

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

ПСИХОЛОГИЯ

*Методические рекомендации к практическим занятиям
для студентов всех направлений подготовки
дневной формы обучения*



Могилев 2025

УДК 159.9
ББК 88
П86

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Гуманитарные дисциплины» «б» октября 2025 г.,
протокол № 4

Составитель ст. преподаватель Г. Я. Алексютина

Рецензент д-р пед. наук, доц. Е. И. Снопкова

Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Психология» предназначены для студентов всех направлений подготовки дневной формы обучения. Рассмотрены основные темы, дан перечень необходимой литературы для самостоятельной работы.

Учебное издание

ПСИХОЛОГИЯ

Ответственный за выпуск

О. В. Бильт

Корректор

И. В. Голубцова

Компьютерная верстка

Н. П. Полевничая

Подписано в печать . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 36 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:
Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/156 от 07.03.2019.
Пр-т Мира, 43, 212022, г. Могилев.

© Белорусско-Российский
университет, 2025

Содержание

1 Введение в психологию.....	4
2 Психические познавательные процессы.....	7
3 Эмоциональные и волевые процессы, психические состояния	12
4 Психология личности.....	15
5 Психология малых групп.....	18
6 Психология общения.....	21
7 Безопасное поведение личности	24
8 Психология инклюзивного взаимодействия.....	26
Список литературы.....	31

1 Введение в психологию

Слово «психология» в переводе с древнегреческого означает «наука о душе» (psyche – душа, logos – наука, учение). В научном употреблении этот термин появился в XVI в. Первоначально он относился к особой науке, которая занималась изучением так называемых душевных или психических явлений, которые сам человек обнаруживает в собственном сознании в результате самонаблюдения. В XVII–XIX вв. область, изучаемая психологией, расширяется и включает в себя не только осознаваемые, но и неосознаваемые явления.

История психологии восходит к глубокой древности. Существует два подхода к периодизации истории развития психологии.

Согласно первому, в истории психологии различают два больших периода: первый, когда психологические знания развивались в недрах философии, а также других наук, прежде всего, естествознания; второй – когда психология развивалась как самостоятельная наука. Они несопоставимы по времени: первый период (VI в. до н. э. – середина XIX в.) охватывает около 2,5 тыс. лет, второй – чуть больше столетия (середина XIX в. – настоящее время).

Согласно второму, в истории психологии различают четыре исторических этапа развития.

Первый этап – психология – наука о душе. На этом этапе все психические явления объяснялись наличием у человека души. Этот этап охватывает античность, средневековье, частично затрагивает новое время до XVII в., когда в результате развития естественных наук был открыт феномен сознания.

Второй этап – психология – наука о сознании (с XVII в. до XX в.).

Третий этап – психология – наука о поведении. Получает развитие в XX в. Предметом изучения на данном этапе являются поведение, поступки, реакции человека на внешнее воздействие.

Четвёртый этап – психология как наука, изучающая психику.

Одно из событий в истории экспериментальной науки стало отправной точкой в развитии психологии как науки. Это открытие в 1878 г. немецким ученым В. Вундтом (1832–1920) в Лейпциге первой в мире лаборатории экспериментальной психологии.

По мнению специалистов, особой трудностью для психологии на протяжении всей истории её развития было определение предмета исследования. В начале 10-х гг. XX в. психология вступила в период открытого кризиса, который продолжался до середины 30-х г. XX в. По мнению Л. С. Выготского, это был кризис методологических основ психологии. Основным содержанием периода кризиса стало возникновение новых психологических направлений, оказавших большое влияние на современную психологию. Преодоление возникшего кризиса привело к тому, что разные школы в психологии давали разные определения ее предмета. Несмотря на все различия в определении предмета психологии в разных школах, можно дать предельно обобщенное определение предмета психологии.

Психология – это наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

В психологии уникальным образом сливаются объект и предмет исследования. Это объясняется тем, что человек с помощью психики познает окружающий его мир, а потом на основе этого и свою собственную психику, влияние этого мира на нее.

Современная психология не имеет универсального предмета исследования, она взяла методологическую паузу для его поиска.

Психика – особое свойство высокоорганизованной живой материи, являющееся формой отражения субъектом объективной реальности.

Материальный носитель психики – это головной мозг и нервная система. Проблема взаимосвязи мозга и психики сложна. Психика – это не просто свойство нервной системы, имеет свой специфический субстрат. Психика тесно связана с деятельностью мозга. Деятельность головного мозга обуславливает психику, но содержание психики не определяется работой мозга, оно определяется внешним миром.

Психика – это все те изменения в структуре нервной системы, которые возникли вследствие взаимодействия человека с миром как в онто-, так и в филогенезе.

Филогенез – это процесс возникновения и исторического развития психики и поведения животных. Онтогенез – это процесс развития психики от зарождения до смерти каждого конкретного человека (личности).

Выделяют четыре уровня развития психики живых организмов:

- 1) раздражимость (тропизмы);
- 2) чувствительность (ощущения);
- 3) поведение высших животных (внешне обусловленное поведение);
- 4) сознание человека (самодетерминированное поведение).

Критерием появления зачатков психики у живых организмов является наличие чувствительности (А. Н. Леонтьев) – способность реагировать на жизненно незначимые раздражители среды (звук, запах и т. п.), которые являются сигналами жизненно важных раздражителей (пища, опасность) благодаря их объективно устойчивой связи.

Критерием чувствительности является способность образовывать условные рефлексы – закономерная связь внешнего или внутреннего раздражителя посредством нервной системы с той или иной деятельностью. Психика возникает и развивается у животных именно потому, что иначе они не могли бы ориентироваться в среде и существовать.

Развитие психики у животных проходит ряд этапов. На стадии элементарной чувствительности животное (от амеб до насекомых, рыб, земноводных) реагирует только на отдельные свойства предметов внешнего мира и его поведение определяется врожденными инстинктами (питания, самосохранения, размножения и т. п.). Инстинктивное поведение специфично для каждого данного вида; структура и цели каждой его формы закреплены генетически. Инстинкт – это врожденные, неизменяемые формы поведения, одинаковые у особей определенного вида, это врожденная последовательность, алгоритм реакций в ответ на строго определенные раздражители.

На стадии предметного восприятия (у птиц, млекопитающих) отражение

действительности осуществляется в виде целостных образов предметов и животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения.

Третья стадия интеллектуальной психики характеризуется способностью животного отражать межпредметные связи, ситуацию в целом. В результате животное способно обходить препятствия, «изобретать» новые способы решения двухфазных задач, требующих предварительных подготовительных действий для своего решения. Интеллектуальный характер носят действия многих животных, но в особенности – человекообразных обезьян и дельфинов. Интеллектуальное поведение животных не выходит за рамки биологической потребности, действует только в пределах наглядной ситуации.

Считается, что высшим уровнем развития психики в филогенезе является сознание. Этому уровню психического отражения соответствует социально-психологическая адаптация. Возникает, развивается и формируется системное качество – идеальный образ. Это такое явление, когда к объективному образу добавляется слово или понятие. Человек отражает, воспринимает и реконструирует окружающую его действительность в понятиях, в речи и в идеальных образах. Именно идеальный образ лежит в основе возникшего адаптивно адаптирующего поведения, которое мы называем осознанным поведением, действительностью и общением человека.

Сознание – высшая, специфически человеческая форма психики, выражающая отношение человека к миру со знанием его объективных закономерностей. Связано со способностью человека выделять себя из окружающего мира, произвольно планировать и регулировать свои действия, а также с его способностью к самоотчету и самонаблюдению.

Однако исследователи отмечают, что существует некая область психики, которая не контролируется сознанием, выходит за пределы сознания.

В зоне ясного сознания находит своё отражение лишь малая часть всех одновременно поступающих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, поступающие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. С точки зрения современного понимания сознание и бессознательное работают в режиме гармоничного единства.

Бессознательное – это форма отражения действительности, в ходе которой человеком не осознаются его источники, а отражаемая реальность сливается с его переживаниями. Бессознательное – это совокупность психических процессов, актов, состояний, обусловленных такими воздействиями, во влиянии которых человек не отдаёт себе отчёта. Сознание содержит в себе осознаваемые в данный момент ощущения и переживания. Предсознательное включает весь опыт, который не осознаётся в данный момент, но может вернуться в сознание спонтанно или после приложения усилий (к примеру, неосознаваемые движения, которые в прошлом были сознательными). Бессознательное включает примитивные инстинктивные побуждения, эмоции, воспоминания, которые угрожали личности и потому были подавлены или вытеснены в сферу бессознательного.

Содержание бессознательного определяет поведение человека. Бессознательными могут быть как процессы психического отражения, так и процессы регулирования.

Многие исследователи в область бессознательного включают также: психические явления, возникающие во сне; ответные реакции, которые вызываются неосознанными раздражителями; движения, ставшие автоматизированными; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует осознание цели, и др.

Структура психики включает в себя три основных компонента: психические процессы, психические свойства и психические состояния.

Психические процессы – это психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание человеком воздействий окружающей действительности. Как правило, они имеют четкое начало, определенное течение и ярко выраженный конец.

Психические свойства – это наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень поведения и деятельности, типичный для данного человека.

Психические состояния – это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый данный момент времени.

Психика – это система, в которой выражается ее функция субъективного отражения объективной действительности. Она выполняет и другую функцию – регуляция поведения. Психическое отражение – способность отражать окружающую действительность, где правильность отражения подтверждается практикой, создавая психический образ мира и себя, который формируется в процессе активной деятельности человека; оно углубляется и совершенствуется; обеспечивает целесообразность поведения и деятельности; преломляется через индивидуальность человека; носит опережающий характер.

Тесная взаимосвязь указанных функций обеспечивает целостность психики в норме, единство всех психических проявлений, интеграцию всей внутренней психической жизни. Эти же функции обеспечивают и непрерывное взаимодействие, взаимосвязь, интеграцию человека с окружающей средой. Человек – активная система, и в окружающем его мире также много активных объектов. Поэтому следует различать активное и реактивное отражение, активное и реактивное регулирование.

2 Психические познавательные процессы

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений. Психический процесс – это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющиеся в виде реакции. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма. Все психические процессы подразделяются на познавательные,

эмоциональные и волевые. Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

Познавательные процессы Лев Маркович Веккер разделил на две группы: специфические (ощущение, восприятие, мышление) и универсальные (память, внимание, воображение).

Ощущение – это отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств.

Физиологической основой ощущений является деятельность анализаторов, которые состоят из:

а) рецепторов, воспринимающих раздражение нервных аппаратов и находящихся на периферии центральной нервной системы;

б) проводящих, центростремительных (афферентных) нервных путей, по которым возбуждение, возникающее в рецепторах, передается в соответствующие участки коры больших полушарий головного мозга человека;

в) центральных корковых отделов анализаторов, где происходит «обработка» нервных сигналов, поступающих от рецепторов.

Свойства ощущений.

Адаптация – повышение или понижение чувствительности анализаторов в результате непрерывного или длительного воздействия раздражителей.

Пороги ощущений:

а) нижний порог ощущения – та минимальная величина или сила раздражителя, которая способна вызвать в анализаторе нервное возбуждение, достаточное для возникновения ощущения. Чем меньше величина этого порога, тем выше чувствительность данного анализатора;

б) верхний порог ощущения – та максимальная величина раздражителя, сверх которой это раздражение перестает ощущаться.

Разностный порог ощущения (порог различения) – это минимальная разница в интенсивности двух однородных раздражителей, которую человек способен ощутить.

Сенсибилизация – повышение чувствительности анализаторов в связи с повышением возбудимости коры головного мозга под влиянием одновременной деятельности других анализаторов.

Виды ощущений:

1) экстерорецептивные ощущения отражают свойства предметов и явлений внешней среды;

2) интерорецептивные ощущения отражают состояние внутренних органов;

3) проприоцептивные ощущения – это ощущения, отражающие движение нашего тела.

Восприятие – это отражение в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом, а не отдельных их свойств, как это происходит при ощущении.

Отличие восприятий от ощущений обеспечивается качественно новым характером отражения человеком окружающей действительности, реализующимся через конкретные их свойства.

Избирательность восприятия – способность человека воспринимать лишь те предметы, которые представляют для него наибольший интерес. Она зависит от интересов, установок и потребностей личности.

Предметность восприятия – способность человека отражать окружающую действительность как воздействия конкретных ее предметов, относящихся к определенному классу явлений. При этом мозг четко различает предмет, фон и контур их восприятия.

Апперцепция – это зависимость восприятия от прежнего опыта человека.

Осмысленность восприятия показывает, что воспринимаемые человеком предметы имеют для него определенный жизненный смысл. Благодаря осмысливанию сущности и назначения предметов становится возможным их целенаправленное использование.

Константность восприятия – это постоянство в восприятии, которое обусловливается знанием физических свойств предмета, а также тем, что предмет восприятия воспринимается в кругу других известных человеку предметов. Она обеспечивает постоянство воспринимаемой величины, формы и цвета предметов при изменении расстояния, ракурса, освещенности.

Целостность восприятия выражается в том, что образы отражаемых предметов выступают в сознании человека в совокупности многих их качеств и характеристик, даже если отдельные из этих качеств в данный момент не воспринимаются.

Большое значение в функционировании восприятий и проявлении их свойств играют физические характеристики самих предметов и психофизические закономерности их проявления в ходе собственно восприятия человеком. По этой причине пространство, форма, величина, глубина, удаленность, линейная и воздушная перспектива должны правильно отражаться органами чувств.

Представление – процесс воссоздания (воспроизведения) конкретных образов предметов и явлений внешнего мира, которые ранее воздействовали на наши органы чувств.

Внимание – это избирательная направленность сознания человека на определенные предметы и явления. Этот процесс также имеет ряд свойств.

Концентрация внимания – это способность человека сосредоточиваться на главном в его деятельности, отвлекаясь от всего того, что находится в данный момент за пределами решаемой им задачи.

Избирательность внимания – это сосредоточение на наиболее важных предметах.

Распределение внимания – это возможность человека иметь в сознании одновременно несколько разнородных объектов или же выполнять сложную деятельность, состоящую из множества одновременных операций.

Объем внимания характеризуется количеством объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости в один момент.

Интенсивность внимания характеризуется относительно большей затратой нервной энергии на выполнение данного вида деятельности, в связи с чем участвующие в этой деятельности психические процессы протекают с большей

ясностью, четкостью и быстротой.

Устойчивость внимания – это его способность задерживаться на восприятии данного объекта.

Отвлекаемость внимания чаще всего является следствием отсутствия волевого усилия и интереса к объекту или деятельности.

Внимание может быть преднамеренным, сосредоточенным и непреднамеренным. Каждый из видов внимания зависит в то же время от ряда условий, в которых он осуществляется.

Память – это психический процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения того, что человек отражал, делал или переживал.

Различают следующие процессы памяти.

Запоминание – это запечатление в сознании человека полученной информации, которая является необходимым условием обогащения опыта человека новыми знаниями и формами поведения.

Сохранение – удержание в памяти полученных знаний в течение относительно длительного периода времени.

Воспроизведение – это активизация закрепленного ранее содержания психики.

Узнавание – это сопровождающее процессы памяти явление психики, позволяющее им более эффективно функционировать.

Различают следующие виды памяти.

Наглядно-образная память – это память на зрительные, звуковые, осязательные, обонятельные и т. д. образы.

Словесно-логическая память – это память на смысл изложения, его логику, на соотношение между элементами получаемой в словарной форме информации.

Двигательная память – это память на движения.

Эмоциональная память – это память на переживания.

Кроме того, в зависимости от приемов заучивания различают механическую и смысловую память.

Объем, быстрота, точность, длительность и готовность памяти в совокупности проявления своих особенностей характеризуют эффективность памяти в целом и конкретного человека в частности.

Воображение – это психический познавательный процесс создания новых представлений на основе имеющегося опыта, т. е. процесс преобразующего отражения действительности.

Непроизвольное (пассивное, непреднамеренное) воображение – это создание новых образов без каких-либо внешних побудителей. Оно заключается в возникновении и комбинировании представлений и их элементов в новые представления без определенного намерения со стороны человека при ослаблении сознательного контроля с его стороны за течением своих представлений.

Произвольное (активное, преднамеренное) воображение – создание новых образов с помощью волевых усилий. Оно представляет собой преднамеренное построение образов в связи с сознательно поставленной задачей в том или другом виде деятельности.

Творческое воображение – это создание новых образов в процессе

творческой деятельности человека (в искусстве, науке и т. п.).

Воссоздающее (репродуктивное) воображение – это воображение на основе прочитанного или услышанного. Оно имеет место в тех случаях, когда человек по одному описанию должен представить себе предмет, который никогда им раньше не воспринимался.

Мышление – это психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

Мышление всегда имеет опосредованный характер. Устанавливая связи и отношения между предметами и явлениями объективного мира, человек описывается не только на непосредственные ощущения и восприятия, но обязательно и на данные прошлого опыта, сохранившиеся в его памяти.

Выделяют определенные операции мышления.

Анализ – это мыслительная операция расчленения сложного объекта на составляющие его части.

Синтез – это мыслительная операция, позволяющая в едином аналитико-синтетическом процессе мышления переходить от частей к целому.

Сравнение – это операция, заключающаяся в сопоставлении предметов и явлений, их свойств и отношений друг с другом и выявлении, таким образом, общности или различия между ними.

Абстрагирование – мыслительная операция, основанная на отвлечении от несущественных признаков предметов, явлений и выделении в них основного, главного.

Обобщение – это объединение многих предметов или явлений по какому-то общему признаку.

Конкретизация – это движение мысли от общего к частному.

Различают конкретные формы мышления.

Понятие – это отражение в сознании человека общих и существенных свойств предмета или явления.

Суждение – основная форма мышления, в процессе которой утверждаются или отражаются связи между предметами и явлениями действительности.

Умозаключение – это выделение из одного или нескольких суждений нового суждения. Различают умозаключение индуктивное, дедуктивное, по аналогии.

Выделяют определенные виды мышления.

Наглядно-действенное мышление – это мышление, непосредственно включенное в деятельность.

Образное мышление – это мышление, осуществляющееся на основе образов, представлений того, что человек воспринимал раньше.

Отвлеченное мышление – это мышление, совершающееся на основе отвлечённых понятий, которые образно не представляются.

Различают определенные способы мышления.

Индукция – это способ мышления, при котором умозаключение идет от единичных фактов к общему выводу.

Дедукция – это способ мышления, осуществляющегося в обратном порядке индукции.

С физиологической точки зрения процесс мышления представляет собой сложную аналитико-синтетическую деятельность коры больших полушарий головного мозга. В осуществлении процессов мышления принимает участие вся кора головного мозга.

Мышление всегда есть отражение связей и отношений между предметами в словесной форме. Мышление и речь всегда находятся в неразрывном единстве. Речью называется процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми. В отличие от речи, язык есть средство общения людей друг с другом.

Существуют определенные виды речи:

- а) устная – это общение между людьми посредством произнесения слов вслух, с одной стороны, и восприятия их людьми на слух – с другой;
- б) монологическая – это речь одного человека, в течение относительно длительного времени излагающего свои мысли;
- в) диалогическая – это разговор, в котором участвуют не менее двух собеседников;
- г) письменная – это речь посредством письменных знаков;
- д) внутренняя – это речь, не выполняющая функции общения, а лишь обслуживающая процесс мышления конкретного человека.

3 Эмоциональные и волевые процессы, психические состояния

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний процесса и результата практической деятельности, направленных на удовлетворение его актуальных потребностей.

В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Эмоции важны и для приобретения индивидуального опыта. В этом случае эмоции вызываются ситуациями и сигналами, предшествующими прямым вызывающим эмоции воздействиям, что позволяет человеку заблаговременно к ним подготовиться.

Эмоции человека являются продуктом общественно-исторического развития. Они относятся к процессам внутренней регуляции поведения. Являясь субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению, побуждая и направляя её. События, сигнализирующие о возможных изменениях в жизни человека, наряду со специфическими эмоциями могут вызывать также изменения общего эмоционального фона – так называемые настроения.

Эмоциональный опыт человека изменяется и обогащается в процессе развития личности в результате сопререживаний, возникающих в общении с другими людьми, при восприятии произведений искусства, под влиянием

средств массовой информации. Эмоции выступают в роли регуляторов человеческого общения, влияя на выбор партнеров общения и определяя его способы и средства.

Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Виды эмоций.

Эмоциональный тон ощущений – наше отношение к качеству ощущения (запах цветов, шум прибоя, цвет неба, скрежет тормозов). Болезненное отвращение называется идиосинкразией (скрежет по стеклу).

Эмоциональный отклик – реакция на текущие изменения в среде (например, красивый пейзаж вызывает соответствующий отклик). Эмоциональный отклик во многом зависит от воспитания.

Настроение – ситуативно обусловленное устойчивое эмоциональное состояние, усиливающее или ослабляющее психическую деятельность (жизнеощущение, повышенный тонус вызывает успех в работе). На настроение влияют дискомфорт в обстановке, уровень культуры во взаимоотношениях, самочувствие.

Высокий уровень настроения называется воодушевлением, низкий – апатией. Незначительная дезорганизация настроения – расстроенность.

Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью. Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость. Формирование чувств является необходимым условием развития человека как личности.

Чувства человека общественно обусловлены и историчны, как и сама человеческая личность, изменяющаяся в ходе развития общества. Они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами (нравственными, интеллектуальными, эстетическими), относящимися к духовным ценностям и идеалам.

В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, в особенности ее мотивационной сферы. На базе положительных эмоциональных переживаний типа чувств появляются и закрепляются потребности и интересы человека.

Воля – одно из наиболее сложных понятий в психологии. Воля трактуется исследователями и как самостоятельный психический процесс, и как аспект других важнейших психических явлений, и как уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение.

Зрелая воля обусловлена сформированным характером, мировоззрением и самосознанием человека и проявляется в умении господствовать над своими желаниями, а не только следовать им. Подробно характеризуя волевые качества личности, С. Л. Рубинштейн писал о двух различных свойствах воли: умении принять решение (выбор) и умении исполнить принятое решение (настой-

чивость). Благодаря волевым усилиям человек способен изменить свое поведение, оказать влияние на окружающих. У него вырабатывается активная жизненная позиция.

Воля неразрывно связана с познавательными процессами, с эмоциями и чувствами. Будучи тесно связанной также с мотивационной сферой личности, воля представляет собой особую произвольную форму активности человека.

К волевой сфере человека относится воля как относительно самостоятельная подструктура личности, а также волевые процессы. Волевые процессы – психические процессы, связанные с осознанием целей и с затратами волевых усилий.

Психические состояния.

Под психическим состоянием следует понимать определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Психические состояния оказывают влияние на то, как протекают психические процессы, и, регулярно повторяясь и становясь более устойчивыми, способны становиться частью структуры личности, играя роль её специфических свойств.

В большинстве случаев выделяют следующие критерии категоризации психических состояний: источник формирования, степень внешней выраженности, эмоциональная окраска, длительность, степень осознанности, уровень проявления. Руководствуясь указанными критериями, можно представить всестороннюю характеристику практически любого психического состояния.

Наиболее распространёнными и типичными психическими состояниями, присущими большей части людей в их повседневной и профессиональной жизнедеятельности, являются следующие состояния.

Оптимальное рабочее состояние – обеспечивает максимальную результативность деятельности, проходящей в среднем темпе и интенсивности.

Состояние напряжённой трудовой деятельности – возникает при труде в экстремальных условиях.

Состояние профессиональной заинтересованности – играет важнейшую роль в результативности труда.

Монотония – состояние, которое развивается при долговременных и регулярно повторяющихся нагрузках, имеющих среднюю или малую интенсивность, а также при повторяющейся однообразной информации.

Утомление – состояние временного снижения работоспособности, возникающее при длительных и высоких нагрузках. Сопряжено с истощением организма.

Стресс – состояние продолжительного и повышенного напряжения, которое связано с невозможностью человека приспособиться к требованиям окружающей среды.

Состояние релаксации – состояние восстановления сил, расслабления и успокоения.

Вышеприведённые психические состояния характерны для большинства людей. Какая-либо взаимосвязь между этими состояниями, а также динамика

процесса их развития имеют важнейшее значение как в обычной жизни человека, так и в его профессиональной деятельности.

4 Психология личности

Человек представляет собой целостное единство биологического, психического и социального уровней. При этом человеческий индивидуум – это не простая арифметическая сумма биологического, психического и социального, а их интегральное единство, являющееся основанием к возникновению новой качественной ступени – личности. Человек в современных представлениях чаще всего выступает социально интегрированной многоуровневой живой системой.

Для психологического анализа личности следует чётко разграничивать понятия «личность», «индивиду», «индивидуальность».

Психика человека, мир его психических явлений – производное не только его собственного развития, но и результат воздействия окружающего мира, общественных отношений. Богатство психики человека зависит от многообразия его связей с другими людьми, от активного отношения к жизни. В этом случае человек предстает как личность, как член общества.

Личность – это конкретный человек, являющийся представителем определенного общества, определенной социальной группы, занимающийся конкретным видом деятельности, осознающий свое отношение к окружающему и наделенный определенными индивидуально-психологическими особенностями.

Личность – это не только объект общественных отношений, но и их субъект, т. е. активное звено. Вступая в отношения с людьми, личности творят историю, но творят её не по произволу, а по необходимости, под воздействием объективных общественных закономерностей. Однако историческая необходимость не исключает ни самобытности личности, ни ее ответственности за свое поведение перед обществом. Человек как личность постоянно развивается и совершенствуется.

В понятии человека как индивида выражаются два основных признака:

1) своеобразный представитель других живых существ, продукт физиологического и онтогенетического развития, носитель видовых черт;

2) отдельный представитель человеческой общности; выходящее за рамки природной (биологической) ограниченности социальное существо, использующее орудия, знаки и через них овладевающее собственным поведением и психическими процессами.

Оба значения понятия взаимосвязаны и описывают человека как существо своеобразное. В обыденной жизни под индивидом понимают конкретного человека со всеми присущими ему особенностями.

Когда говорят об индивидуальности, то имеют в виду оригинальность личности. Обычно словом «индивидуальность» определяют какую-либо главенствующую особенность личности, делающую её не похожей на окружающих. Индивидуален каждый человек, но индивидуальность одних проявляется очень ярко, других – малозаметно.

Индивидуальность может проявляться в интеллектуальной, эмоциональной, волевой сфере и сразу во всех сферах психической деятельности. Индивидуальность характеризует личность конкретнее, детальнее и тем самым полнее. Она является постоянным объектом исследования при изучении каждой конкретной личности.

Психические свойства личности не сосуществуют вместе, они синтезируются и образуют сложные структурные образования личности.

Темперамент – это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Для составления психологической характеристики типов темперамента обычно выделяют следующие основные его свойства.

Сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

Реактивность характеризуется степенью непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон – даже звук).

Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек действует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств, настроения, случайных событий или от целей, намерений, убеждений.

Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

Экстраверсия, интраверсия определяют, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент, или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим.

Обычно, когда пытаются оценить или охарактеризовать конкретного человека, говорят о его характере. В психологии понятие «характер» означает совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека способах деятельности и формах поведения.

Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни. Формирование характера самым тесным образом связано с мыслями, чувствами и побуждениями человека. Поэтому по мере того, как формируется определенный уклад жизни человека, формируется и его характер. Образ жизни, общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства играют важную роль в формировании характера. Под чертами характера понимают психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах.

Характер взаимосвязан с другими сторонами личности, в частности с темпераментом и способностями. Темперамент влияет на форму проявления характера, своеобразно окрашивая те или иные его черты. Сам темперамент перестраивается под влиянием характера: человек с сильным характером может подавить некоторые отрицательные стороны своего темперамента, контролировать его проявления. Связь характера и способностей выражается и в том, что формирование таких черт характера, как трудолюбие, инициативность, решительность, организованность, настойчивость, происходит в той же деятельности ребенка, в которой формируются и его способности. Например, в процессе труда как одного из основных видов деятельности развивается, с одной стороны, способность к труду, а с другой – трудолюбие как черта характера.

Способности – это свойство, индивидуальные особенности человека, от которых зависит приобретение им знаний, умений и навыков, а также успешность выполнения различных видов деятельности.

Не признавая врожденности способностей, психология не отрицает врожденность особенностей строения мозга, которые могут оказаться условиями успешного выполнения определенной деятельности. Эти врожденные анатомо-физиологические особенности строения мозга, органов чувств и движения, составляющие природную основу развития способностей, называют задатками.

Задатки – биологическая основа способностей. Выделяют два вида задатков: врожденные (или природные) и приобретенные (или социальные). Каждый человек от рождения наделен определенными задатками. Но главное здесь то, что задатки неспецифичны по отношению к способностям, т. е. на основе задатков нельзя предсказать, какие именно способности разовьются, сформируются на их основе.

Способности могут различаться не только по своей направленности, по качественным и количественным характеристикам, но и по своему уровню и масштабу. Исследователи подчеркивают влияние как генетического, так и средового фактора на развитие способностей.

В качестве ведущей личностной характеристики выступает направленность. Направленность личности – это система ее потребностей, интересов, убеждений, идеалов и ценностных ориентаций, придающих жизни человека осмысленность и мотивированность. Черты личности, входящие в эту подструктуру, не имеют непосредственно врожденных задатков, а отражают индивидуально преломленное групповое общественное сознание.

Данная подструктура формируется путем воспитания и включает в себя убеждения, мировоззрения, стремления, интересы, идеалы, желания. В этих формах направленности личности проявляются и отношения, и моральные качества личности, и различные виды потребностей. Изучение направленности личности индивида позволяет определить его социальные взгляды, образ мыслей, ведущие мотивы, уровень его нравственного развития и во многом прогнозировать его поведение и поступки. Основная роль в направленности личности принадлежит осознанным мотивам.

5 Психология малых групп

В настоящее время исследователи этого феномена еще не пришли к однозначному пониманию термина «малая группа». Разные авторы дают свои определения и акцентируют внимание на различных аспектах этого понятия.

Г. М. Андреева под малой группой понимает группу, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов.

Среди малых групп выделяют первичные и вторичные группы. Первичная группа состоит из небольшого числа людей, между которыми устанавливаются взаимоотношения, основанные на индивидуальных особенностях. Впервые понятие первичных групп ввел Ч. Кули в 1909 г. применительно к семье. Первичная группа отличается высокой степенью солидарности и глубоко развитым чувством «мы». Характерными чертами ее являются малочисленный состав, пространственная близость членов, длительность существования, единство цели, добровольность вступления в группу, неформальный контроль за поведением членов группы. Ч. Кули отмечал, что первичные группы выполняют две функции: являются источником моральных норм, которые ребенок получает в детстве и которыми руководствуется в течение всей жизни; служат средством поддержки и стабилизации взрослого человека.

Вторичная группа образуется из людей, между которыми почти отсутствуют эмоциональные отношения, их взаимодействие обусловлено стремлением к достижению определенных целей. В этих группах основное значение придается не межличностным качествам, а умению выполнять определенные функции.

Также группы подразделяются на формальные и неформальные. Формальные группы создаются для выполнения определенной цели, задачи, их деятельность сознательно координируется. Образование такой группы оформляется юридически. Неформальные группы образуются спонтанно, в том числе и в рамках формальной организации, на основе межличностных отношений, общих интересов, взаимных симпатий. Неформальные группы характеризуются относительной независимостью от официальных структур, иногда нечетко выраженной целью групповой деятельности, неформальным контролем за членами группы. Такие группы иногда называют группами по интересам.

Выделяют также референтные, или эталонные, группы. Референтной группой называется группа, мнением которой человек дорожит и принадлежность к которой старается сохранить. Как правило, индивид соотносит себя с референтной группой как с эталоном. На нормы, мнения, ценности и оценки этой группы он ориентируется в своем поведении и самооценке. В свою очередь, референтные группы делятся на реальные и вымышленные, на позитивные и негативные.

Высшая форма развития группы – коллектив. Коллектив – это группа людей, объединенных общей целью и которые достигли высокого уровня

развития в ходе социально-значимой деятельности. Для коллектива присущ высокий уровень сплоченности его членов, коллективистская самоопределение, высокий уровень авторитетности членов этой группы друг для друга, общие интересы, ценностные ориентации, установки и нормы поведения.

А. В. Петровский и К. К. Платонов предложили свое видение иерархии контактных групп, которая предполагает постепенное усложнение и изменение взаимоотношений и возрастание уровня опосредованности взаимодействия индивидов в зависимости от характера их межличностных взаимоотношений.

Диффузная группа – межличностные отношения существуют, но не опосредуются содержанием групповой деятельности.

Ассоциация – межличностные отношения опосредуются личностно значимым для каждого содержанием групповой деятельности.

Корпорация – межличностные отношения опосредуются личностно значимым, но асоциальным по своим установкам содержанием групповой деятельности.

Коллектив – межличностные отношения опосредуются личностно значимым и общественно ценным содержанием групповой деятельности.

Проблема лидерства и руководства является одной из кардинальных проблем социальной психологии, ибо оба эти процессы не просто относятся к проблеме интеграции групповой деятельности, а психологически описывают субъекта этой интеграции.

Лидер – авторитетный член организации или малой группы, личностное влияние которого позволяет ему играть главную роль в социальных процессах, ситуациях. Авторитет и повседневное влияние лидера являются неформальными средствами группового контроля.

Руководитель – лицо, на которое официально возложены функции управления коллективом и организация его деятельности. Руководитель несет юридическую ответственность за функционирование группы (коллектива) перед назначившей (избравшей, утвердившей) его инстанцией и располагает строго определенными возможностями санкционирования – наказания и поощрения подчиненных в целях воздействия на их производственную (научную, творческую и пр.) деятельность.

В отечественной социальной психологии понятия лидерства и руководства содержательно разведены Б. Д. Парыгиным. Выделяются следующие различия лидера и руководителя:

1) лидер в основном призван осуществлять регуляцию межличностных отношений в группе, в то время как руководитель осуществляет регуляцию официальных отношений группы как некоторой социальной организации;

2) лидерство возникает стихийно, руководитель всякой реальной социальной группы либо назначается, либо избирается, но так или иначе этот процесс не является стихийным, а, напротив, целенаправленным, осуществляемым под контролем различных элементов социальной структуры;

3) явление лидерства менее стабильно, выдвижение лидера в большой степени зависит от настроения группы, в то время как руководство – явление более стабильное;

4) руководство подчиненными, в отличие от лидерства, обладает гораздо более определенной системой различных санкций, которых в руках лидера нет;

5) процесс принятия решений в системе руководства носит гораздо более сложный характер, чем в условиях лидерства;

6) сфера деятельности лидера – в основном малая группа, где он и является лидером, сфера действия руководителя шире, поскольку он представляет малую группу в более широкой социальной системе.

Стиль лидерства – это типичная для лидера система приемов воздействия на членов группы. К. Левин выделил три стиля лидерства: авторитарный, демократический, либеральный (попустительский).

При авторитарном стиле качество рассматриваемого лидера зависит от информации, которой он обладает, и от его способности правильно ее интерпретировать. Однако авторитарный лидер не всегда владеет достаточной информацией для принятия решения, поскольку между ним и его группой существует большая социальная дистанция. Подчиненные не слишком откровенны с авторитарным лидером, и о многих событиях в группе он может не знать. Авторитарный стиль способствует увеличению иерархических ступеней.

При демократическом стиле лидер имеет больше информации о групповых процессах, что облегчает принятие решений и делает их более адекватными ситуаций. Однако само принятие осуществляется медленнее в связи с демократическими процедурами. Данный стиль способствует более благоприятному психологическому климату в группе, нежели авторитарный стиль, но тем не менее у лидера могут быть проблемы в связи с контролем деятельности.

Попустительский стиль встречается значительно реже, чем первые два. При таком стиле группа существует самостоятельно и сама определяет основные направления своей жизнедеятельности. Постепенно происходит полный отказ от формальных отношений, социальная дистанция между членами группы резко сокращается, увеличивается фамильярность в общении друг с другом. В такой ситуации может снизиться интерес к делу, и совместная цель может быть и не достигнута. Только высокий уровень личностного или профессионального развития членов группы может способствовать нормальной работе группы при таком управлении.

В жизни группы имеют место события и динамические процессы, периодически повторяющиеся. Их называют феномены малой группы. К ним относятся: фасилитация, сдвиг риска, конформизм, исключение из группы, формирование ролей, групповая поляризация.

Фасилитация – изменение поведения индивида в результате присутствия других людей. Присутствие других людей повышает уровень физиологического возбуждения индивида; повышает скорость выполнения простой задачи и снижает скорость выполнения сложной.

Сдвиг риска – проявляется в принятии участниками в группе более рискованных решений, чем в одиночку, т. к. возникает иллюзия меньшей доли ответственности каждого за общее принятое решение. Именно в группе люди совершают более дерзкие по своему характеру преступления.

Конформизм – это готовность поддерживать групповые ценности, согласие

с ними под влиянием реального или воображаемого группового давления. Существование в каждой малой группе определённых групповых норм оказывает влияние на всех членов группы. По отношению к «отклоняющимся от норм» членам группы применяются определённые групповые санкции.

Групповая поляризация – этот феномен заключается в разделении группы на подгруппы со сходными мнениями относительно предполагаемого решения.

К главным методам социально-психологического исследования малых групп относятся: метод социометрических измерений, метод наблюдения, метод опроса, метод тестирования, метод групповой оценки личности, метод эксперимента, метод изучения документов.

6 Психология общения

В психологии общение понимается как процесс и результат установления и развития контактов между людьми, включающий обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание людьми друг друга.

Одним из общепринятых является выделение в общении трех взаимосвязанных сторон или характеристик – информационной, интерактивной и перцептивной (Г. М. Андреева). Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между общающимися индивидами. Интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между общающимися индивидами. Перцептивная сторона общения означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания.

Коммуникация в общении предполагает обмен между партнерами различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами, установками и пр. Природа человеческой коммуникации сложна и многомерна. В психологии существуют различные концептуальные подходы к ее объяснению. В современной теории коммуникации преобладает подход социального конструирования, согласно которому люди создают, конструируют свое понимание мира и придают смысл всему, что в мире происходит, совместно, коллективно.

Реагирование одного из партнеров в ответ на действия другого, позволяющее понять, как было принято предыдущее сообщение, в теории коммуникации принято называть обратной связью. Обратная связь выступает регулятором поведения и межличностных отношений, является источником самопознания.

Адекватность восприятия информации зависит от наличия или отсутствия в процессе общения коммуникативных барьеров. В самом общем смысле коммуникативный барьер – это психологическое препятствие на пути адекватной передачи информации между партнерами по общению. В случае возникновения барьера информация искажается или теряет изначальный смысл, а в ряде случаев вообще не поступает к реципиенту.

Социальная перцепция – процесс восприятия социальных объектов в социальном контексте. Социальная перцепция – процесс, возникающий при человеческом взаимодействии на основе естественного общения и протекающий в форме восприятия и понимания человека человеком.

В процессе восприятия оценивается и анализируются внешний облик и психологические особенности поведения собеседника; формируются представления о его намерениях, мыслях, эмоциях, установках; интерпретируются поступки и поведение собеседника.

В структуру межличностного восприятия входят субъект и объект восприятия, процесс восприятия и его результат в виде образа (Г. М. Андреева).

Механизмы межличностного восприятия можно разделить на три группы:

- 1) механизмы познания и понимания людьми друг друга (идентификация, эмпатия, аттракция);
- 2) механизмы познания самого себя в общении (рефлексия, саморефлексия);
- 3) механизмы прогнозирования поведения партнёра по общению (каузальная атрибуция).

Идентификация – механизм познания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его характеристикам самого субъекта. Осознание субъектом того, как он сам воспринимается партнёром по общению, выступает в форме рефлексии.

Эмпатия – способность эмоционального отклика на переживания другого человека, проникновение в его чувства (сочувствие, сопереживание). В отличие от идентификации, ситуация не столько продумывается, сколько переживается.

Аттракция (привлечение) – форма познания другого человека, основанная на формировании устойчивого позитивного чувства к нему.

Рефлексия – механизм самопознания в процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять, как он воспринимается партнером по общению.

Каузальная атрибуция – приписывание причин поведения другого человека; приписывание намерений, чувств, качеств личности.

Выделяют механизмы, влияющие на адекватность формирования представления о воспринимаемом человеке: функционирование имплицитной (внутренней) структуры личности, влияние первого впечатления, стереотипизация, упрощение, идеализация, этноцентризм.

Интерактивная сторона общения – это та сторона общения, которая фиксирует организацию совместных действий, позволяющих партнёрам реализовать некую общую для них деятельность. Единицы взаимодействия – акты (или действия).

Выделяют следующие типы взаимодействия.

Кооперация – координация единичных сил участников.

Конкуренция – тип взаимодействия, при котором участники соперничают друг с другом, это расшатывает совместную деятельность, представляет препятствие для неё.

Для эффективного взаимодействия важны адекватное понимание ситуации и адекватный стиль действия в ней. Каждая ситуация диктует свой стиль

поведения и действия в его рамках. Различают три основных стиля взаимодействия:

- 1) ритуальный стиль (соблюдение правил, ритуалов общения, заданных культурой);
- 2) манипулятивный стиль (стремление к контролю поведения других людей, использование их как «средств» для достижения своих целей);
- 3) гуманистический стиль (предполагает честность, уважение себя и окружающих).

В общении выделяют следующие аспекты: содержание, цель и средства. Содержание – это информация, которая в межиндивидуальных контактах передается от одного человека к другому. Цель общения – это то, ради чего у человека возникает данный вид активности. Средство общения – способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения человека с человеком.

В зависимости от содержания, целей и средств общение можно разделить на несколько видов. По содержанию оно может быть представлено как материальное (обмен предметами и продуктами деятельности), когнитивное (обмен знаниями), кондиционное (обмен психическими или физиологическими состояниями), мотивационное (обмен побуждениями, целями, интересами, операциями, умениями, навыками).

По целям общение делится на биологическое и социальное в соответствии с обслуживаемыми им потребностями. Биологическое – это общение, необходимое для поддержания, сохранения и развития организма. Оно связано с удовлетворением основных органических потребностей. Социальное общение преследует цели расширения и укрепления межличностных контактов, установления развития интерперсональных отношений, личностного роста индивидов.

По средствам общение может быть непосредственным (с помощью естественных органов данных человеку природой: руки, голова, голосовые связки и т. п.); опосредованным (связанных с использованием специальных средств и орудий: знаковых систем, символов, печати, телевидения и т. д.); прямым (личные контакты людей, когда они видят и непосредственно реагируют на действия друг друга); косвенным (осуществляемым через посредников, например, переговоры на любом уровне).

Виды общения:

- 1) контакт масок – формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные маски – вежливости, строгости, скромности и т. д.;
- 2) примитивное общение, когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект;
- 3) формально-ролевое общение, когда регламентированы и содержание и средства общения и вместо знания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли;
- 4) деловое общение, когда учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем

возможные личностные расхождения;

5) духовное – такое общение возможно тогда, когда каждый участник имеет образ собеседника, знает его личность, интересы, убеждения, может представить его реакции, это межличностное общение друзей;

6) манипулятивное общение направлено на извлечение выгоды от собеседника с использованием разных приемов (лесть, запугивание и т. д.);

7) светское общение, суть которого в его беспредметности, т. е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях.

Передача любой информации возможна посредством знаковых систем, сообразно которым выделяют вербальную и невербальную коммуникацию. Первая использует в качестве знаковой системы человеческую речь. Средствами невербальной коммуникации являются выразительные движения, визуальный контакт (взгляд), динамические прикосновения, пространственно-временные характеристики общения, а также особенности голоса и речи.

Социально-ролевое общение – общение, основанное на выполняемых социальных ролях. Это общение строится по определённым нормам, используется для упрощения общения, для облегчения достижения целей каждого из участников ролевого общения. В ситуации ролевого общения человек не свободен в выборе стратегии своего поведения, она лишена определенной спонтанности своих реакций, действий, чувств, а иногда и внутреннего реагирования. Но каждый человек вносит индивидуальность и неповторимость в свои социальные роли. Социальная роль – это выработанная обществом и усвоенная индивидом система мыслей и чувств, намерений и действий, подобающих в данной ситуации человеку, занимающему определенное социальное положение.

7 Безопасное поведение личности

Социально опасное поведение – это поведение, отклоняющееся от социальных норм, ведущее к социальной дезадаптации, напряженности, конфликтам, неконструктивному поведению.

Безопасное поведение – это поведение, соответствующее нормам общества, ведущее к успешной социализации личности, отсутствию напряженности, угрозы различной природы как окружающим, так и самому себе, конструктивному поведению.

Возможные варианты соотношения социально безопасного и социально опасного поведения могут быть описаны через взаимозависимость двух характеристик: степени владения личностью навыками безопасного поведения (владение/невладение) и характера взаимодействия человека с окружающей средой и самим собой (опасный/безопасный).

Виктимность (от лат. «жертва») – это предрасположенность человека быть жертвой. Виктимность бывает различной направленности и степени выраженности. Эта черта присуща здоровому человеку – она отвечает за возможность поступиться своим интересам, ради выгоды. Но если виктимность является личной характеристикой человека, она считается патологической чертой и

требует психологической, а иногда и психиатрической помощи. Поведение жертв таково, что они сами провоцируют различных асоциальных субъектов на противоправные действия в отношении их.

Типы виктимного поведения.

Комформное (соглашательское) поведение людей, с готовностью принимающих роль жертвы, ждущих в отношении себя насилия, оскорблений, обмана. Эти люди робкие, склонные к подчинению, часто боготворящие находящегося рядом с ними насильника, т. к. видят в нем сильную личность, способную на поступки, которые недоступны жертве. Для таких «жертв» характерна заниженная самооценка и уверенность в собственной никчемности, неудачливости.

Эмоционально-неустойчивое, демонстративное и вызывающее поведение. Этот тип виктимного поведения часто проявляется в агрессивности самой «жертвы», в склонности к провокациям. Это характерно, например, для подростков и для людей, страдающих инфантилизмом. Люди с этим типом поведения обычно сами любят травить тех, кто слабее, нередко примеряют роль насильников и преступников.

Всякая виктимная личность нестабильна. Проблемы возникают при психологических и социальных (а, возможно, и физиологических) свойствах индивида. Но синдром жертвы проявляет себя по-разному. Российские специалисты выделяют четыре его разновидности, которые в реальной жизни могут накладываться один на другой.

1 Виктимогенная деформация – результат плохой социальной адаптации. Выражается в повышенной конфликтности, неустойчивости, неспособности к абстрактному мышлению.

2 Профессиональная или ролевая – характеристика роли человека в обществе, повышающая опасность посягательства на его жизнь и здоровье в силу занимаемой должности.

3 Патологическая: когда синдром становится следствием болезненного состояния личности.

4 Возрастная – некоторые группы населения, которым в силу возраста или наличия инвалидности свойственна виктимизация.

Люди в трудных для себя жизненных ситуациях, как правило, используют различные формы защиты от внешней и внутренней опасности. На основе собственных знаний и личного опыта они пытаются справиться с состоянием опасности. Необходимо знать стратегии и методы обеспечения психологической безопасности личности, механизмы которых направлены на снижение эмоциональной напряженности, предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики. Неспособность или неумение человека совладать с критическими ситуациями может послужить основой для снижения физического и психологического здоровья, ухудшения качества жизни в различных сферах.

В качестве стратегий формирования психологической безопасности выступают избегающие стратегии, «первичный надзор» и «вторичное регулирование», которые, как правило, следуют один за другим: сначала человек пытается изменить те требования окружающей среды, которые находятся под угрозой,

и, не сумев это сделать, меняет свое отношение и находит иной субъективный смысл.

В качестве ключевой стратегии формирования психологической безопасности следует выделить устойчивость, которая предполагает гибкость в ответ на ситуативные изменения, а также способность быстрого и аффективного восстановления от негативных эмоциональных переживаний.

Психологическая устойчивость – это психологический процесс, включающий в себя ответ человека на разнообразные стресс – факторы и облегчающий здоровое функционирование личности.

Психологическая устойчивость тесно связана с копинг-стратегиями, обычно понимаемыми как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу. Совладающее поведение, копинг-поведение – это сознательное поведение, направленное на активное изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддаётся контролю).

Тезисно можно выделить восемь основных видов копинг-стратегий: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

8 Психология инклюзивного взаимодействия

В основе всех социально-психологических явлений лежат социальные процессы взаимодействия, восприятия, взаимоотношений и общения людей. Без правильного понимания специфики этих процессов нельзя понять психологию людей.

Межгрупповое взаимодействие – процесс непосредственного или опосредованного воздействия множественных субъектов (объектов) друг на друга. Обычно оно имеет место между частями групп и между целыми группами и выступает как интегрирующий фактор образования различных общностей.

Взаимодействие может быть различным по форме и содержанию в зависимости от уровней его осуществления.

Низший уровень взаимодействия – это простейшие первичные контакты людей, когда между ними имеет место лишь определенное первоначальное и очень упрощенное взаимное или одностороннее «физическое» влияние их друг на друга с целью обмена информацией и общения, которое в силу конкретных причин может и не достичь своей цели, а потому и не получить всестороннего развития.

Высшим уровнем взаимодействия выступает совместная деятельность людей, сопровождающаяся взаимопониманием.

Взаимопонимание – это такая форма взаимодействия индивидов, при котором они осознают содержание и структуру настоящего и возможного очередного действия партнера, понимают испытываемые друг другом чувства и настроения, а также взаимно содействуют достижению единой цели.

В конце ХХ в. борьба против дискриминации в европейских странах способствовала формированию новой культурной нормы – уважения к различиям между людьми – национальным, расовым, этническим, культурным и т. д. Эти процессы в общественном сознании послужили толчком к кардинальному изменению отношения к инвалидам и людям с ограниченными возможностями здоровья. Человеческое общество на разных исторических этапах по-разному относилось к лицам, имеющим те или иные нарушения в физическом или психическом развитии. Современный этап знаменуется стремлением максимально интегрировать людей с нарушениями здоровья в общество, предоставить им равные возможности участия в политической, культурной, спортивной жизни, создать условия для максимально возможной независимой жизни.

Практика инклюзии (от англ. *inclusion* – включение) стала возможной благодаря распространению в обществе идей и принципов нормализации. Концепция нормализации была сформулирована в Европе в 1960-х гг. Согласно ее идеям, каждый человек ценен независимо от того, какой он и каких успехов может достигнуть; все люди имеют право на достойное человеческое существование; общество должно создать такие возможности для всех.

Лицо с особенностями психофизического развития – лицо, имеющее нарушения в физическом и (или) психическом развитии, которые ограничивают его социальную деятельность и требуют создания специальных условий для получения образования (Кодекс Республики Беларусь об образовании). Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные специальной (психологомедико-педагогической) комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Инвалидность – термин, объединяющий различные нарушения, ограничения активности и возможного участия человека в жизни общества. Нарушения – это проблемы, возникающие в функциях или структурах организма; ограничения активности – это трудности, испытываемые человеком в выполнении каких-либо заданий или действий; в то время как ограничения участия – это проблемы, испытываемые человеком при вовлечении в жизненные ситуации (ВОЗ).

К лицам с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья относятся слепые и слабовидящие, глухие и глухонемые, с нарушениями речи, с нарушениями ОДА и заболеваниями внутренних органов; имеющие ограничения по здоровью, не приводящие к инвалидности, но требующие особых условий, и хронические болезни, а также с комбинациями психофизических дефектов.

Люди со скрытыми дефектами, тяжелыми хроническими заболеваниями и прочими ограничениями здоровья. К группе соматических заболеваний относятся следующие: болезни эндокринной системы (в том числе диабет), злокачественные новообразования, болезни системы кровообращения, болезни органов дыхания, болезни органов пищеварения, болезни костно-мышечной системы. Иногда эту группу лиц с ОВЗ и инвалидностью называют «скрытыми» инвалидами, т. к. их дефект незаметен внешне, но оказывает влияние на всю

жизнедеятельность субъекта. Чаще всего лица данной группы скрывают свои заболевания и отклонения. Этот процесс называется диссимуляцией. Они не становятся на учет, не оформляют инвалидность и не имеют официального статуса инвалида, не пользуются льготами, стараются скрывать свои нарушения. В основе их нахождения в социальной среде лежит принцип невмешательства в их личное пространство. Охарактеризовать эту группу с психолого-педагогической точки зрения можно как лиц, склонных к утомляемости, физической слабости, мнительности, скрытности. К психофизиологическим особенностям относятся: астенические проявления, низкая работоспособность и продуктивность, ипохондрия, а в некоторых случаях астено-невротическая акцентуация характера, невротичность, наличие фобий, часто преобразующихся из страха о своем здоровье, уклонение от активной деятельности. Могут также иметься нарушения когнитивного спектра, вызванные длительной болезнью, тяжелым лечением, общим ослаблением организма, пробелы в полученных ранее знаниях. Иногда это приводит к задержкам психического развития, ослабляет внимание и память.

Люди с отклонениями по зрению. К этой большой группе относятся слепые от рождения, раноослепшие и люди, имеющие нарушения зрения. Развитие и становление человека, имеющего нарушения зрения, проходит по тем же стадиям, как и здорового. Однако можно выделить особые моменты в психофизиологическом развитии, в частности восприятие окружающего мира замедленно, т. к. нарушена деятельность анализатора. Человеку сложно воспринимать цветные, контурные и силуэтные картины, работать с объектами, находить и выделять общие черты. В некоторых случаях слепота ведет к нарушениям координации и затруднениям в передвижении в пространстве; трудовые и другие действия выполняются медленно и неуверенно. У слепых часто снижен уровень социализации. Недуг вызывает нарушения в сфере общения, люди характеризуются замкнутостью, малообщительностью, эгоизмом, упрямством. Со стороны семьи слепые часто попадают под гинеропеку и проявляют себя как несамостоятельные, невнимательные, апатичные. Человек, слепой от рождения или рано ослепший, свою слепоту никак не ощущает, он постигает мир через речь. Восприятие слова, возможность общаться и обучаться ставит человека с нарушением зрения в более выгодную социальную позицию, чем человека с нарушением слуха.

Лица с нарушениями зрения часто имеют высокий интеллект, однако их дефект значительно сказывается на их обучении и социализации. Обычно люди с нарушениями зрения хорошо учатся, прилежны, интровертированы. Однако они часто некоммуникабельны, имеют проблемы с пространственной ориентировкой, что может вызывать невротические проявления.

Люди с отклонениями слуха, имеющие различные нарушения слуха – глухие, ранооглохшие и слабослышащие. Из-за функциональных ограничений жизнедеятельности у них могут проявляться такие логико-психологические отклонения, как неумение формировать систему соподчиненных и сопоста-

вимых понятий, неразвитость навыков применять знания вследствие пониженной памяти на вербальную и числовую информацию, несформированность приемов запоминания информации.

Учебные проблемы усугубляются сниженной работоспособностью, невысокой скоростью ментальных процессов, неадекватностью самооценки, ограниченным словарным запасом, недостаточностью навыков построения смысловых конструкций, неразвитостью понятийного и абстрактного мышления. Нарушение слуха в большинстве случаев ведет к нарушениям речи. Человек не может воспринимать речь, как вторичный дефект возникает немота, хотя, как правило, речевой аппарат от рождения не поврежден. В настоящее время лицам с нарушениями слуха устанавливают кохлеарный имплант, что дает им возможность начать слышать речь в детстве и овладеть ей на достаточном уровне.

Лица с отклонениями слуха физически лучше приспособлены к окружающему миру, чем слепые, но социально им несравненно сложнее адаптироваться к среде и обществу. Дефект нарушает процесс коммуникации. Существуют несколько способов восприятия речи – слуховой при слабом отклонении по слуху, зрительный при восприятии речи глазами и считывании слов с губ говорящего и зрительно-слуховой. Речевое развитие у этой категории лиц с отклонениями обычно отстает и является серьезной проблемой при воспитании и обучении, но при раннем развитии они способны овладеть устной речью на необходимом уровне. Лица с глухотой могут освоить достаточно большое количество специальностей, кроме тех, где необходима работа со звуком, и быть активными в профессиональной и социальной сферах. Часто под воздействием процесса декомпенсации глухие и слабослышащие пробуют себя в публичных выступлениях, театральных и музыкальных мероприятиях; утрата слуха и речи вызывает у них интерес к усиленному развитию этих функций, и это приводит к выдающимся результатам. Физическое развитие у глухих не отстает от развития здоровых, лишь в некоторых случаях имеются нарушения координации.

Данная категория лиц выделяется повышенной эмоциональностью, экстравертностью, которая формируется в связи с особенностями общения, эмоционально-лабильным типом личности, в некоторых случаях демонстративностью. К сильным сторонам личности лиц с нарушениями слуха относятся мотивация к достижениям, сильно развитая зрительная память, устойчивое внимание, хорошее наглядное мышление, коллективизм. Нарушения слуха часто приводят к нарушениям в письменной и звуковой речи.

Люди с нарушениями ОДА и сложными дефектами. К данной категории относятся лица с разными заболеваниями и отклонениями, приводящими к нарушениям двигательной активности, в том числе с ДЦП, с врожденными патологиями, с приобретенными патологиями и деформациями. Лица данной категории характеризуются отсутствием или снижением двигательной активности, неразвитыми навыками самообслуживания. ДЦП является самой распространенной формой двигательного нарушения. Он приводит к нарушениям в сенсорной, ментальной, эмоциональной и социальной сферах жизни, но, как

считают ученые, примерно 20 %...25 % детей с ДЦП имеют сохранный интеллект и могут обучаться наравне со здоровыми.

В целом, данную группу людей характеризуют следующие психические особенности: нарушение активного внимания, выраженность астенических проявлений, повышенная инертность и замедленность психических процессов, беспокойность, лабильность, упрямство, агрессия при столкновении с препятствиями. У людей с нарушениями ОДА в зависимости от выраженности дефекта формируются особенности психического состояния: чувствительность, низкая самооценка, мнительность, склонность к негативным прогнозам своего будущего, истероидность, агрессивность. У данной группы лиц наблюдаются такие нарушения личностного развития, как пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением, падением, сном и общением.

Понятие инклюзивных технологий возникло в контексте обеспечения равных возможностей и доступа ко всем видам технологий, а также увеличения участия и включения всех групп населения в общество, включая людей с ограниченными возможностями.

Инклюзивные технологии представляют собой широкий спектр технологических решений, направленных на создание среды, которая позволяет людям с различными потребностями использовать технологии без препятствий и с полным комфортом.

Инклюзивные технологии включают в себя следующие компоненты: доступные аппаратные устройства, программное обеспечение, веб-ресурсы, технологии альтернативной коммуникации.

Цель инклюзивных технологий – создать универсальное окружение, доступное для всех пользователей, независимо от их индивидуальных способностей или потребностей, что позволяет обеспечить равные возможности для всех групп населения.

Психологические барьеры инклюзивного взаимодействия – это специфические психологические состояния субъектов образовательного процесса в отношении обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, которые препятствуют реализации качественного образования и совместной деятельности, личностному и социальному развитию обучающихся и способствуют эмоциональному выгоранию педагогов, что, в свою очередь, нарушает безопасность образовательного процесса. Можно выделить три группы психологических барьеров взаимодействия. Коммуникативные барьеры – это проблемы обмена информацией. Деятельностные барьеры характеризуют затруднения, связанные с педагогической и совместной деятельностью. Личностные барьеры представляют собой комплексы ценностей и установок, негативно ориентированных в отношении партнеров по взаимодействию. Они являются проявлениями социальных стереотипов в отношении инвалидности.

Существуют некоторые специфические нормы этикета при взаимодействии с людьми с ограниченными возможностями. Эти нормы предназначены, в первую очередь, для сохранения личного достоинства человека с ограниченными возможностями, а также для разрешения сложных и неловких ситуаций,

которые могут возникнуть во взаимодействии с участием людей с ограниченными возможностями.

Современному обществу следует приложить особые усилия к выработке культуры инклюзии, к привитию этически выдержанной и грамотной терминологии, к становлению толерантного отношения к людям с особыми возможностями здоровья. Для этого необходима не только специальная просветительская работа в этом направлении, но и изменение всей культуры общественных взаимоотношений.

Список литературы

- 1 **Андреева, Г. М.** Социальная психология : учебник / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2021. – 360 с.
- 2 **Зимняя, И. А.** Коммуникативная компетентность, речевая деятельность, вербальное общение / И. А. Зимняя, И. А. Мазаева, М. Д. Лаптева; под ред. И. А. Зимней. – М. : Аспект Пресс, 2020. – 400 с.
- 3 **Ежова, О. Н.** Психология: практикум / О. Н. Ежова. – Самара : Самар. юрид. ин-т ФСИН России, 2021. – 95 с.
- 4 **Ерчак, Н. Т.** Психология. Проблемные задания : учеб. пособие / Н. Т. Ерчак. – 2-е изд. – Мн. : РИВШ, 2023. – 276 с.
- 5 **Крысько, В. Г.** Психология. Курс лекций : учеб. пособие / В. Г. Крысько. – М. : Вузовский учебник ; ИНФРА-М, 2021. – 251 с.
- 6 **Немов, Р. С.** Психология : учебник / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2025. – 501 с.
- 7 **Островский, Э. В.** Основы психологии : учеб. пособие / Э. В. Островский. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Вузовский учебник ; ИНФРА-М, 2023. – 272 с.
- 8 Психология : учебник и практикум / под общ. ред. А. С. Обухова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2025. – 404 с.