|  |  |
| --- | --- |
| **E:\Logo Utv_17 02 2015.jpg** | ***КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА*** |

### 

**ОБЗОРНЫЕ ЛЕКЦИИ**

**ПО ДИСЦИПЛИНАМ**

**КОМЛЕКСНОГО ЭКЗАМЕНА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**(История, состояние и тенденции развития психологии,**

**социальная психология,**

**психология личности,**

**основы психологии консультирования,**

**общая и спортивная психодиагностика,**

**практикум по спортивной психологии)**

по образовательной программе 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

на 2019-2020 учебный год.

**(Minor) «Физическая культура и спортивная психология»**

Факультет олимпийского спорта

Кафедра теоретических основ физической культуры и спорта

**Алматы 2019 год**

Обзор по дисциплине «История, состояние и тенденции развития психологии»

# Краткая история развития психологии

Психология прошла длинный путь развития, менялось понимание объекта, предмета и целей психологии. Отметим основные этапы развития психологии как науки.

I этап — психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека. II этап — психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов. III этап — психология как наука о поведении. Возникает в XX веке. Задача психологии — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно, поведением, поступками, реакциями человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

Психология — наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

Чтобы более четко представлять путь развития психологии как науки, кратко рассмотрим **основные ее этапы и направления**.

1. Первые представления о психике были связаны с *анимизмом*(от лат. анима — дух, душа) — древнейшими взглядами, согласно которым у всего, что существует на свете, есть душа. Душа понималась как независимая от тела сущность, управляющая всеми живыми и неживыми предметами.

2. Позднее в философских учениях древности затрагивались психологические аспекты, которые решались в плане идеализма либо в плане материализма. Так, материалисты-философы древности *Демокрит, Лукреций, Эпикур* понимали душу человека как разновидность материи, как телесное образование, состоящее из шаровидных, мелких и наиболее подвижных атомов.

3. Согласно древнегреческому философу-идеалисту *Платону*(427-347 гг. до н. э.), который был учеником и последователем Сократа, душа — это что-то божественное, отличающееся от тела, и душа у человека существует прежде, чем она вступает в соединение с телом. Она есть образ и истечение мировой души. Душа — это начало незримое, возвышенное, божественное, вечное. Душа и тело находятся в сложных взаимоотношениях друг с другом. По своему божественному происхождению душа призвана управлять телом, направлять жизнь человека. Однако иногда тело берет душу в свои оковы. Тело раздираемо различными желаниями и страстями, оно заботится о пропитании, подвержено болезням, страхам, соблазнам. Душевные явления подразделяются Платоном на разум, мужество (в современном понимании — воля) и вожделения (мотивация).

Разум размещается в голове, мужество — в груди, вожделение — в брюшной полости. Гармоническое единство разумного начала, благородных стремлений и вожделения придает целостность душевной жизни человека. Душа обитает в теле человека и направляет его на протяжении всей его жизни, а после смерти покидает его и вступает в божественный "мир идей". Поскольку душа — самое высокое, что есть в человеке, он должен заботиться о ее здоровье больше, чем о здоровье тела. В зависимости от того, какой образ жизни вел человек, после его смерти его душу ждет различная судьба: она либо будет блуждать вблизи земли, отягощенная телесными элементами, либо отлетит от земли в идеальный мир, в мир идей, который существует вне материи и вне индивидуального сознания. "Не стыдно ли людям заботиться о деньгах, о славе и почестях, а о разуме, об истине и о душе своей не заботиться и не помышлять, чтобы она была лучше?" — спрашивают Сократ и Платон.

4. Великий философ *Аристотель*в трактате "О душе" выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею неразделимости души и живого тела. Аристотель отрицал взгляд на душу как на вещество. В то же время он не считал возможным рассматривать душу в отрыве от материи (живых тел). Душа, по Аристотелю, бестелесна, она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций. Аристотель выдвинул концепцию души как функции тела, а не какого-то внешнего по отношению к ней феномена. Душа, или "психе", — это двигатель, позволяющий живому существу реализовать себя. Если бы глаз был живым существом, то душой его было бы зрение. Так и душа человека — это сущность живого тела, это осуществление его бытия, — считал Аристотель. Главная функция души, по Аристотелю, — реализация биологического существования организма. Центр, "психе", находится в сердце, куда поступают впечатления от органов чувств. Эти впечатления образуют источник идей, которые, сочетаясь между собой в результате рассудочного мышления, подчиняют себе поведение. Движущей силой поведения человека является стремление (внутренняя активность организма), сопряженное с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувственные восприятия составляют начало познания. Сохранение и воспроизведение ощущений дает память. Мышление характеризуется составлением общих понятий, суждений и умозаключений. Особой формой интеллектуальной активности является ум (разум), привносимый извне в виде божественного разума. Таким образом, душа проявляется в различных способностях к деятельности: питающей, чувствующей, разумной. Высшие способности возникают из низших и на их основе. Первичная познавательная способность человека — ощущение, оно принимает формы чувственно воспринимаемых предметов без их материи, подобно тому как "воск принимает оттиск печати без железа". Ощущения оставляют след в виде представлений — образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств. Аристотель показал, что эти образы соединяются в трех направлениях: по сходству, по смежности и контрасту, тем самым указав основные виды связей — ассоциаций психических явлений. Аристотель считал, что познание человека возможно только через познание Вселенной и существующего в ней порядка. Таким образом, на первом этапе психология выступала как наука о душе.

5. В эпоху *средневековья*утвердилось представление, что душа является божественным, сверхъествественным началом, и потому изучение душевной жизни должно быть подчинено задачам богословия.

Человеческому суждению может поддаваться лишь внешняя сторона души, которая обращена к материальному миру. Величайшие таинства души доступны лишь в религиозном (мистическом) опыте.

6. С *XVII в. начинается новая эпоха в развитии психологического знания*. В связи с развитием естественных наук с помощью опытно-экспериментальных методов стали изучать закономерности сознания человека. Способность думать, чувствовать назвали сознанием. Психология стала развиваться как наука о сознании. Она характеризуется попытками осмыслить душевный мир человека преимущественно с общефилософских, умозрительных позиций, без необходимой экспериментальной базы. Р. Декарт (1596-1650) приходит к выводу о различии между душой человека и его телом: "Тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим". Однако душа способна производить в теле движения. Это противоречивое дуалистическое учение породило проблему, названную психофизической: как связаны между собой телесные (физиологические) и психические (душевные) процессы в человеке? Декарт создал теорию, объясняющую поведение на основе механистической модели. Согласно этой модели, информация, доставляемая органами чувств, направляется по чувствительным нервам к отверстиям в головном мозгу, которые эти нервы расширяют, что позволяет "животным душам", находящимся в мозгу, вытекать по тончайшим трубочкам — двигательным нервам — в мышцы, которые надуваются, что приводит к отдергиванию конечности, подвергнувшейся раздражению, или заставляет совершать то или иное действие. Таким образом, отпала необходимость прибегать к душе, чтобы объяснить, как возникают простые поведенческие акты. Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения с ее центральной идеей рефлекса как закономерного двигательного ответа организма на внешнее физическое раздражение. Это декартовский дуализм — тело, действующее механически, и управляющая им "разумная душа", локализованная в головном мозгу. Таким образом, понятие "Душа" стало превращаться в понятие "Разум", а позднее — в понятие "Сознание". Знаменитая декартовская фраза "Я мыслю, значит я существую" стала основой постулата, утверждавшего, что первое, что человек обнаруживает в себе — это его собственное сознание. Существование сознания — главный и безусловный факт, и основная задача психологии состоит в том, чтобы подвергнуть анализу состояние и содержание сознания. На базе этого постулата и стала развиваться психология — она сделала своим предметом сознание.

7. Попытку вновь соединить тело и душу человека, раз деленные учением Декарта, предпринял голландский философ *Спиноза* (1632-1677). Нет особого духовного начала, оно всегда есть одно из проявлений протяженной субстанции (материи).

Душа и тело определяются одними и теми же материальными причинами. Спиноза полагал, что такой подход дает возможность рассматривать явления психики с такой же точностью и объективностью, как рассматриваются линии и поверхности в геометрии.

Мышление является вечным свойством субстанции (материи, природы), поэтому в определенной степени мышление присуще и камню, и животным, и в значительной степени присуще человеку, проявляясь в форме интеллекта и воли на уровне человека.

8. Немецкий философ *Г. Лейбниц* (1646-1716), отвергнув установленное Декартом равенство психики и сознания, ввел понятие о бессознательной психике. В душе человека непрерывно идет скрытая работа психических сил — бесчисленных "малых перцепций" (восприятий). Из них возникают сознательные желания и страсти.

9. Термин "*эмпирическая психология*" введен немецким философом XVIII века X. Вольфом для обозначения направления в психологической науке, основной принцип которого состоит в наблюдении за конкретными психическими явлениями, их классификации и установлении проверяемой на опыте закономерной связи между ними. Английский философ Дж. Локк (1632-1704) рассматривает душу человека как пассивную, но способную к восприятию среду, сравнивая ее с чистой доской, на которой ничего не написано. Под воздействием чувственных впечатлений душа человека, пробуждаясь, наполняется простыми идеями, начинает мыслить, т. е. образовывать сложные идеи. В язык психологии Локк ввел понятие "ассоциации" — связи между психическими явлениями, при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого. Так психология стала изучать, каким образом по ассоциации идей человек осознает окружающий мир. Изучение взаимоотношений души и тела при этом окончательно уступает изучению умственной деятельности и сознания.

*Локк* считал, что существует два источника всех знаний человека: первый источник — это объекты внешнего мира, второй — деятельность собственного ума человека. Деятельность ума, мышления познается с помощью особого внутреннего чувства — рефлексии. Рефлексия — по Локку — это "наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность", это направленность внимания человека на деятельность собственной души. Душевная деятельность может протекать как бы на двух уровнях: процессы первого уровня — восприятия, мысли, желания (они есть у каждого человека и ребенка); процессы второго уровня — наблюдение или "созерцание" этих восприятий, мыслей, желаний (это есть только у зрелых людей, которые размышляют над самими собой, познают свои душевные переживания и состояния). Этот метод интроспекции становится важным средством изучения умственной деятельности и сознания людей.

10. Выделение *психологии в самостоятельную науку произошло в 60-х гг. XIX в*. Оно было связано с созданием специальных научно-исследовательских учреждений — психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений. Первым вариантом экспериментальной психологии как самостоятельной научной дисциплины явилась физиологическая психология немецкого ученого В. Вундта (1832-1920). В 1879 г. в Лейпциге [Вундт](https://psyera.ru/vilgelm-vundt-bio.htm) открыл первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию.

Вскоре, в 1885 г., В.М. [Бехтерев](https://psyera.ru/vladimir-behterev-bio.htm) организовал подобную лабораторию в России.

В области сознания, полагал Вундт, действует особая психическая причинность, подлежащая научному объективному исследованию. Сознание было разбито на психические структуры, простейшие элементы: ощущения, образы и чувства. Роль психологии, по мнению Вундта, заключается в том, чтобы дать как можно более детальное описание этих элементов. "Психология — это наука о структурах сознания" — это направление назвали структуралистский подход. Использовали метод интроспекции, самонаблюдения.

Один психолог сравнивал картину сознания с цветущим лугом: зрительные образы, слуховые впечатления, эмоциональные состояния и мысли, воспоминания, желания — все это может находиться в сознании одновременно. В поле сознания выделяется особенно ясная и отчетливая область — "поле внимания", "фокус сознания"; за пределами ее находится область, содержания которой неотчетливы, смутны, нерасчлененны — это "периферия сознания". Содержания сознания, заполняющие обе описанные области сознания, находятся в непрерывном движении. Эксперименты Вундта с метрономом показали, что монотонные щелчки метронома в восприятии человека непроизвольно ритмизуются, т. е. сознание по своей природе ритмично, причем организация ритма может быть как произвольной, так и непроизвольной. Вундт пытался изучать такую характеристику сознания, как его объем. Эксперимент показал, что ряд из восьми двойных ударов метронома (или из 16 отдельных звуков) является мерой объема сознания. Вундт считал, что психология должна найти элементы сознания, разложить сложную динамичную картину сознания на простые, далее неделимые части. Простейшими элементами сознания Вундт объявил отдельные впечатления, или ощущения. Ощущения являются объективными элементами сознания. Есть еще и субъективные элементы сознания, или чувства. Вундт предложил три пары субъективных элементов: удовольствие — неудовольствие, возбуждение — успокоение, напряжение — разрядка. Из комбинации субъективных элементов образуются все чувства человека, например, радость — это удовольствие и возбуждение, надежда — удовольствие и напряжение, страх — неудовольствие и напряжение.

Но идея разложения психики на простейшие элементы оказалась ложной, невозможно было собрать из простых элементов сложные состояния сознания. Поэтому к 20-м гг. XX в. эта психология сознания практически перестала существовать.

11. *Функционалистский подход*. Американский психолог У. Джеймс предложил изучать функции сознания и его роль в выживании человека. Он выдвинул гипотезу, что роль сознания заключается в том, чтобы дать человеку возможность приспособиться к различным ситуациям, либо повторяя уже выработанные формы поведения, либо изменяя их в зависимости от обстоятельств, либо осваивая новые действия, если того требует ситуация. "Психология — это наука о функциях сознания", согласно функционалистам. Они использовали методы интроспекции, самонаблюдения, фиксации времени решения задач.

Джеймс отразил в понятии "поток сознания" — процесс движения сознания, непрерывное изменение его содержаний и состояний. Процессы сознания делятся на два больших класса: одни из них происходят как бы сами собой, другие организуются и направляются человеком. Первые процессы называются непроизвольными, вторые — произвольными.

12. Основоположником*отечественной научной психологии, считается И. М. Сеченов* (1829-1905). В его книге "Рефлексы головного мозга" (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Их схема та же, что и у рефлексов: они берут начало во внешнем воздействии, продолжаются центральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью — движением, поступком, речью. Такой  трактовкой Сеченов предпринял попытку "вырвать" психологию из круга внутреннего мира человека. Однако при этом была недооценена специфика психической реальности в сравнении с физиологической ее основой, не учтена роль культурно-исторических факторов в становлении и развитии психики человека.

13. *Важное место в истории отечественной психологии принадлежит Г. И. Челпанову* (1862—1936). Его главная заслуга состоит в создании в России психологического института (1912). Экспериментальное направление в психологии с использованием объективных методов исследования развивал В. М. Бехтерев (1857-1927). Усилия И. П. [Павлова](https://psyera.ru/ivan-pavlov-bio.htm) (1849-1936) были направлены на изучение условно-рефлекторных связей в деятельности организма. Его работы плодотворно повлияли на понимание физиологических основ психической деятельности.

13. *Бихевиористский подход*. Американский психолог [Уотсон](https://psyera.ru/dzhon-uotson-bio.htm) провозгласил в 1913 г., что психология получит право называться наукой, когда будет применять объективные экспериментальные методы изучения. Объективно можно изучать только поведение человека, возникающее в той или иной ситуации. Каждой ситуации соответствует определенное поведение, которое следует объективно фиксировать. "Психология — это наука о поведении", а все понятия, связанные с сознанием, следует изгнать из научной психологии. "Выражение "ребенок боится собаки" в научном плане не означает ничего, необходимы объективные описания: "слезы и дрожь у ребенка усиливаются, когда к нему приближается собака. Новые формы поведения появляются в результате образования условных рефлексов (обусловливание) (Уотсон). Любое поведение определяется своими последствиями ([Скиннер](https://psyera.ru/berres-skinner-bio.htm)). Человеческие действия формируются под влиянием социальной среды, человек полностью от нее зависим. Человек склонен также подражать поведению других людей, с учетом того, насколько благоприятны могут быть результаты такого подражания для него самого ([Бандура](https://psyera.ru/albert-bandura-bio.htm)). Основные идеи бихевиоризма рассмотрим в следующих разделах.

Важными заслугами бихевиоризма являются: внедрение объективных методов регистрации и анализа внешне наблюдаемых реакций, действий человека, процессов, событий; открытие закономерностей научения, образования навыков, реакций поведения.

Основной недостаток бихевиоризма — в недоучете сложности психической деятельности человека, сближении психики животных и человека, игнорировании процессов сознания, творчества, самоопределения личности.

14. "*Гештальтпсихология*" возникла в Германии благодаря усилиям Т. [Вертгеймера](https://psyera.ru/maks-vertgeymer-bio.htm" \o "Макс Вертгеймер), В. Келера и К, [Левина](https://psyera.ru/kurt-levin-bio.htm), выдвинувших программу изучения психики с точки зрения целостных структур (гештальтов). Гештальтпсихология выступила против ассоциативной психологии В. Вундта и Э. Титченера, трактовавшей сложные психические феномены в качестве выстроенных из простых по законам ассоциации.

Понятие о гештальте (от нем. "форма") зародилось при изучении сенсорных образований, когда обнаружилась "первичность" их структуры по отношению к входящим в эти образования компонентам (ощущениям). Например, хотя мелодия при ее исполнении в различных тональностях и вызывает различные ощущения, она узнается как одна и та же. Аналогично трактуется и мышление: оно состоит^ в усмотрении, осознании структурных требований элементов проблемной ситуации и в действиях, которые соответствуют этим требованиям (В. Келер). Построение сложного психического образа происходит в инсайте — особом психическом акте мгновенного схватывания отношений (структуры) в воспринимаемом поле. Свои положения Гештальт психология противопоставила также бихевиоризму, который объяснял поведение организма в проблемной ситуации перебором "слепых" двигательных проб, лишь случайно приводящих к успеху. Заслуги гештальтпсихологии состоят в разработке понятия психологического образа, в утверждении системного подхода к психическим явлениям.

15. В начале XX в. в психологии возникло направление психоанализа, или *фрейдизма*. 3. [Фрейд](https://psyera.ru/zigmund-freid-bio.htm) ввел в психологию ряд важных тем: бессознательная мотивация, защитные механизмы психики, роль сексуальности в ней, влияние детских психических травм на поведение в зрелом возрасте и др. Однако уже его ближайшие ученики пришли к выводу, что не сексуальные влечения, по преимуществу, а чувство неполноценности и необходимость компенсировать этот дефект (А. [Адлер](https://psyera.ru/alfred-adler-bio.htm)), либо коллективное бессознательное (архетипы), вобравшее в себя общечеловеческий опыт (К. [Юнг](https://psyera.ru/karl-yung-bio.htm)), определяют психическое развитие личности.

Психоаналитическое направление обратило усиленное внимание на изучение неосознаваемых психических процессов. Неосознаваемые процессы можно разбить на два больших класса: 1 — неосознаваемые механизмы сознательных действий (неосознаваемые автоматические действия и автоматизированные навыки, явления неосознаваемой установки); 2 — неосознаваемые побудители сознательных действий (именно это интенсивно исследовал Фрейд — импульсы бессознательной области психики (влечения, вытесненные желания, переживания) оказывают сильное влияние на действия и состояния человека, хотя человек не подозревает этого и часто сам не знает, почему он совершает то или иное действие). Бессознательные представления с трудом переходят в сознание, практически оставаясь неосознанными вследствие работы двух механизмов — механизмов вытеснения и сопротивления. Сознание оказывает им сопротивление, т. е. человек не пропускает в сознание всю правду о себе. Поэтому бессознательные представления, имея большой энергетический заряд, прорываются в сознательную жизнь человека, принимая искаженную или символическую форму (три формы проявления бессознательного — сновидения, ошибочные действия — оговорки, описки, забывание вещей, невротические симптомы).

16. Связать природу бессознательного ядра психики человека с социальными условиями его жизни пытались *К. Хорни, Г. Салливен и Э. [Фромм](https://psyera.ru/erih-fromm-bio.htm" \o "Эрих Фромм)* — реформаторы психоанализа Фрейда (неофрейдисты). Человеком движут не только биологические предопределенные бессознательные побуждения, но и приобретенные стремления к безопасности и самореализации ([Хорни](https://psyera.ru/karen-horni-bio.htm" \o "Карен Хорни)), образы себя и других, сложившиеся в раннем детстве (Салливен), влияния соцэкономической структуры общества (Фромм).

17. Представители *когнитивной психологии* У. Найссер, А. Пайвио и др. отводят в поведении субъекта решающую роль знаниям (от лат. cognito — знание). Для них центральным становится вопрос об организации знания в памяти субъекта, о соотношении вербальных (словесных) и образных компонентов в процессах запоминания и мышления.

18. *Гуманистическая психология* — ее виднейшие представители Г. [Олпорт](https://psyera.ru/gordon-olport-bio.htm" \o "Гордон Олпорт), Г. А. Мюррей, Г. Мэрфи, К. [Роджерс](https://psyera.ru/karl-rodzhers-bio.htm), А. [Маслоу](https://psyera.ru/abraham-maslou-bio.htm) предметом психологических исследований считают здоровую творческую личность человека.

Целью такой личности является не потребность в гомеостазе, как считает психоанализ, а самоосуществление, самоактуализация, рост конструктивного начала человеческого "Я". Человек открыт миру, наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации. Любовь, творчество, рост, высшие ценности, смысл — именно эти и близкие им понятия характеризуют базисные потребности человека. Как отмечает В. [Франкл](https://psyera.ru/viktor-frankl-bio.htm" \o "Виктор Франкл), автор концепции логотерапии, при отсутствии или потере интереса к жизни человек испытывает скуку, предается пороку, его поражают тяжелые неудачи.

19. Своеобразной ветвью гуманистической психологии можно также считать духовную (христианскую) психологию.

Считая неправомерным ограничение предмета психологии явлениями душевной жизни, она обращается к области духа. Дух есть сила самоопределения к лучшему, дар усилить и преодолеть то, что отвергается. Духовность открывает человеку доступ к любви, совести и чувству долга. Оно помогает человеку преодолеть в себе кризис безосновности, призрачности своего существования.

20.*Трансперсональная психология* рассматривает человека как духовное космическое существо, неразрывно связанное со всей Вселенной, космосом, человечеством, обладающее возможностью доступа к общемировому информационному космическому полю. Через бессознательную психику человек связан с бессознательной психикой других лиц, с "коллективным бессознательным человечества", с космической информацией, с "мировым разумом".

21. *Интерактивная психология* рассматривает человека как существо, главной характеристикой которого является общение, взаимодействие между людьми. Цель психологии — изучать законы взаимодействия, общения, взаимоотношений, конфликтов (Э. [Берн](https://psyera.ru/erik-bern-bio.htm)).

22. Значительный вклад в развитие психологии XX в. внесли наши *отечественные ученые Л.С.*[*Выготский*](https://psyera.ru/lev-vygotskiy-bio.htm)*(1896-1934), А.Н.*[*Леонтьев*](https://psyera.ru/aleksey-leontev-bio.htm)*(1903-1979), А.Р. Лурия (1902-1977) и П.Я.*[*Гальперин*](https://psyera.ru/petr-galperin-bio.htm)*(1902—1988). Л.С. Выготский* ввел понятие о высших психических функциях (мышление в понятиях, разумная речь, логическая память, произвольное внимание) как специфически человеческой, социально-обусловленной форме психики, а также заложил основы культурно-исторической концепции психического развития человека. Названные функции первоначально существуют как формы внешней деятельности, и лишь позже — как полностью внутренний (интрапсихический) процесс. Они происходят из форм речевого общения между людьми и опосредованы знаками языка. Система знаков определяет поведение в большей степени, чем окружающая природа, поскольку знак, символ содержит в свернутом виде программу поведения. Развиваются высшие психические функции в процессе научения, т.е. совместной деятельности ребенка и взрослого.

А.Н. Леонтьев провел цикл экспериментальных исследований, раскрывающих механизм формирования высших психических функций как процесс "вращивания" (интериоризации) высших форм орудийно-знаковых действий в субъективные структуры психики человека.

А.Р. Лурия особое внимание уделял проблемам мозговой локализации высших психических функций и их нарушений. Он явился одним из создателей новой области психологической науки — нейропсихологии.

П.Я. Гальперин рассматривал психические процессы (от восприятия до мышления включительно) как ориентировочную деятельность субъекта в проблемных ситуациях. Сама психика в историческом плане возникает лишь в ситуации подвижной жизни для ориентировки на основе образа и осуществляется с помощью действий в плане этого образа. П.Я. Гальперин — автор концепции поэтапного формирования умственных действий (образов, понятий). Практическая реализация этой концепции позволяет существенно повысить эффективность обучения.

Развитие психологической науки в Казахстане

Становление и развитие психологии как науки и специальности в Казахстане теснейшим образом связано с первым в республике высшим учебным заведением – Казахским педагогическим институтом, в настоящее время Казахским национальным педагогическим университетом имени Абая. Именно в этом учебном заведении была сформирована кафедра психологии, ставшая первым самостоятельным психологическим подразделением в Казахстане. Главную роль в ее создании и развитии сыграл профессор М.М. Муканов, являвшийся ее бессменным руководителем и руководивший ею до конца своей жизни. На кафедре М.М. Муканов инициировал обширный спектр исследований психической деятельности человека как особой активности, опосредованной историко-культурным опытом, социально-нравственными, духовными, этническими и традиционными ценностными переменными, характеризующими повседневную жизнь. На этой кафедре им были написаны его основные психологические произведения, включая докторскую диссертацию, созданы оригинальные методические разработки и выработаны методологические основания психологического исследования мышления человека в историко-этническом аспекте. Многочисленные работы М.М. Муканова позволили ввести в практику научных исследований новые концептуальные представления о взаимосвязи человека и социума, личности и этногруппы, мыслительной и рассудочной деятельности. Поэтому научный вклад и исследования, проведенные М.М. Мукановым совместно с коллективом кафедры психологии КазПИ им. Абая, расцениваются его коллегами, учениками и последователями как состоявшаяся и развивающаяся казахстанская психологическая школа.

Среди его коллег и соратников следует отметить целую плеяду исследователей и педагогов, способствовавших развитию психологической науки и психологии как специальности в начальный период обретения Казахстаном независимости. Это такие специалисты и ученые как доктор психологических наук, профессор В.К. Шабельников, доктор психологических наук, профессор Ж.И. Намазбаева, доктор психологических наук, профессор Х.Т. Шерьязданова, кандидат биологических наук, профессор С.Т. Бусурманова, кандидат психологических наук, доцент М.Ш.Адилова и ряд коллег, работающих в КазНПУ им. Абая и поныне. Следует отметить, что это было непростое время. Тогда как в КазГУ им. С.М. Кирова (ныне КазНУ им. аль-Фараби) в 1988 г. Было открыто отделение психологии, в АГУ им. Абая (тогдашнее название КазНПУ) в силу педагогической направленности университета специальность «психология» на первых порах объединяли то с педагогикой и профориентацией, то с биологией и географией.

Дело осложнялось еще и нехваткой квалифицированных кадров для преподавания специальных дисциплин. Единичные выпускники факультетов психологии центральных вузов тогда еще единой страны (МГУ им. М.В.Ломоносова, ЛГУ им. А.А.Жданова), направляемые для работы в Казахстан, естественно, были не в состоянии количественно удовлетворить этот спрос на психологов. Как следствие, в различных учреждениях на должностях психологов зачастую работали лица, не располагавшие должной квалификацией и профессиональной подготовкой. Особо остро эта проблема проявлялась в системе среднего школьного образования, где намечалось введение должности школьного психолога. Вместе с тем, проводившиеся в стране реформы, акцентировавшие роль так называемого «человеческого фактора», перестройка в системе общественных и производственных отношений, кардинальные сдвиги в системе общественного сознания и менталитета, порождали закономерный интерес к новым для своего времени «экзотическим» профессиям, таким как программист-компьютерщик, менеджер-управленец, политолог-международник, правоведмеждународник, социолог и социальный работник и, конечно, психолог. Здесь, следует отметить, что к концу 80-х годов подобные отделения психологии были открыты в ряде союзных национальных республик и во многих областных центрах Российской Федерации. Это совпало с апогеем «психотерапевтической волны», накрывшей общественное сознание как раз на переломном периоде отечественной истории, когда часть населения, разуверившись в государственных и социальных институтах, обратилась к религии и наводнившим общество сектам. Для многих людей экстернального типа сеющие мистику традиционные религиозные конфессии, равно как и тоталитарные секты, как раз и оказались той «соломинкой», которая создавала иллюзию если не материальной, то хотя бы духовной поддержки. Другая часть населениия, в силу ряда обстоятельств, обращалась к идеям национального патриотизма и этнической идентичности (по типу: в Союзе мы были ущемлены, находились на вторых ролях, теперь настало время взять свое); а также к идеям миграции (по типу: в зарождающемся национальном государстве мы, скорее всего, окажемся людьми второго сорта и поэтому предпочтительнее уехать либо на историческую родину или, еще лучше, куда-нибудь в дальнее зарубежье). Третья часть населения, пытаясь найти конструктивный выход в самосовершенствовании, обращалась к различным техникам и методикам психофизиологического развития, социально-психологического тренинга и личностного роста.

В среде психологов была в ходу концепция «отдушины», согласно которой рост популярности психологических техник саморегуляции и стихийное распространение таких приемов психотерапии, как НЛП, находится в обратно-пропорциональной зависимости со снижением уровня и качества жизни людей [1]. Следует отметить, что эти изменения в социальной ментальности происходили на фоне начавшейся дискуссии о соотношении академической и практической психологии, как противопоставляемых версий вузовского образования по специальности [2].

В этих условиях на базе научно-психологического потенциала КазНПУ им. Абая был создан первый в Казахстане специализированный диссертационный совет по защите кандидатских диссертаций по специальности «психология», явившийся, по сути, колыбелью казахстанской научной психологии. Именно в рамках работы этого совета были защищены первые в республике кандидатские диссертации, происходили острые и конструктивные дискуссии, стимулировавшие рост научного самосознания и профессиональной идентичности молодых казахстанских ученых-психологов. На первых порах работой этого совета руководил профессор В.К. Шабельников, осуществлявший большую работу по методологическому усилению подготовки специалистов.

Затем совет возглавила профессор Ж.И. Намазбаева, которая проводила и проводит большую работу по расширению диапазона применения психологических знаний в различных областях науки и практики. Именно ею была осуществлена предварительная подготовка и последующая реализация защит докторских диссертаций по различным психологическим специальностям при КазНПУ им. Абая, главным образом, работ с выраженной прикладной направленностью по педагогической и специальной психологии. В то же время Ж.И. Намазбаева руководит рядом исследований по проблемам соотношения личности и самосознания, личностно и профессионально-ориентированного обучения, прикладного применения психологических знаний, в которых участвуют многие из ее учеников и последователей, защитивших кандидатские и докторские диссертации. В историко-методологическом плане эти исследования в соответствии с принципом научной преемственности стали логическим и творческим продолжением исследований школы М.М. Муканова и дальнейшим воплощением разработанной им историко-этнической концепции.

Запросы дальнейшего развития специальности «психология» в условиях вначале двухступенчатой, а затем трехступенчатой системы образования привела к необходимости создания в системе КазНПУ им. Абая специализированного научно-исследовательского подразделения – института психологии, учебно-методической задачей которого стала координация и обеспечение учебного процесса магистратуры по специальности «психология». Научно-методические приоритеты института концентрированы в сфере прикладных изысканий общей проблемы человека каксубъекта познания, деятельности и общения.

Такой подход к анализу психологическойреальности с полным основанием можно считать аналогом «комплексного человекознания» (Б.Г.Ананьев), с тем отличием, что феномен человека в работах института, возглавляемого профессором Ж.И. Намазбаевой осмысливается с позиции «преломления» его личностно-коммуникативной активности через призму онтогенетического развития, формирования его социально-культурного опыта и этнокультурной идентичности. Эта проблематика нашла свое отражение в экспериментальных и психодиагностических исследованиях института, а также в ряде диссертационных работ, выполненных под руководством профессора Ж.И. Намазбаевой.

Весь этот континуум научно-психологического знания, сформированного в контексте всей работы института психологии, создает необходимые предпосылки для перехода на третью ступень подготовки специалистов-психологов – докторантуры PhD, формы подготовки научных специалистов, ставшей с 2011 г. единственной в РК. Наряду с магистрантами-психологами, подготовка докторантов PhD по специальности «психология» под эгидой института психологии при КазНПУ им. Абая имеет достаточно явную перспективу в силу общей образовательно-педагогической и профессионально-прикладной направленности деятельности самого университета.

Основным системообразующим фактором и движущей силой развития любой теории, науки в целом являются люди, в данном случае, ученые и специалисты. Если в недалеком прошлом инициатором научной психологии в Казахстане был М.М. Муканов, то в настоящее время заложенные им научные традиции уже на новом витке развития – витке проблемно- ориентированной психологической науки, успешно развиваются профессором Ж.И. Намазбаевой, ее коллегами и последователями. Наряду с этим кафедра психологии КазПИ им. Абая явилась центром объединения научного потенциала психологов Казахской ССР, в рамках которого профессор М.М. Муканов в качестве председателя координировал работу казахстанского отделения Общества Психологов СССР.

**Обзор по дисциплине «Социальная психология»**

1. ЛИЧНОСТЬ И ГРУППА

Во всех определениях личности обязательно подчеркивается ее общественная природа, включенность в ту или иную систему социальных отношений. Любая личность представляет собой своеобразный сплав психологического и социального. Это постоянно проявляется в ее связях с социальным окружением. Давно замечено, что личность будучи членом тех тли иных социальных групп, обычно строит свою деятельность прежде всего с учетом взглядов, существующих в данных группах и в обществе в целом. Эти взгляды обусловлены ценностями и целями группы и находят свое выражение в определенных правилах и стандартах поведения, иначе говоря в социальных нормах. Те или иные нормы могут влиять не только на действия личности, поддающиеся непосредственному наблюдению, но и на такие, порой нелегко распознаваемые психические явления, как, например, установки. Так, принадлежность к какой-либо группе способствует формированию и фиксации соответствующих установок у ее членов. Причем человек часто даже не осознает, что поступая так или иначе, он делает это именно под воздействием общегрупповых взглядов. Групповые нормы выступают в качестве одного из регуляторов поведения личности не только в пределах данной группы, но и при взаимодействии члена какой-либо группы с представителями других социальных групп.

2. ГРУППОВЫЕ НОРМЫ

Социальные нормы любых групп выражаются в соответствующих правилах и выступают прежде всего, как средство ориентации поведения каждой личности в той или иной ситуации, а также как средство социального контроля за поведением личности со стороны общности людей.

Поведение каждой личности складывается также из отдельных действий в рамках тех или иных социальных ролей. Можно также сказать, что любая роль, как таковая, существует отдельно от личности, выполняющей ее. Конечно, любая личность обычно привносит индивидуальное своеобразие в процесс выполнения той или иной социальной роли. Ее интересы, установки, убеждения могут проявляться при этом явно или неявно. Порой индивид даже стремиться подчеркнуть свою независимость от роли, демонстрируя так называемую ролевую дистанцию. Так, официант может своим поведением показывать посетителям ресторана, что он не только официант, а личность, вынужденно занимающаяся данной работой. Говоря о социальных ролях необходимо отметить, что именно мотивация является той внутренней побудительной силой, которая направляет людей к выполнению определенных социальных ролей.

В течение своей жизни личность испытывает разнообразные воздействия со стороны ряда различных групп, в состав которых она входит. Одни группы существенно влияют на личность во многих проявлениях, другие - незначительно и лишь в отдельных чертах. Сила влияния той или иной группы на личность зависит от многих факторов. Наибольший эффект наблюдается в тех случаях, когда определенная группа является референтной (или эталонной) для данной личности. Так называется группа, с которой личность отождествляет себя в наибольшей степени. Социальные ценности и нормы референтной группы выступают для индивида в качестве эталонов деятельности, хотя сам он порой может не входить в эту группу. Например, подростка не принимают в очень значимую для него более взрослую компанию старшего брата. Этот подросток также может ориентироваться на групповые нормы данной компании, копировать какие-то элементы одежды, формы поведения, лексику членов референтной группы. В социально-психологической литературе подобное явление обозначается специальным термином - предвосхищающая социализация. Имеются в виду определенные усилия индивида, направленные на построение своего поведения в ожидании получения доступа в группу с более высоким социальным статусом.

3. ВИДЫ ГРУПП

Все разнообразие человеческих групп в обществе можно прежде всего подразделить на первичные и вторичные группы. Первичные - это контактные группы, в которых взаимодействие осуществляется лицом к лицу. И их члены объединены контактной деятельностью. Первичной группой, например, считается семья, потому что это первая для человека группа, в которую он попадает. Первичными группами называются те, которые характеризуются межличностным взаимодействием и солидарностью. В качестве примеров подобных групп можно назвать также компанию друзей или узкий круг коллег по работе. Принадлежность к тем или иным первичным группам сама по себе является ценностью для ее членов и не преследует никаких других целей.

Вторичные группы характеризуются безличным взаимодействием их членов, которое обусловлено теми или иными организационными отношениями. Такие группы противоположны по своей сути первичным. Значимость членов вторичных групп друг для друга определяется не на основе их индивидуальных свойств, а вследствие умений выполнять определенные функции. Люди объединяются во вторичные группы прежде всего стремлением к получению каких-либо экономических, политических или иных выгод.

Нередко группы подразделяются на формальные и неформальные Формальная структура создается для того, чтобы обеспечить выполнение определенных официальных задач. Если из нее выпадает какой-нибудь индивид, то освободившееся место занимает другой - такой же специальности и квалификации. Связи, составляющие формальную структуру, безличны. Группа, основанная на подобных связях, называется формальной.

4. РАЗМЕР ГРУПП

Одним из самых важных факторов, определяющих свойства группы, является ее размер, численность. Большинство исследователей, говоря о численности группы, начинают с диады, т.е. с соединения двух лиц. Другие ученые полагают, что группа включает в себя не менее трех лиц. Диада представляет собой специфическое человеческое образование. С одной стороны, межличностные связи в диаде могут отличаться большой прочностью (например, влюбленные, друзья). По сравнению с другими группами принадлежность к диаде вызывает гораздо более высокую степень удовлетворенности ее членов. С другой стороны, диаде свойственна и особая хрупкость. Большинство групп продолжает существовать, если лишается одного члена, диада в этом случае распадается. Взаимоотношения в триаде - группе из трех человек - также отличается специфичностью. Каждый из членов триады может действовать в двух направлениях: способствовать укреплению этой группы или наоборот, стремиться к ее разъединению. Экспериментально обнаружено, что в триаде проявляется тенденция к объединению двух членов группы против третьего.

При классификации различных групп по их численности обычно специальное внимание уделяется так называемым малым группам. Такие группы состоят из небольшого числа лиц (от двух до десяти), имеющих общую цель. Нередко термины малая группа и первичная группа используются в одном и том же смысле. Первичная группа характеризуется особенно высокой степенью групповой принадлежности, чувством товарищества. Это всегда характерно для малой группы.

5. СТРУКТУРА ГРУППЫ

Любая группа имеет ту или иную устойчивую структуру - определенную совокупность относительно устойчивых взаимосвязей между ее членами. Особенности этих взаимосвязей обусловливают всю жизнедеятельность группы, включая продуктивность и удовлетворенность ее членов. Какие же факторы влияют на структуру различных групп. Это прежде всего цели группы. К числу существенных факторов, влияющих на структуру группы, относятся также социально-демографические, социальные и психологические особенности ее членов. Высокая степень однородности группы по таким признакам, как пол, возраст, образование, уровень квалификации и наличие на этой основе общности интересов, потребностей, ценностных ориентаций и т.д. являются хорошей основой для возникновения тесных связей между работниками.

Структура группы с высокой степенью чувства МЫ характеризуется более тесными взаимосвязями ее членов по сравнению со структурой группы, не отличающейся таким единством. Как показывают исследования, степень сплоченности группы зависит от того, насколько принадлежность к ней удовлетворяет потребности ее членов. Факторами, привязывающими человека к группе, могут быть интересная работа, сознание ее общественной важности, престиж группы, наличие друзей.

Структура группы зависит также от ее величины. Наблюдения показывают что связи между членами групп, состоящих из 5-10 человек, обычно прочнее, нежели в больших по численности. Структура небольших групп чаще складывается под влиянием неформальных взаимоотношений. Внутри большой подгруппы, состоящей из 30-40 человек постоянные неформальные контакты всех членов группы невозможны. Внутри такой группы чаще всего возникает несколько неофициальных групп. Таким образом, структура группы в целом по мере ее увеличения все в большой степени будет характеризоваться формальными взаимосвязями.

6. КОНФОРМИЗМ

Власть удерживать легче, если сама группа оказывает на своих членов постоянное давление, направленное на то, чтобы их действия, мысли и ценности совпадали с поступками, мыслями и ценностями других. В условиях изменчивой и неоднозначной действительности самое простое решение этой проблемы состоит для человека в том, чтобы придерживаться коллективных истин, позволяющих каждому понять тот мир, в котором он живет. В том, кто откланяется от нормы, начинают видеть источник социальной угрозы, и поэтому большинство будет оказывать на него давление, чтобы он вернулся на путь истинный и вновь стал как ВСЕ. Это давление конформности может проявиться в виде насмешек, социального осуждения или даже прямого отторжения отклоняющегося лица. Давление это сказывается на человеке особенно сильно, если тот нуждается в одобрении и поддержке или испытывает тревогу и недостаточно верит в себя. С другой стороны, нонконформист способен успешно сопротивляться давлению группы, если обладает достаточным умом и творческими способностями, проявляет терпимость и чувство долга и, кроме того, верит в себя устойчив к стрессу. Чаще всего именно благодаря таким людям осуществляются нововведения и действуют силы общественного преобразования.

Люди испытывают дискомфорт, когда слишком выделяются на фоне других. Но, по крайней мере в западных культурах, они испытывают некоторое неудобство и тогда, когда выглядят в точности также, как все. Людям нравится ощущать себя неповторимыми, более того, своим поведением люди отстаивают свою индивидуальность. Нам не нравится слишком отличаться от группы, но мы не хотим и выглядеть в точности как все. Поэтому наши действия защищают наше чувство собственной неповторимости и индивидуальности. В группе мы лучше всего осознаем, чем отличаемся от других.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ГРУПП

В процессе совместной деятельности членам малой группы необходимо вступать в контакты друг с другом для передачи информации и координации своих усилий. От уровня такой координации всецело зависит продуктивность группы, каким бы видом деятельности ни занимались. В свою очередь, этот уровень есть величина, производная от той или иной степени психологической совместимости членов группы. Что же такое психологическая совместимость?

Самым кратким образом это понятие можно определить как способность членов группы к совместной деятельности, основанную на их оптимальном сочетании. Совместимость бывает обусловлена как сходством каких-либо одних свойств членов группы, так и различием их других свойств. В итоге это приводит к взаимодополняемости людей в условиях совместной деятельности, так что данная группа представляет собой определенную целостность.

Исследователи, изучающие проблемы психологической совместимости как у нас, так и за рубежом, основное внимание уделяют таким группам, которым приходится выполнять свои задачи в условиях относительной изоляции от социальной среды (космонавты, полярники, участники различных экспедиций). Однако роль психологически совместимых групп важна во всех без исключения сферах совместной деятельности людей. Наличие психологической совместимости членов группы способствует их лучшей срабатываемости и в итоге - большей эффективности труда. В соответствии с данными исследований отмечаются следующие критерии оценки совместимости и срабатываемости: 1) результаты деятельности, 2) эмоционально-энергетические затраты ее участников, 3) их удовлетворенность этой деятельностью.

Можно выделить два основных вида психологической совместимости: психофизиологическую и социально-психологическую. В первом случае подразумевается определенное сходство психофизиологических характеристик людей и на этой основе согласованность их эмоциональных и поведенческих реакций, синхронизация темпа совместной деятельности. Во втором случае имеется в виду эффект оптимального сочетания типов поведения людей в группе, а также общности их социальных установок, потребностей и интересов, ценностных ориентацией.

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ ГРУППЫ И ЕГО ИЗУЧЕНИЕ

Социально-психологический климат группы представляет собой состояние групповой психики, обусловленное особенностями жизнедеятельности данной группы. Это своеобразный сплав эмоционального и интеллектуального - установок и отношений, настроений, чувств, мнений членов группы. Все это - отдельные элементы социально-психологического климата.

При обращении к проблемам социально-психологического климата группы одной из важнейших является рассмотрение факторов, влияющих на климат. Эта проблема имеет не только теоретическое, но и прикладное значение. Рассмотрим проблемы социально-психологического климата на примере первичной рабочей группы. Их численность может варьироваться от 3-4 человек до 60 человек и более. Можно сказать, что это клеточка любого предприятия и учреждения. Социально-психологический климат такой ячейки формируется за счет множества разнообразных воздействий. Разделим их условно на факторы макросреды и микросреды. Под макросредой имеется в виду большое социальное пространство, широкое окружение, в пределах которого находится и осуществляет свою жизнедеятельность та или иная организация.

9. ЛИДЕРСТВО

На группу могут влиять и лидеры. Лидерство является одним из примеров силы личности, процесс посредством которого определенные индивидуумы мобилизуют и ведут за собой группу. Личность лидера безусловно имеет значение. Как правило, именно доминирующая личность берет в свои руки инициативу в ситуациях, в которых участвуют и другие люди. Часто она чувствует, что вынуждена взять на себя ответственность в полной уверенности, что если не вмешаться, то ничего не получится. Сильная личность задает тон и на собраниях, приспосабливаясь к общему сиюминутному настроению, что позволяет ей играть ту роль, которая ей подобает. Такая личность редко руководствуется заранее спланированным сценарием: она любит импровизировать. Она может позволить себе поздравлять других, ободрять их или хвалить в полной уверенности, что ее комплименты будут оценены. Наконец, она умеет проявлять внимание к слабым. Хотя, бесспорно, подобные качества (если они не наиграны) действительно присущи многим людям, пользующимся властью, само по себе их наличия еще не достаточно для того, чтобы их обладатель мог автоматически получить власть. Необходимо также, чтобы у него был вкус и склонность к власти, и особенно, чтобы достижению власти помогали обстоятельства. Чаще всего жажда власти сопровождается сильным желанием брать на себя ответственность и выполнять какие-либо задачи. Человеку, стремящемуся к власти, в значительной степени присущи такие качества, как равнодушие в межличностных отношениях, вкус к торгу и большое удовлетворение от возможности манипулировать другими людьми. Претендующий на командование другими людьми умеет сопротивляться социальному давлению, кроме того, он проявляет известную смелость и оригинальность в решении проблем, а также рвение и настойчивость в преследовании целей.

10. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВЛАСТИ

Какими преимуществами располагают те, кто имеет власть, что позволяет им манипулировать людьми?

Могут быть выделены четыре основных инструмента (мы рассмотрим их как основы власти), позволяющих влиять на поведение в нужном держателю власти направлении –

Власть, основанная на страхе (например, боязнь увольнения, разглашения личной тайны).

Власть, основанная на убеждении (например, успешная презентация товара может повлиять на заключение договоров).

Власть, основанная на вознаграждении (повышение заработной платы. распределение премии и т.д.).

Власть, основанная на владении важной информацией (особенно если эта информация необходима для принятия решения).

Наряду с понятием основы власти существует понятие источники власти. В первом случае идет речь о том, что дает власть, во втором как прийти к ней.

К числу основных источников власти могут быть отнесены –

- получение формальной власти, предусмотренной структурой организации,

- власть, которую дают определенные личностные качества (харизматические, позволяющие вести людей за собой),

- власть, которую дают знания.

## **СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП**

8.1. Социально-психологические особенности спортивной группы

Спортивная команда — это всегда спортивная группа. Спортивной группе присущи все те социально-психологические закономерности, которые свойственны малым группам.

Психология и поведение отдельного человека как личности существенно зависят от социальной среды.

Социальная среда — сложно устроенное общество, в котором люди объединены друг с другом в многочисленные, разнообразные, более или менее устойчивые соединения — группы. Существуют понятия большие и малые группы: а) большие — государство, нация, народность, партия и др., выделяемые по профессиональным, экономическим, религиозным, культурным, образовательным, возрастным, половым и другим признакам;

б) малые — небольшое объединение людей (от 2–3 до 20–30 человек), занятых каким-либо общим делом и находящихся в прямых взаимоотношениях друг с другом. Малая группа представляет собой элементарную ячейку общества. Примерами малых групп являются: семья, школьный класс, спортивный коллектив или команда, объединения близких друзей, приятелей и т. д.

Малую группу характеризует психологическая и поведенческая общность ее членов. Особое место в социально-психологической характеристике групп и коллективов занимают взаимоотношения (см. схему 8).

Как известно, взаимоотношения бывают: официальные и неофициальные, руководства и подчинения (лидерства), деловые и личные, рациональные и эмоциональные.

Официальные отношения возникают на должностной основе;

неофициальные — на базе личных или частных взаимоотношений людей;

деловые — в связи с совместной работой или по ее поводу;

личные складываются между людьми независимо от работы;

рациональные — на первом плане знания людей друг о друге и объективные оценки окружающих;

эмоциональные — играют ведущую роль субъективные оценки, основанные на личном индивидуальном восприятии человека человеком;

отношения руководства — управление группой или ее самоуправление обычно осуществляется через официально назначенных лиц (руководители) и через неофициальных лиц, имеющих высокий статус в группе (лидеры);

отношения подчинения — подчинение отдельных членов группы через руководство руководителем или лидером группы.

Отношения в группах закономерно изменяются. Сначала, на исходном этапе развития, они бывают относительно безразличными, затем могут становиться конфликтными, а при благоприятных условиях превращаться в коллективистские.

Спортивная группа — это одна из разновидностей малых групп. В состав такой группы входят не менее двух и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, инструктора, судьи.

Эта деятельность характеризуется как индивидуальными, так и совместными физическими усилиями, направленными на достижение высоких личных и командных результатов, которые регламентированы временем, полом, возрастом, правилами и нормами.

Следует различать физкультурные и спортивные группы. Каковы их отличия?

Деятельность физкультурных групп, хотя и регламентирована временем занятий, правилами, нормами, физическими усилиями и контролем сверху, не направлена на достижение высоких личных или командных результатов в смысле спортивной компетенции. Физкультурные группы преследуют цель укрепления здоровья, снятия умственной и физической усталости, восстановления психического равновесия и хорошего настроения.

Спортивная группа является сложным в социальном отношении структурным образованием, состоящим из ряда подструктур: ранговой, ролевой, общения, взаимодействия, соподчинения, межличностных отношений по вертикали (тренер — спортсмен) и по горизонтали (спортсмен — спортсмен), сплоченности и согласования. Следует помнить о том, что существуют взаимопроникновения и взаимоотношения между этими подструктурами. Таким образом, структуру спортивной группы можно представить как сеть относительно упорядоченных и оптимально взаимосвязанных подструктур, каждая из которых, в соответствии с общими законами существования малых групп, делится на формальную и неформальную структуры.

Формальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, взаимоотношениям спортсменов.

Неформальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Это нерегламентированные, спонтанно возникающие нормы поведения и действия.

Главной особенностью формальной структуры является то, что она способствует объединению индивидов в группу, регулирует частоту контактов, плотность и качественную их сущность. В этом проявляется сдерживающая функция формальной структуры по отношению к неформальной. Нарушение сдерживающей функции характеризуется снижением дисциплинированности, ответственности за свои действия, ухудшением поведения, нарушением субординации. Группа перестает отвечать тем задачам, ради решения которых она была создана. Таким образом, преобладание неформальной структуры деятельности над формальной следует считать недопустимым.

Если члены группы строят все свои связи и отношения только на основе инструкций и предписаний, с учетом ролевых действий и формальных статусов, то взаимоотношения в скором времени станут напряженными. Исключение из отношений между членами группы эмоциональных связей приводит к незнанию и непониманию многих личностных и профессиональных качеств друг друга, ухудшению отношений и в конечном счете к конфликту.

Два типа структур — формальная и неформальная — всегда сосуществуют, образуя единую структурную систему. При этом соотношение структур должно быть оптимальным.

Соответствие формальных и неформальных структур способствует эффективной деятельности группы. Для образования более благоприятного соотношения этих структур необходимо знать основу существования формальной структуры:

инструкции, установки, программа деятельности, разработанная тренером, руководством команды, вышестоящими организациями;

нормы и правила, формируемые в самой группе в процессе основной деятельности;

потребности и мотивы членов группы;

потребности и мотивы тренера;

требования сложившейся ситуации;

перспективные цели и задачи основной деятельности.

Помимо соответствия двух структур существуют еще и такие факторы, как совместимость, идентичность мышления, мотивация, система ценностей, уровень мастерства, чувство долга, чувство ответственности.

Размеры спортивных групп

Вопрос об оптимальных размерах малых спортивных групп остается спорным: по данным одних авторов — 10–15 человек, по мнению других — 25–40 человек. Работы некоторых отечественных психологов показали, что наиболее устойчивой, не подвергающейся распаду является группа из 6–7 человек. Следует отметить, что эти данные оптимальны для неформальных групп, так как они позволяют:

а) быстрее и легче устанавливать контакты;

б) лучше узнать личные качества и способности каждого;

в) в максимальные сроки и с минимальным искажением передавать информацию друг другу.

Для определения оптимальных границ формальной группы следует учитывать: 1) цели и задачи; 2) правила соревнований по данному виду спорта (главным образом состав команды).

Признаки спортивных групп

Спортивной группе свойственны некоторые признаки, которыми характеризуются малые группы:

1) автономия группы, ее некоторая обособленность от других групп;

2) сплоченность, наличие чувства «мы»;

3) контроль за поведением членов группы;

4) положение и роль (группа отводит каждому своему члену определенную роль согласно занимаемому им в группе положению);

5) иерархия членов группы;

6) конформизм (приспособляемость и готовность разделить существующие в группе нормы, обязанности, порядок);

7) добровольность входа и выхода из группы;

8) стремление сохранить оптимальный объем группы;

9) интимность (члены группы в достаточной степени знают личные и интимные стороны жизни каждого);

10) стабильность;

11) референтность, привлекательность членов группы для каждого входящего в нее, стремление действовать так, как это принято среди тех, кто привлекателен;

12) психологический климат группы, в котором чувства и желания индивида получают свое удовлетворение или неудовлетворение;

Помимо этого, спортивной группе присущи некоторые особые признаки:

1) направленность на достижение высоких личных и командных результатов;

2) специфичность ролевых действий;

3) относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов;

4) половая идентичность (за исключением некоторых видов спорта);

5) специфичность мотивов вступления в группу и присутствия в ней;

6) спонтанность организации.

8.2. Лидерство в спортивной группе

Управление группой, ее самоуправление, воздействие на психологию и поведение отдельных членов обычно осуществляется как через руководителей, назначенных официально, так и через неофициальных лиц, пользующихся авторитетом среди членов группы, имеющих в ней высокий статус и именуемых лидерами.

Обычно авторитет лидера в группе не менее силен, чем авторитет руководителя. В роли лидеров могут выступать и официальные руководители, но на практике это встречается редко, так как качества лидера и руководителя, их внутригрупповые функции не только не совпадают, но иногда прямо противоположны. Например, задача руководителя в конфликтной ситуации, мешающей работе, заключается в том, чтобы снять конфликт и сделать так, чтобы он не мешал работе. Права, данные руководителю, иногда допускают делать это ценой ущерба, наносимого некоторым личным интересам отдельных членов группы. В той же ситуации задача лидера будет совсем иной: снять конфликт, принимая во внимание личные интересы каждого участника, даже ценой нанося этим ущерб работе.

В заботах руководителя на первом месте обычно находится дело, а в хлопотах лидера главное — человек со всеми его эмоциями. Итак, и лидер в группе, и руководитель необходимы. Они нужны в каждой группе для регулирования двух взаимодополняющих систем отношений — деловых и личных.

Лидер — член группы, который обладает необходимыми организаторскими способностями, занимает центральное положение в структуре межличностных отношений членов группы, способствуя своим примером организации и управлению группой и достижению целей наилучшим путем для ее членов. Согласно общепринятой трактовке, лидерство — это процесс управления группой и организация поведения людей, которые осуществляют лидеры.

Кто может стать и реально становится лидером?

Выход человека в лидеры — результат взаимодействия между ним и группой.

Если индивидуальные особенности этого человека, проявленные им в совместной деятельности и общении с остальными членами группы, соответствуют требованиям сложившейся ситуации, то в результате он становится лидером. При изменении групповой задачи и требований ситуации лидером может стать другой член группы. Кроме понятия лидерство в психологии используется другое понятие, уточняющее представление о лидерстве — стиль лидерства.

Среди стилей лидерства выделяются авторитарный, демократический и либеральный.

Авторитарный стиль лидерства отличается ярко выраженной властностью лидера, директивностью его действий, единоначалием в принятии решений, систематическим контролем за действиями ведомых. Такой лидер ограничивает функции остальных членов группы исполнительскими: для него идеальный подчиненный — дисциплинированный исполнитель.

Для демократического стиля лидерства характерно, что лидер постоянно интересуется мнением зависимых от него людей, советуется с ними, привлекает их к принятию решений, к сотрудничеству в управлении. Лидер этого типа уделяет большое внимание не только деловым, но и личным взаимоотношениям в группе.

Либеральный стиль лидерства — это такая форма поведения лидера, при которой он фактически уходит от своих обязанностей по руководству группой и ведет себя так, как будто он не лидер, а рядовой член группы. Все вопросы жизнедеятельности группы решаются коллективом, это принимается как закон и обязательно не только для рядовых членов группы, но и для самого лидера.

Соответственно принятой в психологии классификации сфер общения различают формальных и неформальных лидеров.

Формальный лидер — человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе. Черты формального лидера воплощает в себе тренер, хотя это не значит, что он в некоторых жизненных ситуациях не может быть неформальным лидером.

Неформальный лидер — один из членов группы, позиция которого завоевывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы. Способствовать этому могут личностные качества этого человека, его знания, жизненный опыт и т. п.

Кроме того, в группах могут быть и полуформальные лидеры, люди, которые не назначаются сверху, а выбираются для руководства большинством голосов в самой группе. Такой лидер спонтанно выдвигается на роль неофициального руководителя в условиях определенной специфической, как правило, достаточно значимой ситуации, чтобы обеспечить организацию совместной коллективной деятельности и успешное достижение цели (капитан команды, староста группы и т. д.).

Помимо лидеров, иерархическую структуру спортивного коллектива составляют люди, которых можно отнести к категории занимающих низкий статус — аутсайдеры. Аутсайдеры отличаются от лидеров не только чисто спортивными, но и психологическими качествами. Так, лидеры пытаются постоянно и во всем быть с группой, стремятся к согласию. Аутсайдерам свойственны такие качества, как независимость, склонность к агрессии, пренебрежение к советам и помощи товарищей, нежелание пользоваться поддержкой членов коллектива.

Старательность и исполнительность на тренировочных занятиях, настойчивость, быстрота восприятия нового в элементах техники, дисциплинированность, умение заставить себя работать с полной отдачей сил — эти качества у лидеров на достоверном уровне оцениваются группой и тренером выше, нежели у аутсайдеров, однако самооценки этих качеств у аутсайдеров не уступали самооценкам у лидеров, за исключением такого качества, как умение заставить себя тренироваться с полной отдачей сил.

8.3. Социально-психологический климат

Социально-психологический климат — степень удовлетворенности основных социальных потребностей членов спортивного коллектива.

Социально-психологическую атмосферу определяет прежде всего характер нигде не зафиксированных, но достаточно высоких требований, предъявляемых коллективом к личности, содержание нравственных критериев, которыми коллектив регулирует поступки своих членов. Другими словами, в каждой группе существует коллективное мнение, которое призвано поощрять дисциплинированных, работоспособных, отзывчивых, инициативных спортсменов и осуждать ленивых, искоренять антиобщественные проявления, сплачивать коллектив. Тренеру следует контролировать коллективное мнение.

Благоприятный социально-психологический климат группы складывается из:

наличия уз товарищества;

взаимопонимания;

доброжелательности и поддержки (что формирует у спортсменов чувство уверенности, стимулирует проявление положительных эмоций);

строгого соблюдения этических норм поведения (так как при высоком психическом напряжении и утомлении человек чаще проявляет раздражение, грубость, более подвержен апатии, вследствие чего повышается значение нравственных качеств).

Нарушение этических норм поведения, например, грубое отношение тренера к спортсмену, особенно накануне соревнований, может привести того к срыву регуляторных механизмов самосознания, блокировать процесс формирования мобилизационной готовности и способствовать неудачному выступлению в соревнованиях.

Подготовка спортсменов связана с длительными тренировками в различных условиях, с выполнением большого объема упражнений, значительной физической нагрузкой. Все это вызывает наступление утомления. В это время тренер должен с пониманием относиться к снижению активности у спортсменов и ухудшению их настроения. В таких случаях следует добиваться, чтобы провинившегося спортсмена осудили его товарищи, а не сам тренер. Это повышает чувство ответственности перед коллективом.

Спортсменам, слабо или неудачно выступившим на соревнованиях, нужно четко объяснить причины этого и указать недостатки, прибавив, что, устранив их, можно рассчитывать на победу в следующий раз. В таких случаях необходимо вселить в воспитанников уверенность в своих силах и способностях. Размышляя о социально-психологическом климате группы, нетрудно заметить, что многое в этой сложной системе зависит от взаимоотношений.

В спортивной группе различают два вида взаимоотношений: «спортсмен — спортсмен» и «тренер — спортсмен» (первый вид — горизонтальный уровень, второй — вертикальный). Каждый из этих видов взаимоотношений делится на формальный и неформальный.

Формальные отношения в системах «спортсмен — спортсмен» и «спортсмен — тренер» заранее запрограммированы и обусловлены требованиями деятельности, подчинены ее задачам.

Отношения в неформальной сфере проходят и развиваются спонтанно, поэтому их значительно труднее предугадать. Такие взаимоотношения складываются на основе нерегулируемых симпатий и антипатий, предпочтений, совместных интересов и увлечений.

8.4. Психологические основы общения в спорте

Общение в последнее время является предметом специального изучения в различных сферах научного знания: философии, социологии, психологии, педагогической психолингвистики, психотерапии и т. д. Не составляет исключение и психология спорта.

С точки зрения философии, общение — это способ внутренней организации и эволюции общества; это процесс, при помощи которого возможно осуществлять развитие общества, так как развитие предполагает постоянное динамическое взаимодействие общества и личности.

Социально-психологическое и психолого-педагогическое понимание общения имеет более узкое определение. Общение — это процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, которое имеет своей целью намеренное влияние (воздействие) на поведение, состояние, установки, уровень активности и деятельности непосредственного партнера (партнеров).

Итак, общение — это процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств. В ходе этого процесса устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности, поэтому межличностное общение — одна из важнейших форм взаимовлияний людей.

В спортивной деятельности общение занимает не последнее место.

Спортивную деятельность, имея в виду общение, можно представить в виде схемы 9.

Непосредственное межличностное общение можно характеризовать как внешнее и внутреннее.

Внешнее межличностное общение — это реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся, главным образом, в форме речевых и неречевых обращений. Анализ внешней стороны общения позволяет получить представление о том. как происходит контактирование: кто с кем и как общается, все ли участники включены в межличностные связи, какого рода информация преобладает в обращениях (деловая, эмоциональная и т. п.).

Внутреннюю сторону общения составляют:

особенности субъективного восприятия партнерами ситуации общения;

эмоциональные переживания в связи с реальными (или ожидаемыми) контактами;

мотивы и цели контактирования;

психологический эффект от общения (изменения в установках, отношениях, состояниях партнеров).

Важно отметить, что общение в спорте представляет собой относительно самостоятельный компонент спортивной деятельности. Оно не тождественно взаимодействию и предметно-ориентированным действиям. Общение в спорте ориентировано субъектно (обязательно направлено на другого человека) и подчинено задачам взаимодействия.

Оно осуществляется с помощью речевых и неречевых средств.

Основными функциями общения в спорте (по Ю.Л. Ханину) являются:

1) функция социально-психологического отражения (общение возникает как результат и как форма объективированного, сознательного отражения партнерами особенностей протекания взаимодействия);

2) регулятивная функция (в процессе общения осуществляется непосредственное или опосредованное воздействие (влияние) партнеров друг на друга с целью изменения или сохранения поведения, действий, состояния, общей активности, особенностей восприятия, системы ценностей, установок и сложившихся взаимоотношений);

3) познавательная функция (вследствие систематических контактов партнеры приобретают самые разные знания о самих себе, о партнерах, о способах деятельности и т. д.);

4) экспрессивная функция (различные формы речевого и неречевого общения выражают эмоциональные состояния и переживания, часто вопреки логике и требованиям условий деятельности);

5) функция социального контроля (способы решения двигательных задач, определенные формы поведения, эмоционального реагирования и отношений имеют достаточно выраженный нормативный характер; их регламентация с помощью групповых и социальных норм обеспечивает необходимую целостность и организованность групповой деятельности);

6) функция социализации (наиболее важная в работе тренера). В совместной деятельности и общении спортсмены осваивают не только коммуникативные умения (умение быстро ориентироваться в ситуации общения, слушать и говорить и т. д.), но и умения действовать в интересах коллектива, соответственно относиться к членам группы, организовывать оптимальное общение с партнерами при выполнении совместной деятельности.

В спортивной деятельности средства общения имеют свои особенности, главным образом, если речь идет о средствах, используемых в соревнованиях.

Для организации успешной совместной групповой деятельности (например, в спортивных играх, командных соревнованиях) решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций и конкретных спортсменов.

Среди речевых средств общения можно выделить следующие:

произнесение имени партнера с целью: а) привлечь внимание; б) обозначить определенную комбинацию; в) подтвердить свою готовность действовать определенным образом; г) побудить партнера действовать определенным образом;

краткое название комбинации при планировании действий («крест», «клин», «сдвижка» и т. п.);

сообщение о предполагаемых действиях (своих, партнера: «я», «ты», «вместе», «сразу за мной» и т. п.);

сообщение о местоположении (своем, партнера: «здесь», «выйди», «иди в шестой» и т. п.);

указания на желаемые действия партнера: «страхуй», «выше» (о передаче мяча), «возьми его» (о совместных защитных действиях) и т. п.;

оценка действий своих или партнера («я был не прав», «молодец» и т. п.);

побуждения активизировать действия, изменить тактику и т. д.

Речевые средства помогают выразить тончайшие оттенки чувств, идей, устремлений, решений. В спорте речевые средства часто приобретают вид специальных терминов. Такой язык, как правило, не понятен посторонним людям.

В спортивной практике широко используются и неречевые средства:

жесты (головой, пальцами, руками); мимические сигналы (глазами, бровями, губами);

звуковые сигналы (в основном для привлечения внимания);

моторные средства (специфические средства общения в деятельности, требующие перемещения участников, предметов и объектов труда; действия отдельного игрока на площадке: его перемещение является сигналом для остальных партнеров о том, какая сейчас должна быть осуществлена комбинация).

При создании специальных речевых и неречевых средств общения тренер обязан соблюдать следующие принципы:

1) принцип экономичности (следует использовать лишь необходимые для взаимодействия сообщения и излагать их кратко, но емко по информативности);

2) принцип избыточности (необходимо обеспечивать точную, надежную передачу сообщений, особенно при наличии разного рода помех, шума. Этот принцип осуществляется при помощи дополнительных или повторных обращений, а также вариативности однообразного сообщения).

Направленность общения представляет собой один из важнейших параметров характеристики межличностных контактов.

По направленности общение можно классифицировать следующим образом:

1) социально-ориентированное общение (обращения к партнерам, ко всей команде в целом);

2) личностно-ориентированное общение (обращения к отдельным партнерам, членам команды);

3) подтекстовая ориентация (обращение к конкретному партнеру или к группе спортсменов адресовано, на самом деле, совершенно другому человеку или другим партнерам). Например, тренер может сделать замечание капитану команды, чтобы воздействовать на всю команду в целом или на какого-либо одного спортсмена (члена команды).

Важно выделить понятие содержание общения, так как анализ содержания внутригруппового общения может позволить тренеру лучше организовать совместную деятельность спортсменов, разобраться в причинах рассогласования их взаимодействия или межличностных конфликтов.

Существуют специально разработанные схемы анализа общения в спортивной деятельности. К ним относятся:

подробная запись того, что говорят спортсмены при решении определенных двигательных задач, с последующим анализом записи;

запись по специальной форме информации о том, насколько часто партнеры обмениваются обращениями определенного содержания с последующей обработкой материалов наблюдения.

Наиболее распространенным на современном этапе развития спорта примером специальной формы записи общения спортсменов во время выполнения ими спортивной деятельности является исследование профилей общения.

Составление профиля общения делит обращение спортсменов на категории: ориентирующая, стимулирующая, оценочно-экспрессивная (положительная) и оценочно-экспрессивная (отрицательная).

Для ориентирующей категории характерны обращения спортсменов, направленные на уточнение, изменение и согласование своих действий с действиями партнеров.

Стимулирующую категорию составляют обращения спортсменов, выражающие побуждение партнеров к организации внимания, контроля за изменениями внешней ситуации. Так, например, в волейболе игровые ситуации чередуются с перерывами, когда мяч находится вне игры. Это создает необходимость часто использовать сообщения, носящие характер напоминания, внешней стимуляции.

Оценочно-экспрессивная категория связана с обращениями, выражающими отношения спортсменов к собственным действиям и действиям партнеров. Оценочные обращения, как правило, возникают, когда заканчивается игровая ситуация (выигрыш или проигрыш очка и т. д.).

Исследования ведущих специалистов в области организации общения в спорте позволяют сделать вывод о том, что профили общения в разных видах спорта имеют свои типические особенности. На этом основании представляется целесообразным показать типичные профили общения для ведущих видов спортивных игр, которые используются учителями физической культуры в процессе обучения в школе (баскетбол, волейбол и гандбол).

В соответствии с записью общения по категориям составляется определенный профиль общения (структура внутригруппового общения) для каждого отдельного случая (см. схему 10). Например, тренер, составляя ежемесячно профиль общения своей команды, может наблюдать динамику изменений в долях преобладания той или иной категории. Зная типический профиль общения (для данного вида спорта), он может проводить специальные занятия со спортсменами, направленные на корректировку их общения в нужном направлении.

Итак, спортивная деятельность определяет некоторые особенности общения спортсменов, которые, взаимодействуя между собой, решают двигательные задачи. К таким особенностям относятся:

общение спортсменов между собой по поводу выполняемых функций;

зависимость уровня общения между спортсменами от стажа их совместной спортивной деятельности;

зависимость содержания, направленности и используемых средств от уровня знаний спортсменов друг о друге;

зависимость особенностей общения взаимодействующих партнеров от совпадения их представлений о возможных путях решения тех или иных двигательных задач;

зависимость общения между спортсменами от статусно-ролевых отношений;

влияние на общение уровня технико-тактической и физической подготовленности взаимодействующих спортсменов и соответствие подготовленности одного партнера относительно другого.

8.5. Успешность спортивной деятельности и общение

Конечной целью изучения проблем общения в спорте является организация управления общением.

Для того чтобы представлять основы рационального общения в спортивной деятельности, недостаточно рассмотреть только вопросы о содержании, средствах общения, направленности и особенностях обращения спортсменов друг к другу при осуществлении совместных действий. Кроме того, следует выделить факторы, обусловливающие межличностные контакты, критерии оптимальности общения и основы управления им.

К факторам, обусловливающим межличностные контакты в спортивной деятельности, относятся:

успешность или неуспешность деятельности;

уровень подготовленности спортсменов;

статусно-ролевые отношения членов команды;

межличностные отношения;

индивидуально-психологические особенности спортсменов.

Критерии, определяющие оптимальность общения, характеризуются степенью соответствия (несоответствия) параметров общения, во-первых, специфическим условиям и требованиям задач коммуникации и деятельности, во-вторых, особенностям; непосредственных участников контактирования. В данном случае к параметрам общения следует отнести: средства общения, их содержание, направленность и интенсивность.

В межличностных контактах решаются две взаимосвязанные задачи: 1) коммуникативная; 2) деятельностная.

Решение коммуникативной задачи связано не столько с информацией, сколько с воздействием на партнера с целью изменения (или сохранения) его состояния, активности, поведения, действий. Решая коммуникативную задачу, следует выполнять общие требования к общению: своевременность, ясность, краткость и др.

В спорте выделяют три деятельностные задачи: обучение, воспитание и достижение определенного результата от деятельности (победа в соревновании).

Программы обучения должны включать в себя элементы обучения специальным приемам, методам и средствам общения и элементы развития и совершенствования коммуникативных связей среди спортсменов (в группе).

Задачи воспитания пополняются включением и развитием статусно-ролевых отношений, чтобы сформировать их соответствие условиям взаимодействия.

Задачи, ориентированные на результат деятельности, ведут к развитию и совершенствованию организации, к согласованию действий спортсменов, точности и своевременности согласованной деятельности.

Коммуникативные и деятельностные задачи должны решаться взаимосвязанно. В психологии спорта выделяют принципы, способствующие успешному решению этих задач:

1) адекватность общения по содержанию (соответствие целям, задачам, групповым установкам);

2) адекватность общения по направленности (включение в коммуникативные связи всех членов группы, отсутствие разрывов в межличностных отношениях, преобладание делового общения);

3) адекватность общения по интенсивности (соответствие количества обращений характеру взаимоотношений и сложности решаемых задач).

Управлять общением в спортивной группе — значит управлять групповым поведением, коммуникацией в группе, совместной деятельностью членов группы, оптимизируя общение в группе. Как правило, эту работу проводят тренер и психолог спортивной группы (команды).

В целях успешной организации управления групповым поведением тренеру и психологу следует использовать для этого специальные способы. На современном этапе развития психологии спорта существует определенная их классификация, которая характеризуется следующими механизмами:

ограничение деятельности в нежелательном направлении;

регулирование поведения с помощью распоряжений, приказов и установок;

направление деятельности через массовые социально-психологические явления, возникающие в процессе общения личностей;

косвенный способ.

Ограничение деятельности в нежелательном направлении, используя достаточно традиционный подход к решению проблемы, — это метод стимулирования тех поведенческих проявлений, которые соответствуют предъявляемым требованиям («стимул — организм — реакция»).

Регулирование с помощью распоряжений, приказов и установок связано с ограничением деятельности в нежелательном направлении, что возможно только при условии запрета общения в определенных ситуациях взаимодействия партнеров.

Направление деятельности через массовые социально-психологические влияния требует предварительной работы со спортсменами по усвоению ими принципа: «каждый член группы — это продукт социальной среды, который обязан подчиняться определенным социальным нормам, предписаниям и законам».

Косвенный способ характеризуется тем, что управляющий не создает никаких препятствий, не дает никаких указаний, но так изменяет внешние условия деятельности, что каждый член группы, сам по себе, вынужден выбирать именно ту форму деятельности, которая желательна управляющему. Например, для выполнения на тренировке какого-либо задания тренер соединяет во взаимодействующую пару спортсменов, которые антипатичны друг к другу. Предлагаемое тренером упражнение выполнять необходимо, в ходе его выполнения между партнерами растет интенсивное общение. Важно отметить, что использование косвенного способа требует предварительной оценки тренером (или психологом) индивидуальных особенностей спортсменов, их взаимоотношений, уровня их спортивного мастерства, соотношения этих данных с характером планируемого упражнения и прогнозирования возможного результата от вынужденного взаимодействия данных спортсменов.

Управление коммуникацией в спортивной группе связано с организацией ситуаций, исключающих нежелательные формы общения и взаимовлияния у членов группы.

Главным является изменение ситуационной установки у спортсменов.

Выделяют три основных компонента установки: познавательный (компетентность и деловые качества); эмоциональный (симпатия — антипатия); поведенческий (программа действий и отношение к партнеру в определенной ситуации). Используя эти три компонента установки, тренер может легко справиться с данной задачей. Известно, что главным звеном в формировании отношений между спортсменами является уровень спортивного мастерства (компетентность и деловые качества).

Экспериментально доказано, что при работе с группой спортсменов тренер добивается максимальных результатов в управлении коммуникацией, если регулирует направленность общения так, чтобы психические связи между членами группы совпадали с деятельностными связями, соответствовали логике и требованиям процесса взаимодействия. В этом случае тренер должен прилагать особые усилия к работе с лидерами группы, главным образом, с отрицательными.

Важно грамотно построить свою работу. Тренеру следует разделить процесс осуществления работы с лидером на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе важно:

1) провести серию наблюдений за общением и результативностью лидера, чтобы выяснить, в каких именно ситуациях его поведение является нежелательным, насколько типично это поведение и на кого чаще всего направлены негативные реакции спортсмена;

2) выявить внутреннюю психологическую картину конфликтов через индивидуальные беседы со всеми участниками совместной деятельности, которые дадут личные оценки ситуации и поведения партнеров;

3) попытаться проанализировать поведение лидера и совместно с ним выяснить: как он понимает свое поведение, какую роль он отводит себе, знает ли о том, что отрицательно действует на состояние и деятельность других членов группы.

На основном этапе следует:

1) составить конкретную программу действий и поведения лидера в изученных ситуациях (ориентируясь на контакт с определенными партнерами);

2) разъяснить лидеру цель и содержание предполагаемых изменений в его поведении и действиях;

3) организовать обучение лидера правилам эффективного общения, формируя его способность более чутко реагировать на состояние партнеров по спортивной деятельности, понимать их;

4) реализовать программы.

На заключительном этапе необходимо:

1) наблюдать за общением и результативностью деятельности лидера, чтобы своевременно выявлять недостатки в проведенной работе;

2) выявить, какие изменения происходят в отношениях между спортсменами и в результативности их совместной деятельности через собственные наблюдения и беседы со всеми участниками деятельности;

3) проанализировать реальные изменения во взаимоотношениях в группе, в деятельности спортсменов, в поведении лидера, пытаясь совместно с ним выяснить его понимание сути проведенных изменений и реальных результатов от них, его отношение к своей роли, недостатки его действий;

4) внести необходимые корректировки в план дальнейшей работы, в действия и поведение лидера.

Для оптимизации общения в спортивных группах надо выполнять ряд требований:

1) проводить предварительное планирование воздействий и желаемых (возможных) внутригрупповых связей;

2) организовывать межличностное общение и взаимовлияние между членами группы;

3) регулировать и корректировать воздействия на основе текущего контроля за их эффективностью;

4) обязательно проверять, соответствуют ли результаты воздействий ожиданиям.

8.6. Особенности взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен»

Факторы, обусловливающие отношения «тренер-спортсмен»:

задачи деятельности;

система ценностей и потребности тренера;

представления тренера и спортсменов об их взаимных отношениях.

Естественно, тренер должен подбирать учеников с пригодными для данного вида спорта качествами. Он подбирает таких воспитанников, которые способны реализовать на практике все концепции и взгляды, планы и замыслы тренера, содействуя ему в удовлетворении его потребностей, связанных со стремлением занять более высокий статус в обществе. На характер восприятия тренером своих учеников влияют: пол, возраст, уровень спортивного мастерства и т. д.

Данную проблему следует рассматривать также и со стороны отношения спортсмена к тренеру. Главной отличительной чертой такого отношения является возраст спортсмена.

Действительно, как показывают опыты психологов, подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь дает оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить или всегда строг, уважительно ли относится к окружающим и т. п.

В дальнейшем на отношение спортсменов к тренеру оказывают влияние их потребности, мотивация, направленность и система ценностей — факторы, которые формируются в процессе занятий самим же тренером. Значит, на последующих этапах отношение учеников к своему тренеру практически зависит от самого тренера и его деятельности.

В значительной мере определяющим отношение спортсменов к тренеру фактором следует считать их представление о том, как тренер относится к ним. Спортсменам свойственно во всех случаях оценивать своего тренера выше, чем он их. Обычно истинная оценка тренером учеников не совпадает с их представлениями о том, как к ним относится тренер. При анализе отношения спортсменов к тренеру, в зависимости от стажа занятий у этого тренера, оказалось, что отношение к своему первому тренеру не меняется на протяжении нескольких лет. Отношение к тренеру формируется у спортсменов в первый год занятий и остается неизменным на многие годы.

Исключение составляют спортсмены, не сумевшие достичь значительных результатов, у которых в результате этого сложилось мнение о низком профессионализме своего тренера. Однако в практике есть случаи, когда спортсмены первого разряда, выполнив мастерские нормативы, меняют негативное отношение к тренеру, уже высоко оценивая его как специалиста.

Таким образом, одним из самых главных факторов, определяющих отношение спортсменов к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его ученики могли удовлетворить свои потребности в спорте.

Как показывают психологические исследования, самым негативным и болезненным для спортсмена (в 70 % случаев) в системе отношений «тренер — спортсмен» является переход от одного тренера к другому, даже если это связано с повышением уровня спортивной специализации (переход из юношеской команды во взрослую и т. п.).

8.7. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен — спортсмен»

Все взаимоотношения между спортсменами формируются с учетом статуса, который имеет каждый член группы или команды. Если в спортивных группах и существуют какие-то связи между лидерами и аутсайдерами, то весьма слабые и вынужденные. Это объясняется прежде всего стремлением каждого поддерживать отношение с себе подобными. В связи с этим для организации и проведения учебно-тренировочных занятий на высоком уровне, с максимальной пользой для спортсменов и роста их мастерства, каждый тренер обязан учитывать те взаимоотношения, которые могут возникнуть из-за разницы в уровне подготовленности спортсменов. Он должен научиться создавать команду или спортивную группу, члены которой обладают равным уровнем спортивного мастерства. Но следует помнить, что при таком положении лидеры получают максимальное удовлетворение от занятий и находятся в достаточно благоприятных условиях для повышения своего мастерства, а аутсайдеры, даже попадая в условия хорошего социально-психологического климата, не будут иметь возможности для быстрого роста своего спортивного мастерства. Поэтому следует применять спаринги аутсайдеров со спортсменами, имеющими более высокий уровень мастерства.

Отношения, складывающиеся в спортивной группе или команде, не бывают незыблемыми, раз и навсегда устоявшимися. Они постоянно в динамике, непрерывно меняются. Часто изменения идут всем на пользу, но иногда, наоборот, эффективность деятельности падает. Во избежание отрицательных моментов в отношениях между спортсменами тренер должен постоянно контролировать динамику отношений и направлять их в нужное для группы русло. Улавливая повышение конфликтности, психологической напряженности, он должен принимать необходимые меры.

Итак, создание благоприятного социально-психологического климата для лиц, находящихся в изоляции или имеющих низкий психологический статус, иногда может быть тем методическим приемом, который необходим для роста и расцвета их спортивного мастерства. Естественно, что многообразие спортивной жизни, обилие различных ситуаций, на которые в каждом конкретном случае накладывают отпечатки индивидуальные и личностные особенности спортсменов и тренеров, не позволяют нам давать строгие рецепты по изменению межличностных отношений, однако в принципе подобная работа, проводимая с учетом специфики момента и особенностей ее исполнителей, не только возможна, но и целесообразна.

**Обзор по дисциплине «Психология личности»**

**1. Личность и индивидуальность**

**Индивидуальность** - это своеобразие отдельного человека, совокупность только ему принадлежащих особенностей. В психологии проблема индивидуальности ставится в связи с целостной характеристикой отдельного человека в многообразии его мыслей, чувств, проявлений воли, способностей, мотивов, желаний, интересов, привычек, настроений, переживаний, качеств персептив-ных процессов, интеллекта, склонностей, способностей и других особенностей.

Вопрос об индивидуальности рассматривается с учетом анализа темперамента и характера человека, поиска оснований для выделения типов людей и ставится как проблема соотношения в человеке типологических черт и индивидуальных различий, поэтому индивидуальность описывается как набор признаков, присущих данному человеку. Предпосылки человеческой индивидуальности заложены в анатомо-физиологических задатках, которые преобразуются в процессе воспитания, имеющего социально обусловленный характер, порождая широкую вариативность проявлений индивидуальности. Индивидуальность реализуется как через поведение человека в ситуации общения, так и через культивирование им различных способностей в деятельности.

Неповторимость психики человека определяется органическим единством и целостностью процесса развития его потребностей и способностей, формирующихся в деятельностном общении с носителями культуры (в широком смысле этого слова).

Термин **"индивидуальность"**употребляется как синоним слова "индивид" для обозначения неповторимости совокупности признаков, присущих отдельному организму и отличающих данный организм от всех других, принадлежащих к тому же виду.

Обычно словом "индивидуальность" определяют какую-либо главенствующую особенность личности, делающую ее непохожей на окружающих. Индивидуален каждый человек, индивидуальность одних проявляется очень ярко, выпукло, других - маловыразительно, малозаметно.

Индивидуальность может проявляться в интеллектуальной, эмоциональной, волевой сфере или сразу во всех сферах психической деятельности. Оригинальность интеллекта например состоит в способности видеть то, чего не замечают другие, в особенностях переработки информации, т. е. в умении ставить проблемы (интеллектуального и морального характера)и решать их, в большой подвижности эмоций. Особенности воли проявляются в ее силе, удивительном мужестве, самообладании.

Индивидуальность характеризует личность конкретнее, детальнее и тем самым полнее. Она является постоянным объектом исследования как при изучении психологии личности, так и других направлений психологии.

**2. Проблема описания структуры личности**

Проблема структуры личности занимает важное место в психологии личности. На этот счет существует несколько точек зрения. Не говоря об индивидуальных особенностях, можно установить типическую структуру личности. В некоторых работах (особенно педагогических) в структуре личности выделяют такие три компонента, как мотивационный, интеллектуальный и деятельностный.

**Первый компонент**структуры личности характеризует направленность личности как избирательное отношение к действительности. Направленность включает различные свойства, систему взаимодействующих потребностей и интересов, идейных и практических установок. Доминирующие компоненты направленности определяют всю психическую деятельность личности. Так, доминирование познавательной потребности приводит к соответствующему волевому и эмоциональному настрою, что активизирует интеллектуальную деятельность.

**Второй компонент**определяет возможности личности и включает ту систему способностей, которая обеспечивает успех деятельности. Способности взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом. На характере соотношения способностей сказывается структура направленности.

**Третьим компонентом**в структуре личности является характер, или стиль поведения человека в социальной среде. Характер, разумеется, не выражает личность в целом, однако представляет сложную систему ее свойств, направленности и воли, интеллектуальных и эмоциональных качеств. В системе характера можно выделить ведущие свойства. К ним относятся в первую очередь **моральные**(чуткость или черствость, ответственность по отношению к своим обязанностям, скромность). Во вторую очередь - **волевые качества**(решительность, настойчивость, мужество и самообладание), которые обеспечивают определенный стиль поведения и способы решения практических задач.

**Четвертым компонентом,**надстраивающимся над остальными, будет система управления, которую обозначают понятием "я". "Я" - образование самосознания личности, оно осуществляет саморегуляцию: усиление или ослабление деятельности, самоконтроль и коррекцию действий и поступков, предвосхищение и планирование жизни и деятельности. Рассмотрим, как определяет личность и ее структуру К. К. Платонов.

**Личность** - человек как общественное существо, субъект познания и активного преобразования мира. Человек как целостность и как индивидуум, т. е. как единичность, самостоятельно взятая из множественности, имеет только две подструктуры. Он может рассматриваться либо как организм, либо как личность. Индивид - это конкретный человек как единица общества.

**3. Личностный подход**

**Личностный подход**(один из принципов психологии) - это понимание личности как воедино связанной совокупности внутренних условий, преломляющих все внешние воздействия. Личность - это конкретный человек как субъект преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему. В структуре личности выделяют следующее: направленность, отношения и ее моральные черты. Элементы (черты личности), входящие в ее подструктуру, не имеют непосредственных природных задатков и отражают индивидуально-преломленное общественное сознание. Сюда входят, по мнению **К. К. Платонова,**несколько связанных иерархией форм. Это влечение как наиболее примитивная биологическая форма направленности.

**Желание** - это уже вполне осознанная потребность, влечение к чему-то. Оно может быть пассивным, но при включении в его структуру волевого компонента становится стремлением.

**Интерес** - познавательная форма направленности на предметы. Генетически в его основе лежит ориентировочный рефлекс, связанный с эмоцией, но у человека интересы развиваются на базе условного рефлекса второй сигнальной системы и комплексно, становясь любознательностью. которую можно определить как интерес к определенной деятельности.

**Мировоззрение** - система усвоенных человеком представлений и понятий о мире и его закономерностях, об окружающих человека явлениях, природе и обществе. Оно может быть смутным или пассивным миро-созерцанием, принявшим форму познавательного идеала, или становится убеждением.

**Убеждение** - высшая форма направленности, в структуру которой входят низшие формы и в которой мировоззрение связано со стремлением к достижению идеалов.

Вторая подструктура личности включает знания, навыки, умения и привычки, приобретенные в личном опыте, путем обучения.

Ее называют иногда индивидуальной культурой или подструктурой опыта. Эта подструктура формируется путем упражнения, взаимодействуя с другими подструктурами. Ее называют подструктурой форм отражения.

Четвертая подструктура объединяет свойства темперамента (типологические свойства личности), половые, возрастные свойства личности и ее патологию, так называемые органические изменения.

В эти четыре подструктуры могут быть уложены все (четыре) известные свойства личности. Причем часть этих свойств относится к одной подструктуре направленности; начитанность и умелость - к подструктуре форм отражения; истощаемость и возбудимость - к биологически обусловленной подструктуре. Другие свойства лежат на пересечении этих подструктур.

**4. Представление о структуре личности в различных психологических теориях**

Существует ряд психологических теорий, описывающих структуру личности. Русская и советская психологические школы представлены в работах **И. П. Павлова, А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, К. К. Платонова**и др.

В советской психологии сложилась традиция различения индивида и личности. Больше всего в направлении этого различения сделали два советских психолога - **Б. Г. Ананьев**и **А. Н. Леонтьев.**При некоторых различиях в понимании личности и при общих различиях или подходах эти авторы определяли природу и свойства индивида и проводили линию различия ("демаркационную линию") в одном и том же месте. Индивид, по их мнению, есть существо природное, биологическое, обладающее как врожденными, так и прижизненно сформированными свойствами. Личность - социально сформированное качество.

Человек, по мнению А. Н. Леонтьева, как природное существо есть индивид, обладающий той или иной физической конституцией, типом нервной деятельности, темпераментом, динамическими силами биологических потребностей.

Характеризуя человека как индивида, Б. Г. Ананьев писал, что имеются основания для выделения двух основных классов индивидуальных свойств:

1) возрастно-половых;

2) индивидуально-типических.

В первый класс входят:

1) возрастные свойства, которые развертываются в процессе становления индивида (стадии онтогенетической эволюции), и половой диморфизм, интенсивность которого соответствует онтогенетическим стадиям;

2) конституциональные особенности (телосложение и биохимическая индивидуальность), нейродинамические свойства мозга, особенности функциональной геометрии больших полушарий (симметрии-асимметрии, функционирования парных рецепторов и эффекторов). Определяя указанные свойства как первичные, а психофизические функции и органические потребности - как вторичные, названные авторы отмечают, что в темпераменте и задатках происходит высшая интеграция всех этих свойств. Определяя отличие личности от индивида, А. Н. Леонтьев писал, что личность, как и индивид, есть продукт интеграции процессов, осуществляющих отношения субъекта. В качестве фундаментального отличия личности он называл специфические для человека общественные отношения, в которые он вступает в своей предметной деятельности.

Для Б. Г. Ананьева исходным моментом структурно-динамических свойств личности является ее статус в обществе, где складывается и формируется данная личность.

А. Н. Леонтьев считает, что личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека.

**5. Факторный анализ в изучении личности**

В западных теориях личности зрительную роль играют **теория З. Фрейда, аналитическая теория К. Юнга, Э. Берна.**Разработанную З. Фрейдом психоаналитическую теорию личности можно отнести к типу психодинамических, охватывающих всю жизнь человека и используемых для описания его как личности, внутренних психологических свойств индивида, в первую очередь его потребностей и мотивов.

Аналитическая психология К. Юнга рассматривает поведение личности во взаимоотношении с окружающими, т. е. социальную сторону его поведения.

В теории Э. Берна господствует трансакционный анализ.

Основной проблемой психоанализа, рассматриваемого З. Фрейдом, является проблема мотивации.

В психической жизни З. Фрейд выделяет три уровня: бессознательное, предсознательное и сознательное. Источником инстинктивного заряда, придающего мотивационную силу человеческому поведению (как в его моторных, так и в мыслительных формах), является бессознательное. Оно насыщено сексуальной энергией (Фрейд обозначает ее термином "либидо").

З. Фрейд занимался проблемами неврозов, разработал психоанализ - психотерапевтический метод лечения неврозов, основанный на технике свободных ассоциаций и анализе ошибочных действий и сновидений как способов проникновения в бессознательное. Он изучал психологические аспекты развития сексуальности, в которых выделил ряд стадий, расширяя сферу применения психоанализа.

Структура личности понимается З. Фрейдом как состоящая из "я" и "оно". Фрейд считает, что движущей силой развития психики является энергия бессознательного, психосексуального влечения.

К фрейдистской школе относится А. Адлер, который стал основателем индивидуальной психологии, где движущей силой развития психики является комплекс неполноценности, в результате преодоления которого осуществляется развитие психики. Представители неофрейдизма несколько отходят от биологизаторства Фрейда, приближаясь к антропологическому психологизму и экзистенциализму. Разрабатывая целостную концепцию развития личности, Э. Фромм например пытался выяснить механизм взаимодействия психологических и социальных факторов в процессе ее формирования. Связь между психикой индивида и социальной структурой общества, по мнению Э. Фромма, имеет социальный характер, в формировании которого особая роль принадлежит страху. Страх подавляет и вытесняет в бессознательное черты, не совместимые с господствующими в обществе нормами.

Западные психологические теории, таким образом, склоняются к доминированию в процессе развития личности биологических факторов.

**6. Ролевые теории личности**

**Ролевая теория личности** - это подход к изучению личности, согласно которому личность описывается посредством усвоенных и принятых ею или вынужденно выполняемых социальных функций и образцов поведения - ролей, которые вытекают из ее социального статуса в данном обществе или социальной группе. Основные положения теории социальных ролей были сформулированы американским социальным психологом **Дж. Мидом,**антропологом **Р. Линтоном.**Первый акцентировал внимание на механизмах "научения роли", освоении ролей в процессах межличностного общения (интеракции), подчеркивая стимулирующее воздействие "ролевых ожиданий" со стороны значимых для индивида лиц, с которыми он вступает в общение. Второй обратил внимание на социально-культурную природу ролевых предписаний и их связь с социальной позицией личности, а также на назначение социальных и групповых санкций. В рамках ролевой теории были экспериментально выявлены следующие феномены: ролевой конфликт - переживание субъектом неоднозначности или противоборства ролевых требований со стороны разных социальных общностей, членом которых он является, что создает стрессовую ситуацию; интеграция и дезинтеграция ролевой структуры личности - следствия гармоничности или конфликтности социальных отношений.

Различаются ведущие социальные роли, вытекающие из социальной структуры общества, и роли, которые возникают относительно произвольно в групповых взаимодействиях и предполагают активную социальную окраску их реализации. Наиболее выпукло эти особенности ролевого подхода представлены в концепции западногерманского социолога **Р. Дарендорфа,**рассматривающей человека как деиндивидуализированный продукт ролевых предписаний, что в определенных условиях отражает отчуждение личности.

Преодоление односторонности ролевого подхода к исследованию личности предполагает анализ ее свойств.

Роль чаще всего понимается как социальная функция, модель поведения, объективно заданная социальной позицией личности в системе общественных или межличностных отношений. Исполнение роли должно соответствовать принятым социальным нормам и ожиданиям окружающих вне зависимости от индивидуальных особенностей личности.

Существуют различные теории ролевого поведения личности (например, концепция символического интеракционизма связана с введением американским психологом Дж. Мидом понятия "обмен символами", которые выражаются в словесной и другой форме представлениями о партнере взаимодействия и его ожидании определенных действий со стороны субъекта.

**7. Социальная роль как единица общественной структуры**

Выполнение социальной роли связано как с интересами больших общностей, вытекающими из общности условий их жизнедеятельности, так и со спонтанно возникающей совместной деятельностью (в процессе игры, общения и т. п.). В последнем случае социальная роль имеет субъективную окраску, которая проявляется в стиле ролевого поведения, уровне активности исполнения. Принятие индивидом социальной роли зависит от множества условий, в числе которых решающее значение имеет соответствие роли потребностям и интересам личности в саморазвитии и самореализации. Итак, социальная роль - совокупность норм, определяющих поведение действующих в социальной среде лиц в зависимости от статуса или позиции, и само поведение, реализующее эти нормы. В ролевом описании общество или любая социальная группа предстает в виде набора определенных социальных позиций (рабочий, ученый и т. п.), находясь в которых человек обязан повиноваться "социальному заказу", или ожиданиям других людей, связанных с данной позицией. Выполняя этот "социальный заказ", человек осуществляет один из нескольких возможных вариантов исполнения роли (скажем, ленивого или старательного ученика).

Американские социологи **Р. Линтон, Дж. Мид**по-разному трактуют социальную роль: как единицу общественной структуры (Р. Линтон) или в плане непосредственного взаимодействия людей (ролевой игры), в ходе которого благодаря тому, что человек представляет себя в роли другого, происходит усвоение социальных норм и формируется социальное в личности.

В действительности ролевые ожидания никогда не бывают однозначными. Кроме того, человек часто попадает в ситуацию ролевого конфликта, когда его разные роли оказываются плохо совместимыми.

Человеческая деятельность не исчерпывается ролевым, т. е. шаблонным, поведением; за пределами социальной роли остаются разнообразные виды отклоняющегося (девиантного) и спонтанного поведения, в том числе новаторская деятельность человека, созидающая новые нормы и новые роли. Точно так же и структура личности не сводится к совокупности социальных ролей: их интериоризация (усвоение) и соподчинение всегда предполагают конкретную индивидуальность, складывающуюся на протяжении жизненного пути индивида и отличающуюся большой устойчивостью.

**8. Понятие типологии личности**

Личность как общенаучный и житейский термин означает:

1) человеческий индивид как субъект отношений и сознательной деятельности;

2) устойчивую систему социально значимых черт, характеризующих индивида как члена того или иного общества или общности.

В психологии под личностью подразумевается некоторое ядро, интегрирующее начало, связывающее воедино различные психические процессы индивида и сообщающее его поведению необходимую последовательность и устойчивость. В зависимости от того, в чем именно усматривается такое начало, теории личности подразделяются на психобиологические **(У. Шелдон),**биосоциальные **(Ф. Олпорт, К. Роджерс),**психосоциальные **(К. Адлер, К. Хорни**и другие неофрейдисты), психостатические ("факторные") - **(Р. Кеттел, Д. Айзенк**и др.).

Исходя из указанных теорий осуществляется типологизация личности. Различают конкретно-исторические типы личности, идеальные типы, отвечающие некоторым теоретическим концепциям, эмпирические группировки обследованных лиц. В социологии выделение и существование различных социальных типов личности связывается с особенностями и характеристиками общественно-экономических формаций (классовые, социально-групповые типы личности). Категория "социально-исторический тип личности" используется для обозначения некоторых совокупностей характеристик личности, обусловленных той или иной исторической эпохой, социальной структурой общества.

В западной психологии распространены типологии, учитывающие преимущественно личностные показатели (свойства и черты индивидов, порождаемые изначально присущими им ориентациями). Такова например типология К. Юнга, включающая типы личности, выделенные с учетом таких признаков, как сензитивность, мыслительность, переживание оценки, интуитивность, экстравертивная или интравертивная направленность. Существует и типология, предложенная **Э. Фроммом,**который выделяет следующие элементы личности: накопительство, ориентация на обмен, восприятие, использование и др. Отзвуки пер-сонологических классификаций можно выявить во многих социально-психологических типологиях, в частности при построении типологии личности по признаку конформности личности относительно норм группы и общества, типологии направленности и управляемости личности.

В эмпирических исследованиях имеет значение типологизация - группировка испытуемых, сходных с неким усредненным образом. Выделение многочисленных характеристик, показателей, черт личности, в частности с помощью факторного анализа, позволяет построить многомерное пространство ее признаков - личное пространство. Обращение психологов к проблемам типологизации личности обусловлено потребностью прогнозировать ее поведение и развитие, необходимостью разработки наиболее оптимальных вариантов ее обучения и воспитания.

**9. Типологии личности, основывающиеся на свойствах индивида**

Идея психической энергии, саморегуляции тесно связана с аналитической психологией психологических типов. Различается несколько таких типов. Они относятся к врожденной разнице в темпераменте, интегральном сочетании устойчивых психодинамических свойств, проявляющихся в деятельности, которые заставляют индивидов воспринимать и реагировать специфическим образом. Прежде всего следует различать два устойчивых типа: **экстраверт**и **интроверт.**

Экстраверт характеризуется врожденной тенденцией направлять психическую энергию, или либидо, вовне, связывая носителя энергии с внешним миром. Данный тип естественно и спонтанно уделяет внимание объекту - другим людям, предметам, внешним манерам и благоустройству. Слаба связь экстраверта с субъективным внутренним миром, он избегает встречи с ним. Любые субъективные запросы он оценивает как эгоистические.

Интроверт характеризуется тенденцией своего либидо устремляться внутрь, связывая психическую энергию со своим внутренним миром мысли, фантазии, чувства. Такой тип уделяет значительный интерес и внимание субъекту (сам с собой) в то время, когда он освобожден от обязанности приспосабливаться к внешним обстоятельствам.

Наряду с экстравертами и интровертами **К. Юнг**выделяет четыре функциональных типа личности, основываясь на четырех главных функциях: мышлении, чувстве, ощущении, интуиции. Каждый потенциальный индивид располагает всеми четырьмя функциями, хотя на поверку одна из них обычно оказывается наиболее развитой и становится ведущей.

**Мыслительный тип**в большей степени соответствует мужчинам. Ментальная жизнь данного типа сводится к созданию интеллектуальных формул и последующей подгонке наличного жизненного опыта под эти формулы.

**Чувственный тип**больше распространен у женщин. Утверждение и развитие межличностных отношений партнерства является здесь главной целью. Самое большое удовлетворение человек испытывает от эмоционального контакта с другими людьми. В своем крайнем проявлении этот функциональный тип может вызывать неприязнь своим чрезмерным интересом по поводу личных дел других.

**Сенсорный (ощущающий) тип**характеризуется приспособленностью к обычной сиюминутной реальности, "здесь и сейчас". Ощущающий тип выглядит устойчивым и земным, реальным и настоящим в смысле готовности жить в данную минуту, но одновременно он выглядит довольно глупым.

**Интуитивный тип**мотивируется главным образом постоянным потоком новых видений и предчувствий, протекающих от его внутреннего активного восприятия.

**10. Классическое учение о темпераменте**

Под темпераментом понимают природные особенности поведения, типичные для данного человека и проявляющиеся в динамике тонуса и уравновешенности реакций на жизненные воздействия.

Поведение человека зависит не только от социальных условий, но и от особенностей природной организации индивида, а потому обнаруживается довольно рано и четко у детей в игре, занятиях и общении.

Темперамент окрашивает все психические проявления индивида, он сказывается на характере протекания эмоций и мышления, волевого действия, влияет на темп и ритм речи.

Учение о темпераменте возникло еще в древности. Врачи Гиппократ, а затем Гален, наблюдая индивидуальные особенности поведения людей, сделали попытку описать и объяснить эти особенности. Родоначальником учения о темпераменте принято считать древнегреческого врача Гиппократа (V в. до н. э.) Гиппократ считал, что в теле человека имеются четыре жидкости: кровь, слизь, желчь желтая и черная. Названия темпераментов, данных по названию жидкостей, сохранились до наших дней.

Так, **холерический**темперамент происходит от слова chole "желчь", **сангвинистический** - от sanguis "кровь", **флегматический**от - phlegma "слизь", **меланхолический** - от melan chole "черная желчь".

Гиппократ считал, что темперамент зависит от образа жизни человека и климатических условий. Так, при сидячем образе жизни скапливается флегма, а при подвижном - желчь, отсюда соответственно и проявления темпераментов. Гиппократ достаточно точно описал типы, но не смог научно объяснить их. В последние годы, кроме гуморальных, выдвигались химические, физические, анатомические, неврологические и чисто психологические теории. Однако ни одна из них не дает правильного и полного описания темперамента.

Значительный вклад в научное обоснование темперамента внес **И. П. Павлов,**открывший свойства нервной деятельности. В отличие от предшественников он взял для исследования не внешнее строение тела - (немецкий психолог **Э. Кречмер**и строение сосудов - **П. Ф. Лесгафт,**а организм как целое, и выделил в нем мозг как такой компонент, который, во-первых, регулирует деятельность всех органов и тканей; во-вторых, объединяет и согласовывает деятельность многообразных частей в системе; в-третьих, испытывает на себе воздействие всех органов и под влиянием посылаемых ими импульсов функционально перестраивает поддержание жизни в органах и тканях; в-четвертых, является в прямом смысле этого слова органом связи организма с внешним миром.

**11. Психологическая характеристика типов нервной деятельности**

Методом условного рефлекса **И. П. Павлов**раскрыл закономерности высшей нервной деятельности и основные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения. Основные свойства нервных процессов следующие:

1) сила;

2) уравновешенность;

3) подвижность.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую и длительную нагрузку, в то время как слабая при этих условиях "ломается".

Подвижность - это быстрота смены одного процесса другим. Она обеспечивает приспособление к неожиданным и резким изменением обстоятельствам.

Комбинация этих свойств характеризует специфические типы нервной деятельности. Наиболее часто встречаются четыре типа. Из них три типа И. П. Павлов относит к сильным и один - к слабому типу. Сильные в свою очередь на уравновешенные и неуравновешенные, уравновешенные - на подвижные (лабильные) и спокойные (инертные).

**В результате была выделена следующая типология:**

1) сильный неуравновешенный (безудержный) тип нервной системы характеризуется сильным процессом возбуждения и менее сильным торможением;

2) сильный уравновешенный (процесс возбуждения балансируется с процессом торможения), подвижный;

3) ильный уравновешенный, инертный (внешне более спокойный, "солидный"); 4) слабый характеризуется слабостью процессов возбуждения и торможения, малой подвижностью (инертностью) нервных процессов. В последние годы, кроме гуморальных, выдвигались химические, физические, анатомические, неврологические и чисто психологические теории. Однако ни одна из них не дает правильного и полного описания темперамента.

И. П. Павлов отождествлял тип нервной системы и темперамент. Последующие исследования показали, что тип нервной деятельности не всегда совпадает с типом темперамента. На темпераменте сказываются не только свойства нервной деятельности, но и соматическая организация личности в целом. Тип нервной системы рассматривается в качестве задатка темперамента. Темперамент проявляется не только в эмоциональных, но и в мыслительных волевых процессах. Когда говорят о темпераменте человека, то имеют в виду не динамику изолированных психологических процессов, а весь синдром (систему динамических особенностей целостного поведения личности).

Темперамент, таким образом, есть не что иное, как наиболее общая характеристика импульсивно-динамической стороны поведения человека, выражающая преимущественно свойства нервной системы.

**12. Психологическая характеристика темперамента**

**Холерический темперамент.**Человек, обладающий указанным типом темперамента, отличается повышенной возбудимостью, а вследствие этого и неуравновешенностью поведения. Холерик вспыльчив, агрессивен, прямолинеен в отношениях, энергичен в деятельности. Для холерика характерна цикличность в работе. Такая цикличность есть одно из следствий неуравновешенности нервной деятельности.

**Сангвинический темперамент.**Для сангвиника характерна большая подвижность, легкая приспособляемость к изменяющимся условиям жизни; он быстро находит контакт с людьми, общителен, не чувствует скованности в новой обстановке. В коллективе сангвиник весел, жизнерадостен, с охотой берется за живое дело, способен к увлечению.

У сангвиников эмоции легко возникают, легко сменяются. Легкость, с какой у сангвиника образуются и переделываются новые временные связи, большая подвижность характеризуют гибкость ума. Сангвиник склонен к остроумию, быстро схватывает новое, легко переключает внимание. Работа, требующая быстрой реакции, подходит ему.

**Флегматический темперамент.**Флегматик - спокойный, уравновешенный человек, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни.

Уравновешенность и некоторая инертность нервных процессов позволяют флегматику оставаться спокойным в любых ситуациях.

Недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность. Ему нужно время для раскачки, для сосредоточения внимания, переключения его на другой объект. Инертность как качество имеет и положительное значение: она обеспечивает неторопливость, основательность и в целом постоянство, определенность характера. Флегматики особенно подходят для работы, требующей методичности, хладнокровия и длительной работоспособности.

**Меланхолический темперамент.**Представители этого типа отличаются высокой эмоциональной чувствительностью, а вследствие этого - и повышенной ранимостью. Меланхолики несколько замкнуты, особенно если встречаются с новыми людьми, нерешительны в трудных обстоятельствах жизни, испытывают сильный страх в опасных ситуациях.

Слабость процессов возбуждения и торможения при их неуравновешенности (преобладает торможение) приводит к тому, что всякое сильное воздействие затормаживает деятельность меланхолика, у него наступает запредельное торможение. В привычной обстановке меланхолик может быть контактным человеком, успешно вести порученное дело, проявлять настойчивость и преодолевать трудности.

Темперамент связан с другими чертами личности и влияет на отношения, культуру поведения и волевую активность личности.

**13. Проблема развития мотивационной сферы личности**

Мотивационная сфера человека до сих пор мало изучена в психологии. Это не может быть объяснено отсутствием интереса к данному предмету: начиная с древних времен и до наших дней вопрос о внутренних побудителях поведения человека неуклонно занимал ученых и приводил их к построению различных гипотез.

Исследования потребностей и мотивов не могли развиваться в рамках ассоциативной эмпирической психологии. В этой психологии царило представление о том, что всеми психическими процессами управляют определенные законы ассоциаций.

Господство ассоциативной эмпирической психологии длилось очень долго, еще и сейчас нельзя считать ее влияние полностью преодоленным. Другое направление - гештальтпсихология - выбрала иное направление: для своего исследования она избрала главным образом область познавательных процессов. Другие - рефлексология, реактология, бихевиоризм - сосредоточили свое внимание на внешних стимулах поведения человека.

Первыми, кто попытался преодолеть механицизм ассоциативной психологии и поставить проблему активности человеческого "я", были психологи Вюрцбургской школы **(А. Ах, Ю. Кюльпе**и др.)

В ходе своих исследований они экспериментально показали, что представления и понятия связаны между собой в единый акт мышления не по механическим законам ассоциаций, а управляются той задачей, на которую мышление направлено. Они пришли к выводу, что течение представлений во время акта мышления может не зависеть от внешних раздражений и от ассоциативных влияний, если мыслительным процессом управляют так называемые **детерминирующие тенденции.**

В дальнейшем попытка преодоления механистического понимания психологических источников человеческой активности была сделана в исследованиях **К. Левина**и его учеников.

Курт Левин проводил свои исследования с позиций так называемой структурной теории (гештальтпсихологии), несостоятельность которой отмечалась многими советскими психологами. Они считали, что главный недостаток концепции К. Левина заключается в игнорировании содержательной стороны психических процессов и формальном подходе к их анализу. Однако Левиным и его учениками были найдены удачные экспериментальные приемы исследования потребностей человека, его намерений, воли и установлены некоторые интересные психологические факты и закономерности.

В дальнейшем проблемами потребностей занимался целый ряд советских психологов **(А. Р. Лурия, Н. Ф. Добрынин, А. В. Веденов, Г. А. Фортунатов, А. В. Петровский, А. Н. Леонтьев**и др.).

**14. Мотив как объект, отвечающий за потребности человека**

Ближе всего к пониманию и развитию потребностей подошел **А. Леонтьев.**Его подход основывается на понимании мотивов как объектов (воспринимаемых, представляемых, осознаваемых, мыслимых), в которых конкретизируются потребности. Эти объекты и составляют предметное содержание тех потребностей, которые в них воплощены. Таким образом происходит опредмечивание человеческих потребностей.

**Мотив,**по определению А. Н. Леонтьева, - это объект, который отвечает той или иной потребности и который побуждает и направляет деятельность человека.

Мотивы, по его мнению, выполняют двоякую функцию. Первая состоит в том, что они побуждают и направляют деятельность, вторая - в том, что они придают деятельности субъективный, личностный смысл; следовательно, смысл деятельности определяется ее мотивом.

Обычно изучение мотивационной сферы психологи начинают с изучения мотивационной сферы в детском и школьном возрасте. Они объясняют это тем, что учебная и познавательная деятельность ребенка является ведущей на протяжении всего школьного (и не только школьного) возраста.

Все эти мотивы могут быть подразделены на две большие категории. Одни из них связаны с содержанием самой учебной деятельности и процессом ее выполнения; другие - с более широкими отношениями ребенка с окружающей средой. К первым относятся познавательные интересы детей, потребность в интеллектуальной активности и в овладении новыми умениями, навыками и знаниями; другие связаны с потребностями ребенка в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, с желаниями ученика занять определенное место в системе доступных ему общественных отношений.

Обе эти категории необходимы для успешного осуществления любой деятельности. Мотивы, идущие от самой деятельности, оказывают непосредственное воздействие на субъекта, помогая преодолевать встречающиеся трудности, препятствующие целенаправленному и систематическому ее осуществлению. Функция другого вида мотивов совсем иная: будучи порождены всем социальным контекстом, в котором протекает вся жизнь субъекта, они могут побуждать его к деятельности посредством сознательно поставленных целей.

В одном и том же объекте могут воплощаться самые разнообразные взаимодействующие, переплетающиеся, а иногда и противоречащие друг другу потребности. Отсюда видно, что внешние объекты могут стимулировать активность человека.

В связи с этим изменения объектов, в которых воплощаются потребности, не составляют содержания развития потребностей, а являются лишь показателем этого развития.

**15. Развитие структуры мотивационной сферы**

**Структура мотивационной сферы**характеризуется сменой доминирующих мотивов по содержанию, возрастанием роли опосредованных потребностей и все большей их иерархизацией. С возрастом растет также устойчивость возникшей мотивационной структуры, что увеличивает роль доминирующих мотивов в жизни и поведении человека. Характер доминирующих мотивов зависит прежде всего от биографии человека и его воспитания. Устойчивые доминирующие мотивы поведения приобретают для человека ведущее значение и тем самым подчиняют себе все другие его мотивы. Иерархическая структура мотивационной сферы в наиболее развитой ее форме предполагает усвоение определенных моральных ценностей-представлений, понятий, идей, становящихся доминирующими мотивами поведения.

Цели, поставленные человеком, способны подчинить себе непосредственные побуждения, что определяет волевой характер поведения человека. Но когда усвоенные ценности приобретают силу непосредственных побуждений, они могут непроизвольно подчинять себе все другие его побуждения, в том числе и не осознаваемые им самим. В этом случае можно говорить о гармонической структуре мотивационной сферы человека, а следовательно, и о гармонической структуре его личности.

Иерархическая структура мотивационной сферы определяет направленность личности человека, которая имеет разный характер в зависимости от того, какие именно мотивы по своему строению и содержанию стали доминирующими.

Итак, потребность непосредственно побуждает индивида к активности, направленной на удовлетворение этой потребности. Она, таким образом, является внутренним стимулом его поведения и деятельности. Первоначально потребность вызывает ненаправленную активность индивида, связанную с неосознанным поиском своего удовлетворения, когда же предмет найден, активность индивида приобретает целенаправленный характер. Потребности лежат в основе всех других побудителей поведения, в том числе и самых высоких, характерных только для человека.

Мотивы представляют собой род побудителей человеческого поведения. В качестве мотива могут выступать предметы внешнего мира, представления, идеи, чувства и переживания.

Формирование специфически человеческих побудителей поведения ставит человека в совершенно новые взаимоотношения с окружающей действительностью. Эти взаимоотношения характеризуются тем, что человек перестает лишь приспосабливаться к обстоятельствам, а начинает вмешиваться в них, "творить самого себя" и эти обстоятельства.

**16. Направленность личности**

Под **развитием мотивационной сферы**можно понимать развитие и изменение самих мотивов по их содержанию, силе, напряженности, действенности. В процессе жизни какие-то мотивы приобретают первенствующее значение, другие отходят на второй план. По мере развития личности какие-то мотивы начинают доминировать, подчиняя себе действия всех остальных. У одних людей доминирующие мотивы имеют относительно устойчивый характер; у других они легко меняются в процессе жизни.

Иерархические структуры мотивов у ребенка складываются очень рано. Вначале они основаны на доминировании непосредственных побуждений, подчиняющих себе все другие мотивы (структуры первого вида). Характеризуются доминированием органических потребностей (пищевых, половых, двигательных) или небиологических потребностей (любовь к искусству, семье, нравственные чувства).

Мотивационная структура второго вида имеет произвольный характер. Она предполагает наличие у человека идей, ставших мотивами поведения. Организованная таким образом мотивационная сфера составляет основу зрелой личности. Эта структура дает субъекту возможность управлять своим поведением и быть относительно независимым от внешних влияний. По мере развития личности эти мотивы становятся непосредственно действующими потребностями.

Мотивационная структура такого типа возникает лишь на основе опыта, приобретаемого субъектом, в процессе его развития. Произвольная или непроизвольная иерархия мотивов и создает направленность его личности.

Направленность личности является показателем наличия устойчивости иерархической структуры мотивов.

Существует и так называемая ситуативная направленность, связанная с удовлетворением каких-либо жизненно важных потребностей.

Потребности же, определяющие направленность личности, практически ненасыщаемы. Они действуют все время, определяя и все остальные потребности, и в частности - способы их удовлетворения. Различают три вида направленности: коллективистскую, личную и деловую.

**Личная направленность**имеется тогда, когда в системе мотивов преобладают мотивы собственного благополучия.

Если поступки человека определяются в основном интересами других людей, т. е. преобладают коллективистские мотивы, мы говорим об **общественной направленности.**

Если интересы дела преобладают над всеми другими, можно говорить о **деловой направленности.**

Конечно, доминирование или преобладание - величина статистическая и сама относительна, но даже ее относительная устойчивость - это уже новое качество мотивационной сферы.

**17. Самооценка личности**

**Самооценка**включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она составляет основу уровня тех задач, к решению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением.

Самооценка может быть **адекватной**и **неадекватной**. В зависимости от характера самооценки у человека складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное, неправильное. Характер самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности.

Конечно, вполне адекватная самооценка характерна для взрослого человека. В процессе же развития ребенка должны иметь место некоторые особенности формирования самооценки, специфические для каждой ступени возрастного развития.

Гибкость в оценке самого себя, умение корректировать свое поведение под влиянием опыта являются условиями безболезненной адаптации к жизни. Решающее значение для нормального психического состояния человека имеет согласие с самим собой.

Психологи отмечают значение потребности в положительной оценке для развития личности: индивид нуждается в одобрении и уважении других людей. На основе этого уважения возникает самоуважение, которое становится важнейшей потребностью индивида.

Важным фактором развития личности ребенка являются **оценки его окружающими.**С возрастом самооценка как мотив поведения и деятельности становится достаточно устойчивым образованием, и более значимым, чем потребность в оценке окружающих.

Генетическая потребность в оценке - более раннее образование, чем потребность в самооценке. С возрастом самооценка в известной мере эмансипируется от оценок окружающих и начинает выполнять самостоятельную функцию в формировании личности. Человек на основе оценки своих возможностей предъявляет к себе определенные требования и поступает в соответствии с ними.

Надо отметить, что требования, предъявляемые к ребенку или подростку извне, если они расходятся с требованиями его к себе, не способны оказать на него должное воздействие. Возможность поступать независимо или вопреки оценкам окружающих связана с устойчивостью личности. Если расхождение между оценкой или самооценкой носит длительный характер (особенно в тех случаях, когда оценка является адекватной), последняя либо перестраивается вслед за оценкой, либо возникает острый конфликт, приводящий к серьезному кризису. Поэтому так важно изучать самооценку человека и ее соответствие или несоответствие оценке.

**18. Внутриличностный конфликт**

Внутриличностные конфликты можно условно обозначить как конфликты "между тем, что есть, и тем, что хотелось бы иметь". Такой конфликт можно представить как борьбу позитивной и негативной тенденции в психике одного субъекта. Возможны варианты, когда тенденции содержат в себе и положительные, и отрицательные моменты одновременно.

В одной личности могут одновременно существовать несколько взаимоисключающих потребностей, целей, ценностей, интересов. Внутриличностный конфликт является социальным.

К ситуациям, вызывающим внутриличностные конфликты можно отнести:

1) конфликты ценностей;

2) конфликты между ценностью и нормой;

3) конфликты между ценностью и потребностью и др. Одним из видов внутриличностных конфликтов является неосознанный внутренний конфликт. В основе его лежат конфликтные ситуации, о которых мы уже забыли. Поводом для возобновления неосознанного внут-риличностного конфликта могут стать обстоятельства, схожие с прошлой неразрешенной ситуацией.

Конфликтных людей, по мнению **В. И. Сперанского,**можно разделить на две группы: **конфликтующие**и **конфликтогенные.**В первую группу входят постоянные оппоненты существующему положению дел. Их не столько интересует поиск истины, сколько собственная позиция. Во вторую группу входят люди с высокой самооценкой, умением втираться в доверие. Однако они не способны поддерживать длительные дружеские контакты и добросовестно трудиться. Конфликтогенные личности чаще всего становятся источником эмоциональных конфликтов.

Если выход из конфликта не найден, а рост напряжения превышает определенную пороговую величину, то происходит психологический срыв.

**Позитивный эффект конфликта заключается в следующем:**

1) усиливается привлекательность еще не доступной цели;

2) наличие препятствия способствует мобилизации сил и средств для его преодоления;

3) внутриличностный конфликт способствует повышению стрессоустойчивости организма;

4) позитивно разрешенные проблемы закаляют характер. Каждый человек должен уметь управлять своей конфликтностью: использовать ее лишь в необходимых случаях, когда другими средствами решить свои проблемы не удается; направлять конфликтную активность в нужное русло, в нужное время и в адекватных пропорциях; сдерживать свою "избыточную" конфликтность и использовать ее в других сферах жизнедеятельности с пользой для себя и окружающих. Кроме того, надо отводить конфликту соответствующее место (не драматизировать) и уметь извлекать из конфликтной ситуации определенную пользу (например, полезный опыт).

**19. Условия психического развития личности**

Сущность личности, как мы знаем, по своей природе социальна. Источники ее развития находятся в окружающей среде. Процесс развития личности в этом смысле, есть процесс усвоения человеком социального опыта, который происходит в общении с людьми. В результате этого и формируются психические особенности человека: его характер, волевые черты, интересы, склонности и способности.

Психология считает, что психические особенности человека - прижизненное, онтогенетическое образование; ведущую, решающую роль в их формировании играет социальный опыт человека, условия его жизни и деятельности, обучение и воспитание.

Среда (в широком смысле слова), целенаправленное обучение и воспитание формируют психологические особенности человека, а не являются лишь условием для проявления чего-то изначально данного, генетически строго обусловленного. При этом отмечается особая роль воздействия старшего поколения на младшее в целях формирования определенных качеств личности.

Человек - активное, деятельное существо, а не пассивный объект влияний среды. Поэтому внешние воздействия определяют психику человека не прямо, а через процесс взаимодействия человека со средой. При этом правильнее говорить не о воздействии среды, а о процессе активного взаимодействия человека с окружающей средой.

Развитие психики в конечном итоге обусловлено внешними условиями, внешними воздействиями. Однако это развитие нельзя непосредственно выводить из внешних условий и обстоятельств, которые всегда проходят через жизненный опыт человека, через его личность, индивидуальные психические особенности, его психический склад. В этом смысле внешнее влияние преломляется через внутренние условия, к которым относятся своеобразие психики индивидуума, его личный опыт. Еще **И. М. Сеченов,**выдвигая тезис о детерминированности поведения человека внешними воздействиями, предостерегал против упрощенного понимания внешних воздействий как только наличных, в данный момент действующих влияний, тогда как на самом деле надо принимать во внимание всю совокупность предшествующих воздействий, которые аккумулируются в жизненном опыте данного человека.

В-третьих, человек как активное существо может и сам сознательно изменять свою собственную личность, т. е. заниматься самовоспитанием, самосовершенствованием. Процесс самовоспитания при этом мотивируется средой, в процессе активного взаимодействия с которой он происходит. Так что и здесь влияние среды оказывается опосредованным.

**20. Влияние природных особенностей на психическое развитие человека**

Одни и те же внешние условия, одна и та же среда могут оказывать различное влияние на личность.

Законы психического развития молодого человека потому и сложны, что само психическое развитие является процессом сложных и противоречивых изменений, что многогранны и многообразны факторы, влияющие на это развитие.

Человек, как известно, является существом природным. Природные, биологические предпосылки необходимы для развития человека. Необходим определенный уровень биологической организации, человеческие мозг, нервная система, чтобы стало возможным формирование психических особенностей человека. Природные особенности человека становятся важными предпосылками психического развития, но лишь предпосылками, а не движущими силами, факторами психического развития. Мозг как биологическое образование является предпосылкой появления сознания, но сознание - продукт общественного бытия человека. Нервная система обладает врожденными органическими основами для отражения окружающего мира. Но только в деятельности, в условиях социальной жизни формируется соответствующая способность. Природной предпосылкой развития способностей является наличие задатков - некоторых врожденных анатомо-физиологических качеств мозга и нервной системы, но наличие задатков еще не гарантирует развитие способностей, которые формируются и развиваются под влиянием условий жизни и деятельности, обучения и воспитания человека.

Природные особенности оказывают достаточное влияние на психическое развитие человека.

Во-первых, они обусловливают разные пути и способы развития психических свойств. Сами по себе они не определяют никаких психических свойств. Ни один ребенок не является природно "расположенным" к трусости или смелости. На базе любого типа нервной системы при правильно поставленном воспитании можно выработать нужные качества. Лишь в одном случае это будет труднее сделать, чем в другом.

Во-вторых, природные особенности могут влиять на уровень и высоту достижений человека в какой-либо области. Например, имеются врожденные индивидуальные различия в задатках, в связи с чем одни люди могут иметь преимущество перед другими в отношении овладения каким-либо видом деятельности. Например, ребенок, имеющий благоприятные природные задатки для развития музыкальных способностей будет, при всех прочих равных условиях, развиваться в музыкальном отношении быстрее и добьется больших успехов, чем ребенок, такими задатками не обладающий.

Были названы факторы и условия психического развития личности.

**21. Движущие силы психического развития человека**

Движущие силы психического развития человека сложны и многообразны. Непосредственными движущими силами развития ребенка являются противоречия между новым и старым, которые возникают и преодолеваются в процессе обучения, воспитания и деятельности. К таким противоречиям относятся, например, противоречия между новыми потребностями, порождаемыми деятельностью, и возможностями их удовлетворения; противоречия между возросшими физическими и духовными потребностями и старыми сложившимися формами взаимоотношений, и видами деятельности; между растущими требованиями со стороны общества, коллектива, взрослых и наличным уровнем психического развития.

Указанные противоречия характерны для всех возрастов, но приобретают специфику в зависимости от возраста, в котором они проявляются. Например, у младшего школьника существует противоречие между готовностью к самостоятельной волевой деятельности и зависимостью поведения от наличной ситуации или непосредственных переживаний. Для подростка наиболее остры противоречия между его самооценкой и уровнем притязаний, с одной стороны, и переживанием отношений к нему со стороны окружающих, а также переживанием своего реального положения в коллективе - с другой; противоречие между потребностью участвовать в коллективе; противоречие между потребностью участвовать в жизни взрослых в качестве полноправного члена и несоответствием этому своих возможностей.

Разрешение этих противоречий происходит через формирование более высоких уровней психической деятельности. В результате ребенок переходит на более высокую ступень психического развития. Потребность удовлетворяется - противоречие снимается. Но удовлетворенная потребность рождает новую потребность. Одно противоречие сменяется другим - развитие продолжается.

Психическое развитие нельзя сводить к тому, что с возрастом увеличивается объем внимания, развитие не есть процесс только количественных изменений, свойств и качеств. Психическое развитие не сводится также и к тому, что с возрастом увеличивается объем внимания, произвольность психических процессов, смысловое запоминание и так далее, уменьшается детская фантазия, импульсивность в поведении, острота и свежесть восприятия. Развитие психики связано с появлением в определенные возрастные периоды качественно новых особенностей, так называемых "новообразований" (чувство взрослости у подростков, потребность в жизненно-трудовом самоопределении в ранней юности).

**22. Закономерности психического развития личности**

В психологии отмечаются общие тенденции, закономерности психического развития. Так, при любых, даже самых благоприятных условиях обучения и воспитания, различные психические функции, психические проявления и психические свойства личности не находятся на одном и том же уровне развития. В отдельные периоды развития ребенка возникают наиболее благоприятные условия для развития психики в тех или иных направлениях, и некоторые из этих условий имеют временный, преходящий характер. По-видимому, существуют оптимальные сроки для становления и роста отдельных видов психической деятельности. Такие возрастные периоды, когда условия для развития тех или иных психических свойств и качеств будут наиболее оптимальными, называют сензитивными **(Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев).**Причиной такой сензитивности являются и закономерности органического созревания мозга, и то обстоятельство, что некоторые психические процессы и свойства могут формироваться лишь на основе других сформировавшихся психических процессов и свойств (например, математическое мышление может формироваться на основе сформировавшейся до известной степени способности к абстрактному мышлению), и жизненный опыт. Например, для развития речи сенситивен период от 1 года до 5 лет, для формирования двигательных навыков - младший школьный возраст, для формирования математического мышления - 15-20 лет.

Другая закономерность - интеграция психики. По мере развития психика человека приобретает все большую ценность, единство, устойчивость, постоянство. Маленький ребенок, по мнению **Н. Д. Левитова,**в психическом отношении представляет собой малосистематизированное сочетание психических состояний. Психическое развитие представляет собой постепенное перерастание психических состояний в черты личности.

Третья закономерность - пластичность и возможность компенсации. На величайшую пластичность нервной системы указывал **И. П. Павлов,**отмечая, что все можно изменить к лучшему, лишь бы были осуществлены соответствующие воздействия. На этой пластичности основаны возможности целенаправленного изменения психики ребенка, школьника в условиях обучения и воспитания. Пластичность открывает возможности и компенсации: при слабости или дефектности развития одной психической функции усиленно развиваются другие функции. Например, слабую память можно компенсировать организованностью и четкостью деятельности, дефекты зрения отчасти компенсируются обостренным развитием слухового анализатора и др.

**23. Этапы психического развития человека**

Развитие ребенка - сложный диалектический процесс. В психологии выделяют следующие периоды развития ребенка и школьника: новорожденный (до 10 дней), младенческий возраст (до 1 года), ранний детский (1-3 года), преддошкольный (3-5 лет), дошкольный (5-7 лет), младший школьный (7-11 лет), подростковый возраст (11-15 лет), ранняя юность или старший школьный возраст (15-18 лет).

Возрастную характеристику определяют изменение положения ребенка в семье и школе, изменение форм обучения и воспитания, новые формы деятельности и некоторые особенности созревания его организма, т. е. возраст является не только биологической, но и социальной категорией.

В связи с этим в психологии существует понятие о ведущем виде деятельности. Для каждого возраста характерны разные виды деятельности, существует потребность в каждом из ее видов: в игре, учении, труде, общении. Ведущим видом деятельности является такой ее вид, который на данном этапе развития, на данном возрастном этапе обусловливает главные, важнейшие изменения в психике ребенка, школьника, в его психических процессах и психических свойствах личности.

Для дошкольного возраста ведущим видом деятельности является игра. В школьном возрасте учение, игра теряет свое ведущее значение. С возрастом повышается роль трудовой деятельности. Да и сама учебная деятельность претерпевает существенные изменения. В течение 10-11-летнего периода обучения в школе изменяется ее содержание и характер, с каждым годом повышаются требования к ученику, все большую роль играет самостоятельная, творческая сторона его учебной деятельности.

В пределах каждого возраста наблюдаются большие индивидуальные различия как следствие, во-первых, индивидуальных вариантов условий жизни, деятельности и воспитания и, во-вторых, природных индивидуальных различий (в частности, в типологических свойствах нервной системы). Конкретные условия жизни весьма разнообразны, так же как и индивидуальные особенности личности. Поэтому можно говорить о том, что возрастные характеристики, хотя и существуют как достаточно типичные для данного возраста, время от времени подвергаются пересмотру в связи с так называемой акселерацией (ускорением) развития.

Все это делает характеристику возрастных особенностей условной и неустойчивой, хотя возрастные особенности существуют как наиболее типичные, наиболее характерные общие особенности возраста, указывающие на общее направление развития.

**Обзор по дисциплине «Основы психологии консультирования»**

Психологическое консультирование — один из видов [психологической помощи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C) (наряду с [психокоррекцией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F" \o "Психокоррекция), [психотерапией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), [психологическими тренингами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3) и др.), выделившийся из [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F). Согласно [Р. Нельсону-Джоунсу](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81,_%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4&action=edit&redlink=1), психологическое консультирование, по своей сути, является видом отношений помощи.

Сложным является вопрос о соотношении и разграничении психологического консультирования и [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F). По этому поводу существуют разнообразные точки зрения. В частности, утверждается, что психотерапия представляет собой глубокую долговременную работу, нацеленную на изменения в структуре личности, а психологическое консультирование, как правило, является краткосрочным и направлено на достижение клиентами их жизненных актуальных целей. В отличие от психологического консультирования, психотерапия рассчитана обычно на помощь людям с [психическими расстройствами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE). Лицо, не имеющее высшего медицинского образования, не имеет юридического права заниматься психотерапией, хотя на Западе [клинические психологи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) имеют право заниматься психотерапией наряду с врачами.

Многие авторы отмечают, что провести чёткую грань между психологическим консультированием и психотерапией невозможно и граница между ними является условной. Нередко эти два термина используются как синонимы.

**История и причины появления**

Как пишет специалист в области психологического консультирования [Римантас Кочюнас](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rimantas_Ko%C4%8Di%C5%ABnas" \o "pl:Rimantas Kočiūnas) (польск.)[русск.](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D1%87%D1%8E%D0%BD%D0%B0%D1%81,_%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%81&action=edit&redlink=1), данная профессиональная деятельность возникла в ответ на потребности людей, которые не имея клинических нарушений всё же искали психологическую помощь. Именно поэтому, специалисты по психологическому консультированию помогают прежде всего людям, испытывающим трудности в повседневной жизни, деятельности, общении и т. д.[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%9A%D0%BE%D1%87%D1%8E%D0%BD%D0%B0%D1%81-4)

Психологическое консультирование появлялось, содержательно наполняясь различными теориями — как психологическими и психотерапевтическими, так и философскими, социально-психологическими, так и собственно — консультативными.

Появление теорий психологического консультирования находится под влиянием социально-исторических (особенности общественной организации, общественные проблемы времени, в которых живёт создатель теории, изменения в обществе и др.) и культурных факторов (различия в культурах, в которых создаются теории). Создатели теорий нередко создают свои теории, решая свои собственные проблемы, при этом выражая или отражая собственную индивидуальность, имея сильную заинтересованность в записи и передаче идей[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81-1).

**Цели**

Цели психологического консультирования зависят от конкретной психологической школы. Рассмотрим некоторых из них:

[Бихевиорально](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%85%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC)-ориентированное направление в консультировании ставит своей целью изменение поведения человека.

Для [экзистенциального направления](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), как отмечает [Эмми ван Дорцен](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD,_%D0%AD%D0%BC%D0%BC%D0%B8_%D0%B2%D0%B0%D0%BD&action=edit&redlink=1), цель психологического консультирования «состоит в том, чтобы прояснить, оттенить и понять жизнь». Оказываемая консультантом клиенту помощь нацелена на поиск последним собственного направления в жизни с использованием [инсайтов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82" \o "Инсайт). Данный процесс подразумевает осмысление целей и намерений человека, а также его общего отношения к жизни[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%94%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD-5).

Обобщённо говоря, цель психологического консультирования — помочь клиенту в решении его проблемы. Осознать и изменить малоэффективные модели поведения, для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром.

По направленности цели психологического консультирования разделяют на цели, связанные с исправлением (коррекцией) и цели, связанные с обеспечением роста и развития, хотя такое разделение не всегда возможно произвести достаточно чётко[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81-1).

В целом, в психологическом консультировании (с рядом исключений) большое внимание уделяется достижению состояния психологического комфорта и сохранению [психического здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) (как клиента, так и консультанта), а также особенно большое значение придаётся повышению личной ответственности клиентов за ход их собственной жизни, и, в конечном счёте, — возможности жить без помощи консультанта[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-Jahoda-6).

Постановка цели психологического консультирования, являющейся предвосхищаемым его результатом, в силу обоюдной активности в процессе консультирования как консультанта, так и клиента в разных теоретических традициях является обычно единым совместным творчеством обоих субъектов, хотя вместе с тем, её понимание (например, глубина понимания), а также способы отношения к данной цели у них могут различаться, в силу того, что они занимают различные позиции в психологическом консультировании.

Одно из самых общих определений основной цели психологического консультирования является определение, данное Ю. Алёшиной — это оказание психологической помощи. Вместе с тем, дальнейшая конкретизация этой цели — достаточно сложное занятие[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0-7). Например, как отмечает отечественный исследователь в области методологии психологии [Анатолий Сергеевич Шаров](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A8%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2,_%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B9_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87&action=edit&redlink=1), вопрос о том, что означает «помочь человеку?» не является таким уж простым. Ответ на него будет зависеть от теоретической позиции, которую занимает консультант, а точнее от её ценностной основы, которой определяется, что же является ценным, важным, существенным и значимым, а что таким не является[[8]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%A8%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2-8). С другой стороны, различные сообщества, как и их члены, имеют различные базовые [ценностные ориентации](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1), и соответственно этим ценностным ориентациям должны определяться цели психологического консультирования.

В качестве цели психологического консультирования, практически вне зависимости от подхода, который использует консультант, может рассматриваться выслушивание и понимание клиента, которое уже само по себе, зачастую приводит к положительным изменениям. Другими словами, предвосхищаемым результатом консультирования является обеспечение клиента возможностью высказаться, поговорить откровенно, рассказать о том, что беспокоит и тревожит его.

Выделяется целый ряд критериев, свидетельствующих о том, что цели психологического консультирования достигнуты. Рассмотрим основные из них:

Удовлетворённость клиента. В частности, удовлетворённость не стоит понимать только таким образом, что клиенту должно стать лучше, чем было до консультации. Удовлетворённость клиента — один из критериев того, что помощь была оказана эффективно, однако многое определяется характером проблемы клиента. Например, если клиент переживает горе или утрату, то он может и должен рассчитывать на то, что после консультации ему станет хоть немного легче, а консультант будет стараться облегчить его горе. В иной ситуации облегчение эмоционального состояния может не являться основной целью консультанта, и более того, клиент может начать переживать свои проблемы острее и болезненней, поскольку в некоторых случаях ощущение собственной ответственности, приходящей вместе с пониманием ситуации, может не являться лёгким или приятным переживанием[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0-7).

**Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним.**

Психологическое консультирование отличается от [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), хотя чёткую границу между ними не проводят.

В частности, как отмечает [Р. Нельсон-Джоунс](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81,_%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4&action=edit&redlink=1), большинство консультантов не считают использование отношений помощи (то есть психологического консультирования) достаточно эффективным для того, чтобы у клиента произошли конструктивные изменения, и полагают, что необходимо использовать также целый репертуар воздействий (то есть [психотерапию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)), в дополнение к отношениям помощи[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81-1).

В [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) делается акцент на изменении в личности, в то время как в психологическом консультировании на использовании имеющихся у клиентов ресурсов[[9]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-Tyler-9). В психологическом консультировании, как правило, большее чем в психотерапии значение придаётся информированию и

объяснению.

[Психотерапевты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82), как правило, имеют дело с более тяжёлыми расстройствами, более глубинными проблемами, а «[психотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)» является более медицинским термином, чем «консультирование».  [Ю. Е. Алёшина](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0,_%D0%AE%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0&action=edit&redlink=1), в частности, отмечает, что различия между потребностями в

психотерапевтической помощи и психологическом консультировании «часто проявляется уже в формах обращения за помощью, в специфике жалоб и ожиданий от встречи» со специалистом, и локусе (точнее [локусе контроля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%81_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F)) этих жалоб.

Клиентов, нуждающихся в психологическом консультировании, отличает обычно подчёркивание ими негативной роли других людей в возникновении их собственных жизненных сложностей, в то время как клиентов, нуждающихся в психотерапевтической помощи отличают, как правило, жалобы на «неспособность контролировать и регулировать свои внутренние состояния, потребности и желания», а также некоторые формы поведения[[11]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0C12-11). Кроме того, клиенты, нуждающиеся в психологическом консультировании уже проделали часть работы по анализу собственных проблем и неудач, решили, что им нужна помощь — это уже «шаг, требующий определённого мужества»[[11]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0C12-11), в то время как клиенты, нуждающиеся в психотерапевтической помощи нередко проявляют себя менее осмысленными и активными по отношению к своим проблемам клиентами, что в некоторых направлениях рассматривается как их переход больше к качеству «пациента», чем «клиента».

Некоторые авторы, например [Ю. Е. Алёшина](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0,_%D0%AE%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0&action=edit&redlink=1), отмечают также, что различна длительность психологической помощи — психологическое консультирование, как правило, является краткосрочным (редко превышает 5-6 встреч консультанта и клиента), в то время, как процесс [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) может длиться значительно дольше (десятки, а то и сотни встреч консультанта и клиента в течение ряда лет), но есть исключения, связанные с особенностями понимания консультативного процесса в некоторых теориях.

**Виды**

Традиционно, в психологическом консультировании различают следующие виды (критерием различения служит направленность психологического консультирования на сферы жизни личности):

* [Индивидуальное психологическое консультирование](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5);
* [Семейное психологическое консультирование](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1);
* [Групповое психологическое консультирование](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5);
* [Профессиональное (карьерное) психологическое консультирование](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1);
* [Мультикультурное психологическое консультирование](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

**Этические принципы**

В деятельности психолога-консультанта, при оказании им психологической помощи, существуют некоторые принципы и требования, реализация которых является обязательной. Существование различных этических кодексов деятельности психолога-профессионала в различных странах и психологических сообществах связано с тем, что не существует однозначных и простых ответов на этические и моральные проблемы, возникающие в психологической практике. Эти принципы необходимы для того, чтобы оказание психологической помощи было не просто более эффективным и осмысленным занятием, но также — социально приемлемым. Во множестве работ на эту тематику обсуждаются различные сложные ситуации, в частности — как следует вести себя консультанту, если в ходе приёма он узнаёт, что его клиент замышляет или совершил асоциальный поступок, если он видит следы побоев или другого насилия на теле у ребёнка, если родители хотят узнать что-либо о своём скрытном ребёнке-подростке, а также многие другие. В некоторых странах, например в [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90), несоблюдение профессиональных принципов и требований может вести к лишению психолога диплома, прав на практику и предложение своих профессиональных услуг и т. д.[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0-7)

Очень сложно и вряд ли возможно различить этические принципы психологической помощи в целом и психологического консультирования. Среди наиболее важных этических принципов психологического консультирования (согласно [Ю. Е. Алёшиной](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0,_%D0%AE%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0&action=edit&redlink=1)) традиционно выделяют следующие[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0-7):

Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту — «целый комплекс профессионального поведения, направленного на то, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно». Консультанту необходимо уметь внимательно слушать клиента (например, используя технику [активного слушания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)), стараясь понять его, не осуждая при этом, а также оказывать психологическую поддержку и помощь.

Ориентация психолога на нормы и ценности клиента — психолог ориентируется на нормы и ценности клиента, а не на социально принятые нормы и правила, что может позволить клиенту быть искренним и открытым. Отношения принятия ценностей клиента и их уважение являются не только возможностью выразить поддержку клиенту, но также позволяют повлиять в будущем на эти ценности, если они станут рассматриваться в процессе консультирования как препятствие для нормальной жизнедеятельности человека.

Запрет давать советы — психолог, даже несмотря на свой профессиональный и жизненный опыт и знания, не может дать гарантированный совет клиенту, в частности и потому, что жизнь клиента и контекст её протекания уникальны и непредсказуемы и клиент является основным экспертом в своей собственной жизни, в то время как психолог обычно выступает как эксперт в других областях, в частности в способах выстраивания отношений с клиентом, а также в теории психологической помощи. Кроме того, дать совет — значит принять ответственность за жизнь клиента в случае, если он им воспользуется, что не способствует развитию его личности. Помимо этого, давая совет, психолог может изменить профессиональную позицию, а принимая совет, клиент также может изменить свою позицию в сторону большей пассивности и поверхностного отношения к происходящему. Нередко при этом любые неудачи в реализации совета клиентом могут приписываться психологу, как давшему совет авторитету, что мешает пониманию клиентом своей активной и ответственной роли в происходящих с ним событиях.

Анонимность — никакая информация, сообщённая клиентом психологу, не может быть передана без его согласия ни в какие организации и другим лицам, в том числе родственникам или друзьям. Вместе с тем, существуют исключения (о которых психолог должен заранее предупреждать клиента), специально отмеченные в законодательстве страны, в соответствии с законами которой осуществляется профессиональная деятельность психолога.

Разграничение личных и профессиональных отношений — это принцип-требование к консультанту, связанный с рядом психологических феноменов, влияющий на процесс психологической помощи. Например, известно, что на профессиональные отношения могут иметь сильное влияние отношения личные, в частности личные потребности и желания психолога влияют как на процесс психологической помощи, так и на самого клиента, а, следовательно, могут препятствовать эффективному осуществлению психологической помощи. Существуют различные исследования этих влияний (см., например, феномены [переноса и контрпереноса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%81_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F))). В конце XX века происходили дискуссии по этой проблеме, анализировались различные последствия вступления психолога и клиента в личные, в том числе в сексуальные отношения, но основным выводом из этих дискуссий стало положение о том, что при осуществлении психологом профессиональной деятельности личных отношений по возможности лучше избегать. Если же такие или подобные им отношения появляются, то необходимо стараться действовать в интересах клиента и как можно скорее прервать процесс психологической помощи.

**Организация процесса**

Психологическое консультирование может проходить в различных пространственных и временных условиях, но считается, что для повышения его эффективности существенное значение имеют особенности пространственной и временной организации этого процесса.

[](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Counselling_room.jpg)

Один из вариантов расположение стульев для консультации и общей атмосферы в консультативном кабинете

В качестве наиболее подходящего места для проведения психологического консультирования, указывают специально оборудованный кабинет, позволяющий обеспечить уединённость, удобство и комфорт, в котором должны отсутствовать элементы, которые могут привлечь излишнее внимание клиента, и отвлекающие его от процесса консультирования. Вместе с тем, консультирование может быть успешным и без наличия специально оборудованного кабинета. Для этого, консультант может специально организовать некоторую часть пространства, лучше всего в углу, где можно посадить клиента спиной к двери, ограничив его поле зрения, и тем самым, максимально сосредоточив его на самом себе[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0-7).

Эффективным вариантом посадки консультанта и клиента, считается положение друг на против друга и чуть наискосок, которое позволяет с лёгкостью видеть лицо собеседника, и вместе с тем даёт возможность отвести глаза в сторону без особого труда. Расстояние между консультантом и клиентом не должно быть слишком маленьким, то есть они не должны сидеть слишком близко друг к другу, и должны иметь пространство для ног, достаточное чтобы иметь возможность, чтобы встать или сесть на своё место. Иногда полезно, когда между ними находится что-то вроде журнального столика, куда можно что-либо положить или при необходимости вести запись. Вместе с тем, стол не должен быть большим, так как может стать помехой и восприниматься как барьер между клиентом и консультантом[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0-7).

Время, как и пространство, имеет большое значение для эффективности и успешности психологического консультирования. Во-первых, у клиента и консультанта должно быть достаточно времени, и выбор этого времени должен быть сделан правильно, то есть должны быть обеспечены возможности спокойно, не спеша, и «на свежую голову» участвовать в консультативном сеансе у обоих. Во-вторых, время самой консультации должно быть правильно организовано, под чем подразумевается чёткое обозначение начала и конца консультативного сеанса, а также наличие этапов консультативного сеанса. Часы на стене или на столе, как важный атрибут кабинета консультанта позволят напомнить всем участникам психологического консультирования о том, что время идёт и им обоим необходимо работать активно и динамично[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%90%D0%BB%D1%91%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0-7).

**Теории, направления и подходы**

Любое психологическое консультирование, будучи видом психологической практики, опирается на теоретическое понимание этой практики. Теории, применяемые для психологического консультирования, обладают целым рядом функций, например:

разработка терминологии, профессионального языка и способов его использования — то, с помощью чего можно понимать и интерпретировать

происходящее с клиентом и в целом консультативный процесс, а также

обмениваться информацией и достигать взаимопонимания;

обеспечение консультантов и клиентов концептуальными структурами, на основе которых можно принимать решения, интерпретировать проявления клиента — его поведение, мысли, чувства и переживания, направления его развития, способы общения с ним, а также систематически осмысливать консультативный процесс;

помощь в понимании, объяснении, а также прогнозировании

(иногда — индуцировании) различных проявлений и возможных вариантов поведения и жизнедеятельности клиента.

Хотя клиенты не так искушены в создании и использовании теорий, тем не менее, они создают и используют свои «непрофессиональные» теории для понимания и осмысления того, что с ними происходит в их жизни и, в частности, в процессе психологического консультирования. И эти теории опосредуют сам процесс психологического консультирования и, соответственно, его результаты[[13]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-Molden&Dweck-13).

Несмотря на указанную значимость теорий для процесса психологического консультирования, они — лишь один, хотя и важный, посредник в этом процессе. Есть и другие посредники, от которых зависит процесс и результат психологического консультирования.

Традиционно выделяют консультанта (его знания, навыки, способности и многое другое), самого клиента, эффективность использования методов психологического консультирования, а также контекстные переменные[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81-1).

Некоторые авторы, например [Раймонд Корсини](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B8,_%D0%A0%D0%B0%D0%B9%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B4&action=edit&redlink=1)[[10]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-Corsini-10), рассматривают психологическое консультирование как настолько сложную деятельность, что сравнивают её с искусством.

**Подходы**

В психологическом консультировании наиболее устойчиво выделяемыми (в отечественной и зарубежной психологии) подходами к его осуществлению называют следующие (критерий выделения — на чём концентрируется подход):

* [поведенческое (бихевиоральное) направление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), в том числе:
* [рационально-эмоциональная поведенческая терапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) [А. Эллиса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D1%81,_%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82) (некоторые авторы, например, [Р. Нельсон-Джоунс](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81,_%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4&action=edit&redlink=1), относят его к когнитивному направлению);
* [клиническая поведенческая терапия](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1) [Марвина Р. Голдфрида](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%B4%D0%A4%D1%80%D0%B8%D0%B4,_%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B2%D0%B8%D0%BD&action=edit&redlink=1" \o "ГолдФрид, Марвин (страница отсутствует)) и [Герольда Дэвисона](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BD,_%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4&action=edit&redlink=1) (А. Эллис относит его к когнитивному направлению)[[14]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-Ell0-14);
* [когнитивное направление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), в том числе:
* [социально-когнитивное консультирование](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1) [А. Бандуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B0,_%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82);
* [когнитивное консультирование](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1) [А. Бека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BA,_%D0%90%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BD_%D0%A2%D1%91%D0%BC%D0%BA%D0%B8%D0%BD);
* [краткосрочная терапия](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1) [Ирвинга Джайниса](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B6%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D1%81,_%D0%98%D1%80%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3&action=edit&redlink=1" \o "Джайнис, Ирвинг (страница отсутствует));
* [психодинамическое (психоаналитическое) направление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), в том числе:
* [психоанализ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7) [З. Фрейда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4,_%D0%97%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4) и др.;
* [индивидуальная психология](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) [А. Адлера](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%BB%D0%B5%D1%80,_%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%B4);
* [аналитическая психология](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) [К. Г. Юнга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%BD%D0%B3,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%93%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2);
* [самоанализ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7) [К. Хорни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD);
* [гештальттерапевтическое направление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) [Ф. Перлза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B7,_%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA) (некоторые авторы, например, [Р. Нельсон-Джоунс](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81,_%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4&action=edit&redlink=1)[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81-1), относят его к гуманистическому направлению);
* [психодраматическое направление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0) [Я. Л. Морено](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BE,_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B1_%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8);
* [экзистенциальное (экзистенциально-гуманистическое) направление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), в том числе:
* [экзистенциальное консультирование](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [И. Д. Ялома](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BB%D0%BE%D0%BC,_%D0%98%D1%80%D0%B2%D0%B8%D0%BD_%D0%94%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D0%B4) и [Р. Мэя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8D%D0%B9,_%D0%A0%D0%BE%D0%BB%D0%BB%D0%BE);
* [личностно-центрированное консультирование](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [К. Роджерса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%A0%D1%8D%D0%BD%D1%81%D0%BE%D0%BC);
* [транзактный анализ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7) [Э. Берна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BD,_%D0%AD%D1%80%D0%B8%D0%BA);
* [логотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) [В. Франкла](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BB,_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80);
* [консультирование реальностью](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E&action=edit&redlink=1) [У. Глассера](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%80,_%D0%A3%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC);
* [конструктивистские направления](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC), в том числе:
* [нарративное направление](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B0%D1%80%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1);
* [диалогическое направление](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1), в том числе:
* [теория диалогического я](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%8F&action=edit&redlink=1) [Г. Херманса](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%81,_%D0%93%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82&action=edit&redlink=1);
* [феминистское направление](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1);
* эклектическое и интегративное направление, в том числе:
* [мультимодальное консультирование](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1) [А. А. Лазаруса](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81,_%D0%90%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4_%D0%90%D0%BB%D0%B0%D0%BD&action=edit&redlink=1);
* [консультирование по жизненным умениям](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%BE_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%BC_%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC&action=edit&redlink=1) [Р. Нельсона-Джоунса](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BE%D0%BD-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BD%D1%81,_%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4&action=edit&redlink=1).

**Обзор по дисциплине «Общая и спортивная психодиагностика»**

«Психодиагностика» — термин научный. В практике спорта, как и в повседневной жизни, речь идет об изучении, о понимании спортсмена, человека. Извечны вопросы: что познать и понять и как это правильнее осуществить? Классическая академическая психология отвечает именно на эти вопросы.

В спортивной деятельности специалисту необходимы знания из различных областей психологической науки. И, конечно, психологии спорта. Может ли тренер достаточно хорошо знать все эти ветви психологии? Нет, естественно. Даже профессиональные психологи являются специалистами чаще всего только в какой-то одной из этих областей. Однако это вовсе не значит, что тренер не пользуется в своей работе широким комплексом психологических сведений. В противном случае он не был бы тренером и тем более не достиг бы успеха на этом поприще.

Поэтому, когда тренер демонстрирует профессиональное мастерство высокими результатами своих учеников, он считает себя хорошим психологом. И это понятно, так как одновременно с развитием мышц и функций организма он осуществляет развитие нервно-психических механизмов регуляции двигательной деятельности и поведения спортсмена в целом, он воспитывает чемпионский характер и общественно полезную личность. Квалифицированный тренер глубоко знает своих учеников, общие и ситуативные возможности воздействия на них при решении задач спортивной тренировки и соревнований.

Психологические знания тренера всегда прикладные, и за практическую направленность им может быть дана самая высокая оценка. Ведь в такой практической деятельности, как тренерская, знания вообще, даже очень глубокие, еще не гарантируют успеха. Точно так же глубина теоретических познаний тренера в области психологии мало кого интересует, если она не нашла отражения в его деятельности.

Общее требование психопедагогики в первую очередь относится к тренеру: знать — этого вовсе не достаточно, надо уметь реализовать эти знания на практике, надо уметь действовать на основе знаний. Из институтских познаний в области психологии к окончанию вуза остается не очень много. (Известно шуточное определение: «Образование есть то, что остается после того, как мы забудем почти все из того, чему нас учили».) Но на основе полученного образования ежедневная практическая деятельность заставляет тренера совершенствоваться в изучении своих учеников и обнаруживать те психические качества и свойства, развитие которых определяет высокие результаты спортивной деятельности.

Деятельность тренера в высшей степени конкурентна, и все оценки он получает не за знания или особенности своей личности, а за результаты своих учеников. Постоянное наличие соперничества является мощным стимулом для совершенствования тренера, в том числе и при изучении психологических особенностей спортсменов. Накопление опыта приводит к совершенству в восприятии и понимании спортсмена, к развитию тренерской интуиции. Есть тренеры, которые поистине изумляют этим великим даром. Но во многих случаях знаний на основе жизненного опыта и здравого смысла оказывается недостаточно.

Для тренера-педагога необходимость позитивно воздействовать на ученика является само собой разумеющейся. Он воздействует на спортсмена — непосредственно или опосредованно — практически в любой момент его жизни. Часто тренер вынужден делать это, зная какие-то из его психологических особенностей лишь приблизительно. Это заставляет его изучать, пробовать, ошибаться, проверять, искать все новые и новые варианты и пути воздействия. Чем глубже и точнее знания о спортсменах и условиях деятельности, тем правильнее и эффективнее тренер организует воздействие. Изучение — не самоцель, но все в педагогической деятельности начинается с него.

Познать и понять спортсмена помогает система психологических знаний. Известна глубокая мысль К. Д. Ушинского: «Ум — это хорошо организованная система знаний».

Неорганизованные знания, даже энциклопедические, не ведут к творчеству, к прогрессу. Они характеризуют скорее хорошую память, чем качество мышления. При современных объемах научных сведений и скоростях их накопления ни общая эрудиция, ни эрудиция в отдельных областях знаний сами по себе еще не ведут их обладателя к открытию новых путей в науке и практике. Этими знаниями надо уметь пользоваться, а это будет результативно только при наличии правильной и хорошей системы.

Для оценки системности и качества знаний можно предложить следующие критерии: незнание —> знание —> знание и понимание —> понимание и критичность —» творчество. Все это, несомненно, относится и к изучению человека, к пониманию людьми друг друга и их самосовершенствованию и взаимосовершенствованию. Ведь чем сложнее изучаемый материал, тем важнее четкость отдельных положений, составляющих избранную систему. И, конечно, столь сложное явление, как человек, изучить вне системы невозможно.

Чаще всего под системой понимают соединение множества элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которые образуют определенную целостность, единство. Систему можно определить как последовательность структурных единиц и связей между ними. Использование в психологии различных структурных единиц и принципов их классификации привело к описанию многочисленных человеческих типов. Какие-то из них носят преимущественно описательный характер и находятся на уровне неопределенной тонкости искусства, какие-то получили достаточное научное обоснование. В практике спорта используются и те, и другие. Важно только, чтобы отнесение спортсмена к какому-то типу помогло бы тренеру решать его педагогические задачи. Например, древняя, но жизнестойкая типизация темпераментов по Гиппократу. Несмотря на 2500-летнюю давность, она очень полезна и в современной педагогической практике и как часть войдет в предлагаемую ниже систему.

Составные части основополагающей схемы достаточно хорошо известны. Чтобы глубже понять человека, все эти составляющие приведены во взаимной, внешне схематичной связи, но с ориентацией на понимание тонких взаимовлияний как рядом лежащих, так и отдаленных друг от друга структурных единиц.

**Психодиагностика структуры личности спортсмена**

Для управления долговременной психологической подготовкой специалиста необходимо знание психологической структуры его личности, определяющей эффективность его деятельности в экстремальных условиях. Не менее важным является получение информации о текущем психическом состоянии специалиста, позволяющей вносить необходимые коррективы в процесс непосредственного управления им при подготовке и работе в экстремальных ситуациях.

Для решения первой задачи была подготовлена методика «Структу ра психической готовности к деятельности в экстремальных условиях»[[1]](https://studme.org/173153/psihologiya/metody_psihodiagnostiki_sozdanii_psihotehnologiy_sporte" \l "gads_btm), которая базируется на концепции индивидуально- психологического контроля и психической готовности специалиста к деятельности в экстремальных условиях. В качестве основных объектов психологического контроля выступают три формы психической готовности: общая, базовая готовность к деятельности в экстремальных условиях; текущая готовность к нагрузкам во время учебно-тренировочного процесса; непосредственная готовность к действиям в конкретной экстремальной ситуации.

Психическая готовность рассматривается как эффективность функционирования системы психической регуляции деятельности, включающей в себя пять структурных компонентов: мотивационно-целевой, информационно-оценочный, эмоционально-волевой, коррекционно-исполнительский, функционально-энергетический.

Выделенные компоненты выполняют соответственно побуждающую, направляющую, организующую, исполняющую и энерге- зирмощую деятельность функции.

На схеме представлены индивидуально-психологические особенности спортсмена, выраженные в 10-балльной системе: низкие значения 1-3, средние значения 4-7, высокие значения 8-10 баллов.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА

Фамилия: Б.

Имя: А.

Пол: муж.

Дата рождения: 26.06.1976 Вид спорта: коньки Квалификация: м/с Дата ввода данных: 17-10-1998

Оценка психологической готовности спортсмена

Первичные психологические показатели (из 10 баллов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Низкие значения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Высокие значения |
| По дч и няем ость, уступчивость |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  | Лидерство.  превосходство |
| Непритязательность |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  | Честолюбие,  амбициозность |
| Зависимость,  несамостоятельность |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  | Независимость.  самостоятельность |
| Непостоянство, необязате л ьно сть |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  | Собранность.  обязательность |
| Стабильность  установок |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | Изменчивость.  гибкость |
| Наивность,  непосредственность | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Проницательность.  расчетливость |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Низкие значения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Высокие значения |
| Нереалистичность, су бъекти вность |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  | Ре ал истич но сть, объективность |
| Конкретность,  буквальность |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  | Логичность,  понятливость |
| Неустойч и во сть, возбудимость |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  | Устойчивость, ура вновеше нносгь |
| Мягкость, чу вствител ьно сть |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | Твердость,  суровость |
| Неуверенность,  беспокойство |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  | Уверенность,  безмятежность |
| Нервозность, ра здраж ите л ьно сть |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  | Спокойствие, невозмутимо сть |
| Сдержанность,  настороженность |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  | Открытость,  естественность |
| Пассивность,  скованность |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  | Активность,  импульсивность |
| Робость,  растерянность |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  | Решимость,  действенность |
| Слабая воля и самоконтроль |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  | Сильная воля и самоконтроль |
| Боязнь неудачи |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  | Надежда на успех |
| Рассл а бл е нносгь, безразличие |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  | Настойчивость,  упорство |
| Вялость,  утомленность |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  | Свежесть,  активность |
| Трудность  саморегуляции |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  | Легкость  саморегуляции |
| Ухудшение  состояния |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  | Улучшение  состояния |

Модельные и интегральные характеристики психической готовности спортсмена.

Модельные психологические показатели (из 10 баллов)

1. Соревновательность, состязательность........................................9.2

2. Стремление к самосовершенствованию.......................................7.1

3. Объективность и реалистичность оценок..................................10.0

4. Адекватность самооценок и самовосприятий.............................7.9

5. Эмоциональная устойчивость......................................................7,4

6. Способность к мобилизации в условиях стресса........................6.3

7. Самоконтроль и самодисциплина.................................................7.7

8. Коррекция состояния и поведения...............................................6.7

9. Общая психическая выносливость...............................................8.2

10.Теку щая психическая работоспособность...................................6.7

Типы н уровни готовности (из 10 баллов)

I. Общая, базовая и психологическая подготовленность..............10.0

II. Текущая психофункцион&зьная готовность................................6.7

III. Соревновательная психическая готовность...............................8.2

IV Способность к реализации своих возможностей.......................8.7

Структура интегральной психической готовности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты  готовности | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Уровни |
| Мотивационноцелевой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8,1 |  | | | | | | | |  |  | Высокий |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Информационно - оценочный |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 9,0 |  | | | | | | | | |  | Высокий |
|  | 1 1 1 1 1 1 | | | | | | |  |  |  |  |
| Эмоциональноволевой |  | I 1 i 1 1 1 | | | | | | |  |  |  |  |
| 6,9 |  | | | | | | |  |  |  | Средний |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Коррекционно- испол н ител ьск ий |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Средний |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Фун кционал ьно - энергетический |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7,5 |  | | | | | | | |  |  | Средний |
|  | II iiii | | | | | | | |  |  |  |

Заключение

Психическая готовность спортсмена средняя. Большинство структурных компонентов готовности выражено недостаточно сильно. Их показатели в основном находятся в пределах зоны, характеризующей не очень высокий уровень общей и специальной психологической подготовленности. Это говорит о недостаточной эффективности и надежности функционирования целостной системы психического регулирования деятельности спортсмена, о рассогласовании в действиях основных механизмов его психорегуляторной системы.

В данном случае деятельность спортсмена регулируется преимущественно за счет высокой выраженности двух следующих компонентов готовности - мотивационно-целевого и информационно-оценочного.

Однако компенсаторная функция этих компонентов все же оказывается недостаточной для того, чтобы спортсмен смог в полной мере реализовать все свои функциональные и двигательные возможности.

Рекомендации

В работе со спортсменом необходимо учитывать индивидуальные особенности структуры его психической готовности. В целях повышения общего уровня подготовленности в первую очередь следует использовать наиболее сильные стороны спортсмена.

Учитывая высокий уровень мотивации стремления к достижению цели, необходимо всю работу по управлению подготовкой спортсмена проводить с опорой именно на эту важнейшую его особенность. Принципиальным здесь является умение установить со спортсменом отношения творческого сотрудничества, взаимопонимания и доверия. Одной из специальных целей деятельности спортсмена должно стать совершенствование необходимых психических качеств. Для достижения этой цели необходима специальная организация условий его деятельности, стимулирующая развитие отстающих компонентов психологической готовности.

При подготовке данного спортсмена к конкретным соревнованиям следует также учитывать, что высокий уровень мотивации может вызывать у него повышенное чувство ответственности, перевозбуждение. излишнюю трату энергии. В этот период нежелательно какое-либо его дополнительное внешнее стимулирование.

Высокая выраженность информационно-оценочного (познавательного) компонента готовности говорит о его способности объективно оценивать события и собственные возможности, правильно ориентироваться в постоянно меняющихся условиях деятельности. Опираясь на эту способность спортсмена, следует в большей степени психологизировать весь процессе его подготовки, всячески побуждать к самовоспитанию и самосовершенствованию и с этой целью оказать ему помощь в разработке программы психологической подготовки, определении путей и средств работы над своими недостатками. При этом важным для данного спортсмена является получение обратной информации о динамике развития его психических качеств и способностей. Поэтому целесообразно чаще контролировать изменения общего уровня и структуры его психической подготовленности.

**Обзор по дисциплине «Практикум по спортивной психологии**

**Психологический тренинг, как средство коррекции психоэмоционального состояния**

Определение психоэмоционального состояния. Составление программ тренинга. Психологическая модель спортсмена избранного вида спорта. Психоэмоциональные состояния, которые спортсмен переживает во время соревнований. Проблема психических состояний имеет большое значение в спортивной деятельности, поскольку они оказывают существенное влияние на ее результативность. ***Психическим состоянием*** называется целостное ситуативное проявление личности в определенный период времени. В зависимости от преобладания основных сторон психики, психические состояния подразделяются на интеллектуальные, эмоциональные и волевые. Наличие того или иного психического состояния обусловлено степенью соответствия свойств личности требованиям конкретной ситуации. Особенно это характерно для экстремальных ситуаций. ***Экстремальная*** ситуация есть объективное стечение обстоятельств, требующее предельного напряжения физических и психических сил человека. Условия соревновательной деятельности являются типичным примером такой ситуации. Если интеллектуальные и волевые стороны психики определяют наличие оптимального психического состояния, то эмоциональная сторона может вызывать и неблагоприятные психические состояния, которые ***субъективно*** переживаются, как нежелание выступать в соревнованиях, вялость и лень («стартовая апатия»), или как чрезмерная тревога («стартовая лихорадка»). Их ***объективной*** основой является недостаточный (при стартовой апатии) или же слишком высокий (при стартовой лихорадке) по сравнению с оптимальным уровнем эмоционального возбуждения.

**Психологический тренинг, как средство работы с психосоматическими проявлениями**

Определение психофизиологического состояния. Формы психосоматических проявлений у спортсменов. Психофизиологические состояния спортсменов. В настоящее время важнейшими проблемами успешной подготовки спортсменов являются изучение физиологических механизмов адаптации организма к еще более возрастающим физическим нагрузкам и обоснование эффективных способов управления тренировочным процессом во взаимосвязи с оценкой их функционального состояния. Согласно концепции многоуровневого подхода оценку адаптации организма человека к изменяющимся условиям внешней среды осуществляют при определении:- психофизиологических характеристик высшей нервной деятельности для оценки функционального состояния центральной нервной системы, уровня социальной адаптации и личностных особенностей человека; активности физиологических механизмов нейрогуморальной регуляции, как показателя текущей функциональной мобильности и адаптационного потенциала организма; физической работоспособности, интегрально характеризующей соматический статус человека (В. М. Михайлов, 2005).Дальнейшее повышение резервных возможностей человеческого организма лежит в сфере интеграции его структурно-функционального и психического потенциала, что является основой высоких спортивных достижений индивидуума. Одним из наиболее совершенных методов регуляции физиологического состояния организма и нефармакологической коррекции его неблагоприятных сдвигов служит биоуправление (JI. П. Черапкина, В. Г. Тристан, 2008), основанное на приеме введения каналов срочной информации о состоянии изучаемого объекта в виде биологически обратных связей. В основе регуляции жизненно важных функций организма лежат нейроиммунноэндокриные реакции, которые отличаются простотой организации но так называемому принципу механизмов обратной связи. К таким функциям относятся: контроль за секрецией эндокринных желез; иммунный ответ; колебания показателей кардиореспираторной системы и др. Наличие причинно-следственных связей между интегративными системами обеспечивает полноценную реализацию механизмов срочной и долговременной адаптации организма спортсменов, специализирующихся в циклических и ациклических видах спорта.

Составление программ тренинга.

**Тренинг по саморегуляции**

Обучение психогигиене. Основой для диагностики психических состояний является тот факт, что они обуславливают уровень и организацию протекания психических процессов. Их важными характеристиками являются самооценка уровня тревоги и объективные показатели степени эмоционального возбуждения. Совокупность всех этих параметров позволяет поставить диагноз: является ли психическое состояние оптимальным или имеются отклонения в ту или иную сторону

Обучение методам саморегуляции по Шульцу, по Алексееву.

Одним из современных приемов саморегуляции психических состояний является психомышечная тренировка (ПМТ), включающая расслабление и мобилизацию. Уровень возбуждения центральной нервной системы определяется, в частности, возбуждением нервных центров, связанных с различными мышечными группами, в наибольшей степени - с мышцами кистей, а также с мимическими и артикуляционными мышцами лица. Когда мышцы расслаблены, возбуждение соответствующих центров коры снижено. Субъективно это выражается как ощущение тепла, тяжести, неподвижности; снижения возбуждения в мозгу субъективно переживается как состояние покоя, дремоты, отдыха. При специальном воспроизведении **субъективных** ощущений тяжести, расслабленности и тепла, происходит **объективное** снижение тонуса центральной нервной системы. Это и является основой эффекта ПМТ. Когда необходимо повысить уровень возбуждения центральной нервной системы, следует воспроизводить ощущения легкости, прохлады. При этом появляется субъективное переживание бодрости, повышенной работоспособности, готовности к работе

**Тренинг, как форма групповой работы**

Т-гуппы. Первые группы тренинга (Т-группы) были основаны в 1946 г. Куртом Левином и его коллегами, заметившими, что участники групп получают пользу от анализа собственных групповых переживаний. Лабораторный тренинг предлагает широкий спектр методов обучения, направленных на развитие межличностных умений и исследование процессов, происходящих в малых группах. Некоторые Т-группы, получившие название групп сензитивности, могут иметь целью всестороннее развитие личности отдельных участников. Ценности, лежащие в основе движения Т-групп, включают: ориентацию на поведенческие и общественные науки, демократичные процессы в противовес авторитарным, способность устанавливать отношения взаимопомощи. Основные понятия, связанные с Т-группами: обучающая лаборатория, обучение тому, как учиться, принцип "здесь и теперь". Обучающая лаборатория фокусирует внимание на опробование новых видов поведения в безопасном окружении. Обучение тому, как учиться, включает цикл: представление самого себя - обратная связь - экспериментирование. Обратная связь, раскрывается на примере "Окна Джогари",- наиболее важном понятии в методологии Т-групп. Руководитель Т-группы (тренер) доверяет участникам группы совместную работу по исследованию их поведения и взаимоотношений. Имеющая сходство с Т-группой тэвистокская малая учебная группа исходит из того, что индивидуальное поведение отражает процессы, которые происходят в группе. Тэвистокскому руководителю принадлежит более пассивная роль, чем руководителю Т-группы. Т-группа помогает также участникам развивать специфические коммуникативные умения, такие, как описание поведения, коммуникация чувств, активное слушание, конфронтация. Некоторые Т-группы используют структурированный подход для достижения специфических целей членов группы.  
В исследованиях Т-групп могут быть выделены две области: исследования группового процесса и оценка конечной эффективности. Существует необходимость в более долговременных исследованиях, в частности, для изучения переноса результатов группового опыта в реальность, например в семейную группу. Т-группы способствовали росту популярности групп в целом и расширили знакомство с психологическими понятиями. Они явились частью растущего интереса членов общества к личностному росту и аутентичности. Последнее время Т-группы направили свое внимание на развитие специфических умений и стали включать техники других направлений.

Обучение коммуникативным навыкам, командной работе. Коммуникативные навыки, необходимые членам футбольной команды. Методы их развития.

Тренинги личностного роста. Группы психокоррекции, работа с подростками.

Организация и проведение тренинга

**Психологический тренинг, как средство технико-тактической подготовки и коррекции технических ошибок (Идеомоторная тренировка)**

Идеомоторная тренировка. Этапы идеомоторной тренировки.

Работа с видеозаписями соревнований и тренировок. Работа с эталоном выполнения технического действия. Воображение, как ключевой фактор выполнения идеомоторной тренировки. **Воображение** – это психический процесс, благодаря которому создаются такие образы, которые человек ранее никогда не воспринимал. Можно выделить четыре типа представлений воображения:1) образы того, что есть в реальной действительности, например, человек представляет пустыню Сахара, в которой он никогда не бывал, но которая реально существует;2) исторические образы, например, можно представить, как выглядел доисторический человек или саблезубый тигр;3) сказочные образы: Баба Яга, Змей-Горыныч и т. д.;4) образы будущего, например, как выглядит автомобиль ХХII в. Образы воображения могут создаваться различными путями. Наиболее распространенными являются следующие способы.1. **Агглютинация** – это соединение любых качеств, свойств, частей в единый, часто причудливый образ, иногда очень далекий от реальности. Например, соединение верхней части туловища мужчины и нижней части коня воплотились в образе кентавра, а, поставив избушку на куриные лапы, получили жилище Бабы Яги. Чаще всего такой прием используется в мифах и сказках.2. **Акцентирование** – выделение в имеющемся образе какой-либо части, детали и возведение ее в ранг доминирующей. Способ чаще всего применяется в карикатурах, шаржах.3. **Типизация** – самый сложный, подчас творческий прием, выражающийся в том, что из конкретных образов выделяются наиболее характерные, значимые качества и свойства и уже на их основе создается новый образ. Очень часто этим приемом пользуются писатели, создавая образы литературных героев. Воображение не может возникнуть на пустом месте, для этого требуется преобразовать материал, полученный из воспринятого ранее. Например, сказочная Баба Яга – это просто страшная старуха с крючковатым носом, и ее избушка также состоит из хорошо знакомых частей (изба + куриные лапы).Ученые часто создают новую технику, основываясь на том, что есть в природе. Благодаря воображению человек способен разумно и творчески планировать свою деятельность и управлять ею. Оно выручает в тех ситуациях, когда невозможно, затруднительно или просто нецелесообразно выполнять практические действия. Таким образом, без воображения не был бы возможен прогресс ни в одной из областей человеческой деятельности.2. **Выделяются следующие виды воображения**:1) активное (произвольное) – пассивное (непроизвольное);2) продуктивное (творческое) – репродуктивное (воссоздающее).Пассивное воображение возникает без волевых усилий и без сознательных намерений со стороны человека. Наиболее распространенным видом пассивного воображения являются сновидения. Вопросы, связанные со сновидениями, всегда интересовали человека. Еще в Древней Спарте существовали специально назначаемые чиновники – эфоры, основной обязанностью которых было спать в храмах и видеть сны, на основании которых затем принимались государственные решения и законы. Большинство наших сновидений представлено в виде зрительных образов, что свидетельствует об их связи с внешним миром, ведь большую часть информации мы воспринимаем с помощью зрительного анализатора. Примерно в 4-х случаях из 100 встречаются звуковые сны, 2,5 % снов – «вкусовые» и 0,5 % – «обонятельные». Согласно некоторым гипотезам, сны предназначены для выполнения охранительной функции, ведь в древности по ночам человеку очень часто грозила опасность. Ученый ***В. Н. Касаткин***, проанализировав 41 тыс. сновидений, пришел к выводу, что мозг с помощью «ночных картин» предупреждает нас о грозящих заболеваниях задолго до появления первых симптомов. В процессе сна мозг сам указывает человеку на больной или заболевающий орган, причем, как правило, человек видит не себя, а другого человека с какой-то выраженной аномалией («Теория сновидений»).Часто сны связаны с тревожными состояниями человека, а иногда и с неврозами. Сновидения таких людей очень яркие, наполненные образами, чаще неприятными, характерны «тупиковые» сновидения, когда человек ищет выход из лабиринта, дома, города и т. п. Активное воображение возникает, когда новые идеи или образы создаются путем специального намерения человека. Репродуктивное (воссоздающее) воображение основано на воссоздании новых образов в соответствии с имеющимся описанием, схемой и т. п. Например, в основе такого направления в искусстве, как натурализм, а отчасти и реализм, лежит создание картин, в точности воспроизводящих действительность.

**Коучинг**

Планирование, целеполагание, работа со спортивным дневником.

Определение системы ценностей, работа с мотивацией. Система ценностей. Мотивы спортивной деятельности.

Обучение тайм-менеджменту. Определение тайм-менеджмента Тайм-менеджмент - в переводе с английского означает «управление временем». Временем, понятно, управлять нельзя, и реальная задача тайм-менеджмента ("ТМ") - упорядочить использование времени (и рабочего, и личного времени) дня и недели, чтобы все важные дела успевать делать. ТМ - это учет и оперативное планирование времени. От тайм-менеджмента нужно отличать Лайф-менеджмент: упорядочивание времени жизни в целом. Как сделать так, чтобы, прожив всю жизнь, в конце не обнаружить: «Что-то я жил совсем не так. Кажется, у меня были совсем другие планы на жизнь!» - Смотри  Лайф-менеджмент ТМ возник относительно недавно, стал популярен только с 80-х годов XX века, и относительно него до сих пор много мифов и заблуждений. Основные из них: "ТМ касается только работы", "ТМ нужен только руководителям и менеджерам", "ТМ хорош в Германии и совсем не подходит к славянскому менталитету". Конечно, это не так, см.[→](https://www.psychologos.ru/articles/view/taym-menedzhment_dvoe_zn__mify_i_zabluzhdeniya) Пропагандируя тайм-менеджмент или пытаясь "вставить" его сотрудникам, важно помнить, что эта система понятна не всем и не всеми может быть усвоена. Если человеку по жизни нечем заняться, если его задача куда-то деть время, которое его только тяготит, то он и тайм-менеджмент - две вещи несовместные. Бывает, что можно вставить что-то насильно, но более продуктивно вначале определиться с целями и ценностями: зачем человеку ТМ нужен. Основные части тайм-менеджмента, это учет времени, оптимизация времени, планирование дня и организация мотивации. А делается это все для того, чтобы не просто работать [максимально эффективно](https://www.psychologos.ru/articles/view/analiz_effektivnosti_rabochego_vremeni), но чтобы долгие годы быть бодрым, здоровым и понимать осмысленность всего, что вы делаете.

**Гештальт-терапия**

Основные концепции и процесс терапии. Основные цели и задачи гештальт-терапии. Методики гештальт-терапии. Возможности применения гештальт-терапии в практике спортивного психолога.

Инсайт. Инсайт (от англ. insight - проницательность, проникновение в суть) - разновидность [научения](https://www.psychologos.ru/articles/view/nauchenie), неожиданное [решение](https://www.psychologos.ru/articles/view/resheniezpt_poisk_i_prinyatie_resheniy) задачи без явной связи с предшествующим анализом. "Озарение", когда вдруг все "складывается", становится ясным. Термин введен в гештальтпсихологию в 1925 г. В. Келером. Келер проводил опыты с человекообразными обезьянами, которым предлагались задачи, решающиеся посредством использования разных предметов. Было обнаружено, что обезьяны после ряда безрезультатных проб прекращали активные действия и просто разглядывали предметы вокруг, после чего могли достаточно быстро найти правильное решение. Творческое озарение Архимеда, выскочившего из ванны с криком "Эврика!", - классическая иллюстрация инсайта.

Что способствует инсайту

Инсайт приходит (или не приходит) сам, но можно создать условия, когда он будет приходить чаще. Инсайту способствуют:

Стадия предварительного исследования (накопления [гипотез](https://www.psychologos.ru/articles/view/gipoteza)).

Стадия отхода от прямых попыток решения, отход от попыток решить задачу в лоб. В этом случае происходит поиск окольных путей, неожиданных и нестандартных вариантов. Загрузить в бессознательное.

[Ресурсное состояние](https://www.psychologos.ru/articles/view/resursnoe_sostoyanie) мозга, чему способствует хорошее [Настроение](https://www.psychologos.ru/articles/view/nastroenie), ходьба (в целом физическая активность) и очень хорошо - душ, во время которого идет прямой массаж сосудов головного мозга.

Моменты неподвижности. Резкие движения головой исключают [продуктивность](https://www.psychologos.ru/articles/view/produktivnost) мыслительной деятельности, и в моменты ощущения "cейчас соображу" нужно оказаться в неподвижном состоянии: остановиться и не мотать головой.

**Телесно-ориентированная терапия**

Теоретические основы телесно-ориентированной терапии. История возникновения и развития телесно-ориентированной терапии. Основные направления и техники. Возможности применения телесно-ориентированной терапии в практике спортивного психолога. Основы теории телесно-ориентированной психотерапии были заложены [В. Райхом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B9%D1%85,_%D0%92%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BC). Основополагающим постулатом, обеспечившим последующий вектор развития данного направления психотерапии, стало понятие мускульного, мышечного или характерологического панциря. Мускульные «зажимы» или мускульный панцирь, согласно В. Райху, создаются в качестве защиты против беспокойства, которое возникает у ребёнка на основе сексуальных желаний и сопровождается страхом наказания. И, конечно, основной защитой от этого страха является подавление его, что временно обуздывает сексуальные импульсы. Впоследствии такие эго-защиты становятся постоянными и автоматическими, и, в результате, становятся чертами характера, образуется характерный панцирь. Характерный панцирь — это подавляющие защитные силы, организованные в более или менее связанный паттерн в эго, но не являются невротическими симптомами.  
[В. Райх](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B9%D1%85,_%D0%92%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BC) выделял 7 сегментов мускульного панциря, которые локализуются:

1. Защитный панцирь в области глаз выражается в том, что возникает ощущение, как будто глаза смотрят из-за неподвижной маски. Этот защитный панцирь удерживает страх и слёзы. Распускание осуществляется посредством раскрывания человеком глаз так широко, как только возможно, например, как это бывает при страхе. Это делается с целью, чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении. Кроме того, для распускания данного панциря можно выполнять следующие движения глаз — по 20 раз вращать в одну сторону, а затем в другую. Также помогают движение глаз по диагонали — вверх-вниз.
2. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть слишком сжатой или неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Защитный панцирь может быть расслаблен, если человек будет имитировать плач, произнесение звуков, мобилизующих губы, кусание, рвотные движения, делать гримасы.
3. Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важными средствами распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т. п.
4. Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания является важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди, за счёт этого и происходит образование панциря. Панцирь может быть распущен посредством работы над дыханием. Рекомендуются дыхательные упражнения, в особенности с осуществлением полного выдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то.
5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, поэтому когда человек лежит, между нижней частью спины и кушеткой или полом остаётся значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию этого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (имитация рвотных движений), поскольку люди с сильными блоками на этом сегменте практически неспособны к рвоте.
6. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создаёт боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Распускание панциря в этом сегменте сравнительно нетрудно, если верхние сегменты уже открыты. Можно с помощью дыхания, где чередуется втягивание и надувание живота.
7. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит сзади. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мёртвый» и бисексуальный. Тазовый панцирь служит подавлением возбуждения, гнева, удовольствия. Возбуждённость (тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия и невозможности полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Панцирь может быть распущен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и удара тазом по кушетке или полу

**Когнитивная терапия**

Цели и задачи терапии. Основные техники и методики терапии. Факторы эффективности когнитивной терапии. Возможности применения когнитивной терапии в практике спортивного психолога. Техники когнитивной терапии.

Когнитивная терапия является одним из множества направлений психотерапии. При использовании данной методики, работа [психолога](https://www.psy-77.ru/category/psiholog/) базируется на предположении, что причиной некоторых нервных расстройств и психологических проблем, являются деструктивные особенности мышления, а также негативная направленность стереотипного восприятия происходящих событий. Настроение, поведение, психологическое состояние человека находится в зависимости от интерпретации внешних событий. Мысли вызывают определенные эмоции, эмоции обуславливают соответствующее поведение. В свою очередь, поведение формирует уровень и стиль поведения человека в социуме. Если психическое восприятие внешних событий, является недостаточно адекватным, возможно развитие психологических патологий. При депрессивном взгляде на жизнь, человек представляет свое будущее в самых мрачных тонах, сосредоточивается на негативных аспектах любых событий, видит недостатки даже в тех ситуациях, которые принесли бы удовольствие большинству людей. **Какие проблемы решают техники когнитивной психотерапии** Когнитивная психотерапия позволяет овладеть следующими операциями:

* видеть связь между внешними событиями, психологическим состоянием и собственными реакциями;
* находить альтернативные пути восприятия;
* автоматически фиксировать момент появления негативных мыслей;
* научиться менять деструктивные мысли на более подходящие, конкретной ситуации, эмоции.

Таким образом, человек учится идентифицировать устоявшиеся негативные стереотипы и менять «автоматические» деструктивные мысли на позитивные. Что позволяет исключить из переживаний хроническую безнадежность, унылость, недовольство собой и окружающим миром. **Техники когнитивной психотерапии** Цель когнитивной терапии – принятие ответственности за собственное душевное состояние, умение контролировать свои мысли, эмоции, поведение. В процессе работы с психологом используется ряд эффективных методик:

* Пациенту предлагается вести дневник, в котором записываются мысли, превалирующие в течение дня.
* С целью дальнейшего анализа, отслеживаются и записываются негативные установки, сопутствующие принятию любых решений.
* Работа с воображением.
* Метод коррекции мыслей (в первой колонке записывается ситуация; во второй – связанная с ней деструктивная мысль и в третьей – положительная мысль).
* Фиксация внимания на происходящих в течение дня, приятных событиях.
* Релаксация, самоконтроль.
* Отслеживание эмоций.

Благодаря последовательному закреплению новых позитивных мыслей и конструктивных установок, обеспечивается стойкий результат когнитивной психотерапии, повышается самооценка, меняется в лучшую сторону отношение к социуму и окружающему миру.

**Арт-терапия**

История возникновения и развития арт-терапии. Задачи арт-терапии. Виды. Показания к применению. Возможности применения арт-терапии в практике спортивного психолога. Направления арт-терапии. Термин "**арт-терапия**" (**Art Therapy**) был введен художником **Адрианом Хиллом** в 1938 г. Работая с больными, он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справляться с болезнью. Сочетание слов "**арт-терапия**" (аrt (англ.) — искусство, therapеia (греч.) — забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества. В каждом человеке заложена способность выражать себя творчески, но, взрослея, человек очень часто утрачивает эту способность, запрещая себе танцевать, рисовать, измазать руки глиной, закрывая свой творческий потенциал и ограничивая свою жизнь, блокируя эмоциональные проявления. Все мы когда-нибудь задаём себе вопрос — "**Кто я? Что я?**", а ведь творческое выражение себя способно вызвать в человеке сильнейшие созидательные чувства, привести к высвобождению эмоциональных импульсов. Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. **Арт-терапия**не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь безопасным методом снятия напряжения. Это естественный путь **исцеления**, негативные эмоции преобразуются в позитивные. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из тупиковой ситуации. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно. Так, *живопись* помогает человеку абстрагироваться от своих проблем и чувств и посмотреть на них со стороны. **Арт-терапия** — это скорее обретение **гармонии**, **развитие личности**, чем лечение. Сколько существует направлений в искусстве, столько же можно выделить и направлений в арт-терапии. Сочинение сказок, живопись, танцы, пение, работа за гончарным кругом, игротерапия, маскотерапия, песочная терапия, цветотерапия, создание кукол, фототерапия, музыкотерапия и т.д.

**Психодрама**

Теоретические основы психодрамы. Базовые техники психодрамы. Психодраматическая сессия. Возможности использования психодрамы в практике спортивного психолога.В психодраме существует много вариантов и подходов — в зависимости от характера психологических проблем, состава психотерапевтической группы и других психологических и клинических показаний. Кроме клинической сферы, психодраматический метод плодотворно применяется и в отраслях, достаточно далеких от сферы решения личностных проблем. Речь идет о психологических тренингах широкого спектра: бизнес, политика, образование, профессиональная подготовка, организационное развитие и др. Основные направления психодрамы. *Групповая* *психотерапия* — помощь людям в решении личностных и клинических проблем психодраматическими средствами. *Тренинги* *личностного* *роста* для самопознания и саморазвития человека в жизненной и профессиональной сферах. *Бизнес-тренинги* — использование психодрамы в бизнесе для решения разнообразных задач: тренинги эффективных продаж, принятия решений и др. *Монодрама* — использование психодрамы в индивидуальном консультировании и психотерапии. Вместо других людей, которые должны играть вспомогательные «Я», в монодраме «берут участие» пустые стулья или символические предметы (например, игрушки). *Социодрама* — работа с темами, общими для большой группы. *Аксиодрама* — вид социодрамы, основан на работе с личностными ценностями, как реальными, так и символическими. *Драматерапия* — использование литературных сюжетов, разыгрываемых на сцене с психотерапевтической целью. *Библиодрама*— жанр психодрамы, в основании которого лежит психодраматическое разыгрывание библейских сюжетов, содержащих основные архетипные конфликты человека. *Мифодрама,*по методологии близка к предыдущей*.*Заключается в разыгрывании мифологических сюжетов (например, древнегреческих или скандинавских).*Театр* *«Play-back»* *и* *другие* *виды* *театральной* *психодрамы* — синтез театра и психодрамы. Одним из видов такого синтеза выступает театр импровизации. Play-back — это разыгрывание группой актеров, котороые имеют психодраматическую подготовку, различных сцен из жизни кого-либо зрителей зала. Является формой самопознания и психотерапевтической помощи. *Психодрама* *в* *образовании* — синтез психодрамы и педагогики, использование импровизационных ролевых игр в учебном процессе. Метод применим для всех возрастных групп — от малышей детского сада до слушателей заведений последипломного образования.

**Сказкотерапия**

Понятие сказкотерапии. Типы сказок. Методы. Причины выбора сказкотерапии. Возможности применения сказкотерапии в практике спортивного психолога. Существуют разные способы ведения сказкотерапевтической сессии. Это может быть обсуждение с клиентом выбранной им "любимой" сказки; написание собственной сказки клиентом и дальнейшее обсуждение ее со сказкотерапевтом; инсценировка сказки (как актерская, так и кукольная), **арт-терапевтическая** работа по мотивам той или иной сказки; **песочная** сказкотерапия и многое другое. На сказкотерапевтической сессии работа специалиста ведется сразу с несколькими важными аспектами: это выявление и анализ архетипических образов клиента, которые проявлены им через ту или иную сказку; и работа с определенными социальными установками, отображающимися в сюжете клиентских сказок и даже оказывающими на сюжет существенное влияние; и анализ актуального состояния клиента на момент сессии; в содержании сказки хорошо выявляется, чем живет клиент в данный момент, каковы его переживания и т.д. В процессе сессии становится ясно, какому аспекту следует уделить особое внимание, что именно сейчас наиболее эффективно сработает для клиента — это определяет ход сеанса сказкотерапии. Считается, что работу во время сказкотерапевтической сессии можно классифицировать по **трем направлениям**:

1. **Психодиагностическое** — предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения клиента. Это направление работы анализирует базовые жизненные сценарии и стратегии поведения.

2. **Прогностическое**направление диагностирует возможное развитие событий на основе анализа диагностической сказки, когда максимально полно раскрываются суть и особенности жизненного сценария клиента в перспективе.

3. **Психокоррекционное (терапевтическое)**направление работы помогает клиенту выбрать "замещение" неэффективной стратегии / сценария на конструктивную.

**Нейролингвистическое программирование**

Понятие НЛП-терапии. Ее сторонники и противники.

Техника моделирования (копирования) вербального и невербального поведения. Принципы, пресуппозиции НЛП, этика использования НЛП.НЛП знает один простой психотерапевтический рецепт, который помогает практически «от всего». Если перефразировать известные слова про «Учиться, учиться и ещё раз учиться», то заповедь НЛП можно сформулировать так: «Визуализировать, визуализировать и ещё раз - визуализировать». Если Вы уже знакомы с НЛП по нашим предыдущим статьям (или сами изучали этот жанр психотерапии), то Вы знаете, что работа клиента по самоисцелению (в НЛП) заключается в том, чтобы представлять каждую свою положительную или негативную ситуацию в виде фильма и прокручивать его в голове - то так, то эдак. Вот именно в этом «то так то эдак» и заключается секрет НЛП-успеха. И эта работа для очень неподготовленного человека (да ещё и не визуала) очень сложна. Тем не менее, если просто начать пробовать, то уже вскоре Вы сделаете грандиозные успехи (по сравнению с тем, что умели, а точнее - совсем не умели) раньше. А научившись манипулировать с «фильмами» событий, Вы получите ключик от заветной двери - за которой - исцеление и умение осознанно выбирать себе счастливую долю, отказавшись от того комка нервов, который имеет обычный, среднестатистический человек...