательный и динамический. Содержательный компонент мотивации определяет предполагаемую направленность поведения, причем не прямо, а опосредованно, через поставленную цель или принятое решение. Динамический компонент выполняет собственно побудительную функцию.

В случаях, когда потребность удовлетворяется, меняется направленность поведения — оно стремится на удовлетворение другой актуальной потребности. Но когда потребность не удовлетворяется, направленность мотивации сохраняется, и начинает расти ее напряженность, что, естественно, отражается на эмоциональном состоянии человека.

Мотивационный процесс. Одни мотивы, побуждая деятельность, вместе с тем придают ей личностный смысл; эти мотивы называются смыслообразующими. Другие, сосуществующие с ними и выполняющие роль побудительных факторов (положительных или отрицательных, порой остро эмоциональных, аффективных), лишены смыслообразующей функции; условно их называют мотивами-стимулами.

Появление того или иного стимула создает предвидение возможного удовлетворения, которое запускает и поддерживает последовательность актов, направленных на цель. Такими стимулами могут быть влечения, аффекты (эмоции), внутренняя потребность в чувствах компетентности и уверенности в себе.

Предвидение возможного удовлетворения заставляет человека ставить себе цели, которые, как он ожидает, приведут к вознаграждению и, таким образом, к удовлетворению, предположение о котором возникло раньше. Цель обеспечивает направление поведения, которое заканчивается при достижении цели. Внутренняя мотивация, по сути, и есть состояние уверенности в достижении цели и удовлетворении потребности.

На внутреннюю мотивацию влияют следующие условия или ситуации:

1) снижение ее при переходе причин (условий, событий), вызвавших эту мотивацию, от внутренних к внешним;

2) увеличение ее с усилением уверенности человека в своих силах;

3) усиление ее у мужчин и ослабление у женщин при наличии положительной обратной связи.

Различные предметы и объекты окружающего мира могут иметь как положительную (представлять какой-либо личностный смысл или быть эмоционально привлекательными), так и отрицательную (быть субъективно абсолютно бессмысленными и отталкивающими) валентность.

Мотивационная притягательность может обеспечиваться:

- 1) удовольствием от самого процесса удовлетворения потребности, т. е. совершением действий, способствующих достижению цели;
- 2) самим результатом деятельности (овладением желаемым предметом или объектом);
- 3) вознаграждением за деятельность (переживанием удовольствия, получением каких-либо благ, преимуществ и т. д.);
- 4) избежанием санкций, которые грозят в случае уклонения от деятельности или недобросовестного ее исполнения.

Мотивация «избегания» может возникать: 1) если сам по себе процесс деятельности человеку неприятен, тягостен; 2) отталкивает тот результат, к которому должна привести деятельность; 3) вознаграждение предлагается за отказ от деятельности; 4) за данную деятельность грозит наказание или за нее приходится дорого платить самому деятелю.

Полимотивированность. Практика показывает, что побуждение человека побуждается не какой-то одной, отдельной потребностью, а несколькими. Эти потребности (чазом их доминирующими), в свою очередь, подкрепляются вторичными, образуя в целом систему, комплекс побуждений. Поэтому важно иметь представление не только о содержании каждой потребности, но и об иерархии и соподчиненности побуждений внутри всей мотивационно-потребностной сферы.

Реальная деятельность всегда бывает полимотивированной. При этом все мотивы деятельности, во-первых, определенным образом иерархизированы; во-вторых, проявляют себя не отдельно друг от друга, взаимодействуя между собой; в-третьих, некоторые из них могут выступать в отрицательной форме.

Для получения от деятельности удовлетворения и наслаждения нужно, чтобы ее объективное значение и личностный смысл не расходились: если деятельность направлена на созидание определенных ценностей, то именно эти ценности и должны быть основным мотивом деятельности. Необходимо также, чтобы процесс деятельности приносил наслаждение.

Механизмы формирования мотивации. Формирование сознательно-волевого уровня мотивации состоит, во-первых, в установлении иерархической регуляции; во-вторых, в противоборствующей высшему уровню этой регуляции стихийно формирующимся, импульсивным влечениям, потребностям, интересам, которые начинают выступать уже не как внутренние по отношению к личности человека, а скорее как внешние, хотя и принадлежащие ей.

Формирование мотивации имеет два механизма, в рамках которых воздействие может осуществляться следующими путями.

Первый путь — воздействие на эмоционально-познавательную сферу. Основная цель состоит в том, чтобы путем сообщения определенных знаний, формирования убеждений, возбуждения интереса и положительных эмоций подвести человека к переосмыслению своих потребностей, изменению внутриличностной атмосферы системы ценностей и отношений к действительности.

Второй путь состоит в воздействии на деятельную сферу. Суть его сводится к тому, чтобы через специально организованное условия деятельности хотя бы избирательно удовлетворить те или иные потребности. А затем через целесообразно оправданное изменение характера деятельности попытаться, укрепив старые, сформировать новые, необходимые потребности.

Полноценное формирование мотивационной системы личности должно включать оба механизма.

2.4.3. ИНТЕРЕСЫ

Потребности испытываются человеком двояко: с одной стороны, как своеобразные эмоциональные переживания действительных нужд, неотложно требующих своего удовлетворения, с другой — как осознание потребностей в форме тех или иных представлений. Это осознание потребностей явилось условием формирования интересов как качественно особых черт личности.

Интересы выражают специальную направленность личности на познание определенных явлений окружающей жизни и вместе с тем более или менее постоянную склонность человека к определенным видам деятельности.

Интерес — это тенденция личности, заключающаяся в направленности или сосредоточенности ее помыслов на определенном предмете. Он проявляется в направленности внимания, мыслей; потребность — во влечениях, желаниях, воле. Потребность

вызывает желание обладать предметом, интерес — ознакомиться с ним. Интерес — мотив, который действует в силу своей осознанной значимости и эмоциональной привлекательности. Когда интересы не получают пищу или их нет, жить скучно.

Особенности интересов: 1) сосредоточенность личности на довольно узком круге областей знания и видов деятельности, например: интерес к медицине вообще и к ее специальной отрасли — хирургии — в частности; интерес к технике вообще и к электронике или автоматике в частности и т. д.; 2) большая, чем обычно, конкретизация целей и операций деятельности, которые интересуют человека; 3) расширение и углубление знаний человека в какой-либо специальной области и развитие у него соответствующих практических навыков и умений; 4) активизация не только познавательных процессов, но и творческих усилий человека.

Интересы всегда характеризуются своеобразным эмоциональным удовлетворением, побуждающим человека к длительному занятию соответствующей деятельностью. Вместе с тем в большинстве случаев интересы связаны с развитием и совершенствованием знаний и навыков, продвижением человека вперед в интересующей его области.

Часто природу интересов понимают неправильно, сводят к внешней занимательности и любопытству. Между тем любой действительный интерес обязательно содержит в себе следующие три стороны: 1) знания, которыми человек обладает в интересующей его области; 2) практическую деятельность в этой области; 3) эмоциональное удовлетворение, которое человек испытывает от применения этих знаний.

Чувство удовлетворения обязательно присуще не во всяком истинном интересе, но не само по себе, а как органически связанное с определенной областью знаний и практики.

Для характеристики личности большое значение имеют:

1) содержание и характер интересов. Различают интересы глубокие и поверхностные, сильные, целиком захватывающие человека и побуждающие его к серьезной деятельности, преодолению препятствий на его пути, и слабые, связанные с пробуждением инициативы и творческой активности человека; «созерцательные», которых человек больше удовлетворяет свою любознательность, пользуясь достижениями других людей;

2) устойчивость или, наоборот, легкая переключаемость интересов иногда на прямо противоположные виды деятельности;

3) узость или многогранность интересов, когда у одного человека интересы сосредоточены в какой-либо небольшой специаль-

ной области, а у другого, наоборот, охватывают разнообразные отрасли знаний и виды деятельности.

Для образования интересов существенное значение имеет как начальный этап — возникновение ситуативного интереса, — так и дальнейшее его развитие. С одной стороны, особенности объекта, их яркость, сила влияют на возникновение и развитие интереса, с другой — такие особенности индивида, как впечатлительность, чувствительность, подвижность нервных процессов, также влияют на активность отражения. В дальнейшем интерес поддерживается как наличием определенных предельных способностей, так и стимулированием, в положительном отношении, поощрением.

Высокий уровень развития интереса возможен лишь в результате многократного повторения определенной деятельности, той или иной ситуации, но это повторение должно сопровождаться эмоциональным подкреплением — как организуемым со стороны, так и осуществляемым в зависимости от «сознания» успеха, удовлетворения определенного вида потребностей.

2.4.4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ

Ориентация человека на определенные ценности возникает в результате их предварительной положительной оценки. Однако об ориентации на ту или иную ценность можно говорить только тогда, когда человек «запланировал» в своем сознании (или подсознании) овладение ею. А это человек делает, учитывая не только свои потребности, но и свои возможности. Для отдельных индивидов путь формирования ценностных ориентаций может быть не от потребности к ценностям, а прямо противоположный: переживая от окружающих людей взгляд на нечто как на ценность, достойную того, чтобы на нее ориентироваться в своем поведении и деятельности, человек может тем самым закладывать в себе основы новой потребности, которой раньше у него не было.

2.4.5. МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Мировоззрение представляет собой понимание человеком самых общих основ и закономерностей природы и общественной жизни, связанное с осознанием им своих обязанностей перед обществом.

Характерные для данного человека мировоззрение и убеждения являются ведущими мотивами его деятельности, придавая ей

определенную целенаправленность. Эти взгляды и убеждения обуславливают поведение человека и выбор им своего жизненного пути. Они всегда формируются и развиваются в связи с условиями его общественной жизни и вместе с тем под влиянием господствующих в данном обществе идей и научных теорий.

Мировоззрение конкретного человека всегда определяется исторической эпохой и общественным сознанием этой эпохи. В общественной жизни всегда сначала изменяются материальные условия жизни общества, производительные силы и производственные отношения и лишь затем в соответствии с ними — общественные идеи и теории. Возникнув на базе назревших задач развития материальной жизни общества, эти идеи овладевают сознанием людей, становятся основой их активного отношения к жизни и через их деятельность сами воздействуют на материальную жизнь общества.

Мотивы, интересы, ценностные ориентации, мировоззрение составляют направленность личности, которая проявляется в системе отношений человека к себе, другим, деятельности.

2.4.6. Я-КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Я-концепция — это система установок человека относительно самого себя, обобщенное представление о самом себе. Она формируется, развивается, изменяется в процессе социализации личности, процессе самопознания. Способы самопознания, ведущие к формированию Я-концепции, разнообразны: самовосприятие и самоанализ, сравнение себя с другими (идентификация), восприятие и интерпретация реакций на себя других (рефлексия) и т. д. Следует отметить, что представления человека о себе кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Под влиянием различных внешних или внутренних факторов Я-концепция изменяется, т. е. Я-концепция является динамическим образованием.

Традиционно психологи выделяют три модальности Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное.

Я-реальное — это установки (представления), связанные с тем, как индивид воспринимает себя: внешность, конституцию, возможности, способности, социальные роли, статус и другое, т. е. его представления о том, каков он есть на самом деле.

Я-идеальное — установки, связанные с представлениями о том, каким он хотел бы быть. Я-идеальное отражает цели, которые индивид связывает со своим будущим.

Я-зеркальное — установки, связанные с представлениями индивида о том, каким его видят и что о нем думают другие.

Я-концепция как система установок относительно своей личности имеет сложную структуру, в которой выделяют три компонента: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий.

Когнитивный компонент — это основные характеристики самовосприятия и самоописания личности, составляющие представление человека о себе. Этот компонент часто называют «Образом Я». Составляющими «Образа Я» являются: Я-физическое, Я-психическое, Я-социальное.

Я-физическое включает представления человека о своем поле, росте, строении организма и всей внешности в целом («очкарик», «толстяк», «топик» и т. д.), причем важнейшим источником формирования физического «Образа Я» наряду с половым отождествлением (а также как отмечают психологи, сохраняя свое значение в течение всей жизни) и является первичным элементом Я-концепции) служат размеры тела и его форма. Положительная оценка своего внешнего облика может существенно повлиять на позитивность Я-концепции в целом. Важность внешнего облика определяется тем, что тело представляет собой наиболее открытую, явную часть личности и часто становится предметом обсуждений.

Я-психическое — представление человека о своих особенностях познавательной деятельности (памяти, мышления, воображения, внимания и т. д.), психических свойствах (темпераменте, характере, способностях) и т. д. Это представление человека о своих возможностях в целом («Я все могу», «Я многое могу», «Я ничего не могу»).

Я-социальное — представление о своих социальных ролях (дочь, сестра, подруга, ученица, спортсменка и т. д.), социальном статусе (лидер, исполнитель, отверженная и т. д.), социальных ожиданиях и т. д.

Эмоционально-оценочный компонент — это самооценка «Образа Я», которая может обладать различной интенсивностью, поскольку отдельные черты, особенности, свойства личности могут вызывать различные эмоции, связанные с удовлетворенностью или неудовлетворенностью ими. Даже такие объективные характеристики, как рост, возраст, телосложение, могут иметь разное значение не только для различных людей, но и для одного че-

ловека в тех или иных ситуациях. Например, сорокалетний человек может чувствовать себя в расцвете сил или стариком. Известно, что чрезмерная полнота нежелательна, и полные люди нередко ощущают себя неполноценными, так как человеку свойственна тенденция экстраполировать даже внешнюю дефектность своего Я на личность в целом. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и отношение человека ко всему, что входит в «Образ Я». В классической концепции У. Джеймса самооценка определяется как математическое отношение реальных достижений личности к уровню притязаний.

Самооценка = успех/уровень притязаний.

Она может быть заниженной или завышенной, низкой или высокой, адекватной и неадекватной. Низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к себе как к личности. Высокая самооценка говорит об уверенности человека в себе, своих возможностях, силах. Но важно, чтобы высокая самооценка отвечала возможностям человека, т. е. была реальной. Нереально высокая самооценка приводит к негативным последствиям, часто сопровождается социальной дезадаптацией личности, создает почву как для внутриличностных, так и межличностных конфликтов.

Поведенческий компонент Я-концепции — это поведение человека (или потенциальное поведение), которое может быть названо «Образом Я» и самооценкой личности. Как отмечает К. Роджерс, Я-концепция, обладая относительной стабильностью, обуславливает довольно устойчивую схему поведения человека.

Влияние Я-концепции на поведение человека и его отношение к другим людям велико. Э. Берн, описывая жизненные позиции людей с различным уровнем самооценки. В соответствии с моделью Э. Берна люди могут считать себя «в порядке», т. е. позитивно относиться к себе, или «не в порядке», т. е. негативно относиться к себе, и аналогично — «в порядке» или «не в порядке» — оценивать других. Четыре крайние жизненные позиции (или отношения), связанные с различными комбинациями этих оценок, можно описать следующим образом.

1. Я в порядке — Вы в порядке. Люди удовлетворены собой, позитивно относятся к себе и другим. Они ценят добрые отношения с людьми, отзывчивы в общении, спокойны, доверяют людям.

2. Я в порядке — Вы не в порядке. Это касается людей, которые, положительно относясь к себе и имея неадекватно высокую

самооценку, «раздутое самомнение», выглядят надменными, преуменьшают свою роль в группе, стремятся демонстрировать свое превосходство и подчинять себе других. В общении они очень утомляют. Следует отметить, что люди, имеющие неадекватно завышенную самооценку, плохо знают и понимают себя и, как правило, неадекватно оценивают других, а нередко преуменьшают у них свои недостатки.

3. Я не в порядке — Вы в порядке. Так правдиво, так оценивают себя люди, концентрирующие внимание на своих слабостях, неудачах, поэтому они негативно относятся к себе. Оценивая других высоко, они склонны больше доверять другим, чем себе, и готовы подчиняться.

4. Я не в порядке — Вы не в порядке. Люди этого типа, будучи не уверенными в себе, сысклись с неудачами. Они не только низко оценивают себя, но и других воспринимают как ущербных. Их пессимизм в отношении себя отражается как на деятельности, так и на общении, на взаимоотношениях с людьми.

Низкая самооценка, блокируя реализацию потребности в самовыражении и уважении, ведет к внутриличностным конфликтам, дискомфорту. Способы компенсации пониженного самоуважения, негативного отношения к себе могут быть различны (снижение уровня притязаний до своих возможностей и таким образом повышение самооценки и изменение отношения к себе, ситуации и поведению). Однако часто люди стремятся уйти от своих проблем, применяя различные формы психологической защиты.

2.4.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ

Человек использует защитные механизмы, чтобы защитить свое «Я» от стыда, вины, гнева, тревоги, конфликта, т. е. любой опасности. Их цель — срочное ослабление напряжения, тревоги. Теорию защитных механизмов впервые разработал З. Фрейд. Согласно его концепции они бессознательны и всегда искажают или подменяют реальность. Дальнейшие исследования психологов позволили выделить следующие основные механизмы защиты: вытеснение, отрицание, рационализацию, проекцию, замещение, сублимацию, интеллектуализацию, формирование реакции.

Вытеснение — произвольное удаление неприятных или недозволенных желаний, мыслей, чувств из сознания в бессознательную сферу, забывание их.

Отрицание — уход от реальности, отрицание какого-либо события как неправды или снижение серьезности угрозы (непринятие, отрицание критики в свой адрес, утверждение, что этого не существует и т. д.).

Рационализация — это способ разумного оправдания любых поступков и действий, которые противоречат нормам и вызывают беспокойство, а также оправдание своей неспособности что-то сделать нежеланием, оправдание нежелательных действий — объективными обстоятельствами.

Проекция — приписывание другим людям собственных отрицательных качеств, состояний, желаний, причем, как правило, в преувеличенном виде.

Замещение — частичное, косвенное удовлетворение неприемлемого мотива каким-то иным способом.

Сублимация — это преобразование энергии подавленных, запрещенных желаний в другие виды деятельности, т. е. трансформация влечений. В качестве основных форм сублимации обычно описывают интеллектуальную деятельность и художественное творчество.

Интеллектуализация — процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты, эмоции, чтобы овладеть ими.

Формирование реакции — подавление нежелательных мотивов поведения и сознательное поддержание мотивов противоположного типа.

2.5. СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

К индивидуально-психологическим особенностям личности относятся темперамент, характер, способности.

2.5.1. ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент — врожденные особенности индивида, проявляющиеся в интенсивности, темпе и ритме протекания психических процессов и состояний. Он является биологическим фундаментом, на котором формируется личность.

Темперамент человека отражается:

- на скорости протекания психических процессов и их устойчивости (например, скорости воспроизведения, устойчивости

внимания и скорости его переключения, подвижности мыслительных процессов и т. д.);

- интенсивности реагирования на эмоциогенные раздражители (впечатлительности, силе эмоциональных переживаний, скорости смены эмоциональных состояний);

- скорости и силе моторных реакций, проговоров (заходке, мимике, пантомимике, жестах, речи и т. д.);

- избирательности психической деятельности и поведения [настремленности к общению, шумным играм и занятиям или на склонности к уединению (замкнутости)].

Человек издавна делал попытки выделить и осознать типичные особенности психического склада различных людей и свести их многообразие к малому числу обобщенных портретов. Построенные на сходстве поведения, способах выражения чувств, обобщенные портреты с глубокой древности называли типами темперамента. Наиболее ранняя из известных типологий была предложена врачом К. Галеном (XI в. до н. э.). Большой вклад в типологию темпераментов и составление их психологических портретов внесли Гиппократ и И. Кант. С тех пор темперамент привлекает внимание ученых. Существуют три основные теории, объясняющие сущность темперамента.

1. Гуморальная теория. Основоположниками ее были К. Гален и Гиппократ, которые связывали темперамент с соотношением соков (жидкостей) в организме — крови, желчи, черной желчи и слизи. У сангвника в организме преобладает кровь, у флегматика — слизь, у холерика — желчь, у меланхолика — черная желчь.

2. Конституционная теория. Эта теория была разработана Э. Кречмером и У. Шелдоном, которые строили типологию личности, исходя из различий в строении организма, соотношении разных частей тела, т. е. конституции человека.

3. Теория высшей нервной деятельности, разработанная И. П. Павловым. Она связывает темперамент человека со свойствами нервной системы: силой, подвижностью и уравновешенностью. Сочетание этих свойств и определяет тип высшей нервной деятельности.

Различают четыре ее основных типа:

- сильный, неуравновешенный (с преобладанием процессов возбуждения);
- сильный, уравновешенный, подвижный;
- сильный, уравновешенный, инертный;
- слабый.