**Содержание**

Введение…………………………………………………………………..….3

1.Структура психики человека………………………………………….…..4

2.Основные психические процессы человека……………………………...5

3.Психические состояния. Их воздействие на деятельность людей…....10

4.Психические свойства человека………………………………………..…13

Заключение…………………………………………………………………….17

Список используемой литературы………………………………….…...…18

**Введение**

Тема данной контрольной работы «Основные формы проявления психики человека: процессы, состояния, свойства» занимает важное место при изучении психологии личности в рамках дисциплины «Психология и педагогика».

Актуальность темы определяется необходимостью для современного человека обладать научным знанием о психике человека. Подобные знания помогают в решении проблем, как в повседневной жизни, так и в сфере профессиональной деятельности. В более широком плане такие знания активно используются специалистами разных отраслей для решения, например, проблем рационального распределения функций между человеком и компьютером, проблем проектирования автоматизированных рабочих мест специалистов разных профилей, проблем разработки систем искусственного интеллекта, робототехники и других.

Проблемное изложение темы обуславливается тем, что проявления психики человека нельзя рассматривать только через изучение деятельности мозга. Конечно, «тесная связь психики и деятельности головного мозга не подлежит сомнению, повреждения или физиологическая неполноценность мозга приводят к неполноценности психики. Хотя головной мозг – это орган, деятельностью которого обусловлена психика, но содержание этой психики производится не самим мозгом, его источником является внешний мир»./6,15/ То есть, именно через взаимодействие человека с окружающей его материальной и духовной средой и происходит развитие, формирование, функционирование и проявление психического. Поэтому в работе необходимо рассматривать основные формы проявления психики человека не просто как результат работы нашей нервной системы, а в первую очередь, как результат общественно-трудовой деятельности человека, его общения с другими людьми.

Человек не просто проникает в мир с помощью своих познавательных процессов. Он живет и действует в этом мире, творя его для себя с целью удовлетворения своих потребностей, совершает определенные поступки. Психические процессы, состояния и свойства вряд ли могут быть осмыслены до конца, если их не рассматривать в зависимости от условий жизни человека, от того, как организовано его взаимодействие с природой и обществом. Хотя все формы проявления психики исследуются отдельно, в действительности они связаны друг с другом и составляют единое целое./2,9/

**1.Структура психики человека**

Психика человека — качественно более высокий уровень, чем психика животных (Homo sapiens — человек разумный). Сознание, разум человека развивались в процессе трудо­вой деятельности, которая возникла в силу необходимости осуществления совместных действий для добывания пищи при резком изменении условий жизни первобытного чело­века. И хотя видовые биологически-морфологические осо­бенности человека устойчивы уже в течение тысячелетий, развитие психики человека происходило в процессе трудо­вой деятельности. Трудовая деятельность имеет продуктив­ный характер; труд, осуществляя процесс производства, за­печатлевается в своем продукте, т. е. происходит процесс воплощения, опредмечивания в продуктах деятельности людей их духовных сил и способностей. Таким образом, материальная, духовная культура человечества — это объективная форма воплощения достижений психического развития человечества./1, с.120/

Психика человека сложна и многообразна по своим проявлениям. Выделяют три крупные группы психических явлений (см.Таблицу 1).

Таблица 1.Структура психики человека.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психические процессы | Психические состояния | Психические свойства |
| Ощущения  Восприятие  Внимание  Память  Мышление  Речь  Воображение | Эмоциональные  Познавательные  Волевые | Характер  Темперамент  Способности Направленность |

Психические процессы — динамическое отражение дей­ствительности в различных формах психических явлений. Психический процесс — это течение психического яв­ления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющи­еся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом но­вого процесса. Отсюда непрерывность психической деятель­ности в состоянии бодрствования человека.

Психические процессы вызываются как внешними воз­действиями, так и раздражениями нервной системы, иду­щими от внутренней среды организма. Психические процессы обеспечивают формирование зна­ний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

Под психическим состоянием следует понимать опреде­лившийся в данное время относительно устойчивый уро­вень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности. Каждый человек ежедневно испытывает различные пси­хические состояния. При одном психическом состоянии умственная или физическая работа протекает легко и про­дуктивно, при другом — трудно и неэффективно. Психические состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологиче­ских факторов, хода работы, времени и словесных воздей­ствий.

Психические свойства личности – это высшие и устойчивые регуляторы психической деятельности. Под психическими свойствами человека следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный ка­чественно-количественный уровень деятельности и поведе­ния, типичный для данного человека.

Каждое психическое свойство формируется постепенно и является результатом отражательной и практи­ческой деятельности.

**2.Основные психические процессы человека**

Ощущения – это отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на органы чувств. Ощущения – объективны, так как в них всегда отражен внешний раздражитель, а с другой стороны, субъективны, поскольку зависят от состояния нервной системы и индивидуальных особенностей. Как мы ощущаем? Для того, чтобы мы осознали какой-либо фактор или элемент действи­тельности, нужно, чтобы исходящая от него энергия (тепловая, химиче­ская, механическая, электрическая или электромагнитная) прежде все­го была достаточной, чтобы стать стимулом, то есть возбудить какой-либо из наших рецепторов. Только тогда, когда в нервных окончаниях одного из наших органов чувств возникнут электрические импульсы, и сможет начаться процесс ощущения. Наиболее распространенная классификация ощущений – И.Шеррингтона: /4, с.42/

1) экстерорецептивные – возникают при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела;

2) интерорецептивные – сигнализируют о том, что происходит в организме (голод, жажда, боль);

3) проприорецептивные – расположены в мышцах и сухожилиях.

Общую массу экстерорецептивных ощущений схема И. Шеррингтона позволяет разделить на дистантные (зрительные, слуховые) и контактные (осязательные, вкусовые). Обонятельные ощущения за­нимают в этом случае промежуточное положение. Наиболее древней является органическая чувствительность (чувство голо­да, жажды, насыщения, а также комплексы болевых и половых ощу­щений), затем появились контактные, прежде всего тактильная (ощущения давления, при­косновения) формы. И самыми эволюционно молодыми следует считать слухо­вые; и особенно зрительные системы рецепторов.

Прием и переработка человеком поступившей через органы чувств ин­формации завершается появлением образов предметов или явлений. Процесс формирования этих образов называется восприятием («перцепция»). К основным качествам восприятия относят следующие: 1) Вос­приятие зависит от прошлого опыта, от содержания психической дея­тельности человека. Эта особенность называется аперцепцией. Когда мозг получает неполные, неоднозначные или противоречивые данные, он обычно интерпретирует их в соответствии с уже сложившейся сис­темой образов, знаний, индивидуально-психологических различий (по потребностям, склонностям, мотивам, эмоциональным состояниям). Люди, обитающие в круглых жилищах (алеуты), с трудом ориентируются в наших домах с обилием вертикальных и горизонтальных прямых линий. Фактор аперцепции объясняет значительные различия при восприятии одних и тех же явлений различными людьми или одним и тем же человеком в разных условиях и в разное время.

2) За сложившимися образами предметов воспри­ятие сохраняет их размеры и цвет независимо от того, с какого расстоя­ния мы на них смотрим и под каким углом видим. (Белая рубашка остается для нас белой и на ярком свету ив тени. Но если бы мы видели только не­большой ее кусок через отверстие, она показалась бы нам в тени скорее серой). Эта особенность восприятия называется константностью.

3)Человек воспринимает мир в форме отдельных предметов, независимо от него существующих, противостоящих ему, то есть восприятие носит предметный характер.

4)Восприятие как бы «достраивает» образы воспринимаемых им предметов, дополняя данные ощущений необходимыми элементами. В этом заключается целостность восприятия.

5)Восприятие не сводится только к образованию новых образов, человек способен осознавать процессы «своего» восприятия, что позво­ляет говорить об осмысленно-обобщенном характере восприятия.

Для восприятия любого явления необходимо, чтобы оно смогло вызвать реакцию, которая и позволит нам «настроить» на нее свои органы чувств. Подобная произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия называется вниманием. Без него вос­приятие невозможно.

Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, ко­торые во многом являются характеристикой человеческих способнос­тей и возможностей. К основным свойствам внимания обычно относят следующие.

1.Концентрированность. Это показатель степени сосредоточен­ности сознания на определенном объекте, интенсивности связи с ним. Концентрированность внимания означает, что образуется как бы вре­менный центр (фокус) всей психологической активности человека.

2.Интенсивность. Характеризует эффективность восприятия, мышления и памяти в целом.

3.Устойчивость. Способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания. Оп­ределяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (но­визна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека.

4.Объем — количество однородных стимулов, находя­щихся в фокусе внимания взрослого человека - от 4 до 6 объектов, у ре­бенка - не более 2-3. Объем внимания зависит не только от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти индивида. Имеют также значения характеристики воспринимаемых объектов и профессиональные навыки самого субъекта.

5.Распределение, то есть способность сосредоточивать внимание на нескольких объектах одновременно. При этом формируется как бы не­сколько фокусов, центров внимания, что дает возможность совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновремен­но, не теряя ни одного из поля внимания. Наполеон мог, по некоторым свидетельствам, диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов одновременно.

6. Переключение внимания понимается как возможность более или менее легкого и достаточно быстрого перехода от одного вида дея­тельности к другому. С переключением функционально связаны и два разнонаправленных процесса: включение и отключение внимания. Переключение может быть произвольным, тогда его скорость — это показатель степени волевого контроля субъекта над своим восприя­тием, и непроизвольным, связанным с отвлечением, что является по­казателем либо степени неустойчивости психики, либо свидетельст­вует о появлении сильных неожиданных раздражителей.

Память – познавательное качество, механизмы и процессы, обеспечивающие запоминание человеком, сохранение и воспроизведение опыта и значимой информации. Запоминание, сохранение, узнавание, припоминание и воспроизведение – основные процессы памяти./3, с.94/

Принято различать механическое и смысловое запоминание. Процесс механического запоминания скучен. Внутренние, существенные связи явлений, событий при этом не вскрываются, требуются мно­гократные повторения. Смысловое, или логическое, запоминание опирается на глу­бокое проникновение в смысл явлений или предметов. Сохранение — непассивный процесс удержания информации. В психологии раскрыта зависимость сохранения от установок личности (профессиональная направленность памяти, злопамят­ство эмоциональной памяти ), условий и организации за­учивания. Особую роль в сохранении информа­ции, алгоритмов действий играет практическое их применение, практика. Воспроизведение — процесс извлечения из памяти сохраненно­го материала. Воспроизведение бывает непроизвольное, когда мысль всплывает в памяти без намерения личности и произвольное, когда устанавливается идентичность воспринимаемого и сохраненного в памяти. Лучшим вспомогательным средством припоминания являет­ся опора на узнавание. Сопоставляя несколько сходных идей или образов, человек может легче вспомнить, а иногда и просто уз­нать среди них нужные.

Память развивается в борьбе с забыванием. Забывание — про­цесс, обратный запоминанию. Забывание оказывается тем более глубоким, чем реже включается определенный материал в дея­тельность, чем менее значимым становится он для достижения актуальных жизненных целей.

Различают следующие типы памяти: словесно-логический и образный. Образную память подразделяют на зрительную, слухо­вую, двигательную. В зависимости от установки на длительность сохранения (по­мнить в течение нескольких минут или удерживать в сознании длительное время) выделяют краткосрочную и долговременную па­мять.

Большое значение для развития профессиональной памяти имеют воспитание добросовестности, ответственности, интереса к своей специальности, ознакомление с приемами эффективного запоминания, сохранения в памяти и воспроизведения информа­ции, соответствующие тренировки памяти./3, с.94/

Мышление - психический позна­вательный процесс, состоящий в опосредованном и обобщенном отражении человеком действительности в ее существенных и слож­ных связях и отношениях. Мышление невозможно без языка. Благодаря мышлению человек познает не только то, что может быть непосредственно воспринято с помощью наших органов чувств, но и то, что скрыто от прямого восприятия и может быть познано лишь в результате анализа, сравнения, обоб­щения.

Основными формами мышления являются: понятия, суждения и умозаключения. Понятие - мысль, в которой отражаются общие, существен­ные и отличительные (специфические) признаки предметов и явлений действительности. Содержание понятий раскрывается в суждениях, которые всегда выражаются в словесной форме — уст­ной или письменной, вслух или про себя. Суждение — это отражение связей между предметами и яв­лениями действительности или между их свойствами и призна­ками. Суждения бывают истинными или ложными. Умозаключение — вывод о тех или иных предметах, явлениях, процессах. Различают два основных вида умозаключения: 1) индуктивные (индукция) умозаключение от частных случаев к общему положению и 2) дедуктивные (дедукция) - от общего положения (суждения) к частному случаю.

Отражение окружающего мира в процессе мышления осуществляется с помощью мыслительных операций: анализа, син­теза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации, классификации. Анализ - разложение целого на состав­ные части.

Синтез - восстановление расчлененного в целое на основе вскрытых анализом существен­ных связей. Операция сравнения заключается в сопоставлении вещей, яв­лений, их свойств и выявлении общности или различий между ними. Операция абстракции состоит в том, что человек мысленно отвлекается от несущественных признаков изучаемого предмета, выделяя в нем основное, главное. Обобщение сводится к объединению многих предметов явле­ний по какому-то общему признаку. Конкретизация — это движение мысли от общего к частному, нередко это выделение каких-то определенных сторон предмета или явления. Классификация предполагает отнесение отдельного предмета, явления к группе предметов или явлений. Это подведение част­ного под общее, осуществляемое обычно по наиболее существен­ным признакам. Систематизация — это мысленное расположение множества объектов в определенном порядке. В зависимости от характера познавательной деятельности чело­века в психологии различают мышление наглядно-действенное, образное и отвлеченное.

Наглядно-действенное мышление проявляется непосредствен­но в процессе деятельности человека. Образное мышление протекает на основе образов, представле­ний, которые человек воспринимал и усвоил раньше. Отвлеченное, абстрактное мышление осуществляется на осно­ве понятий, категорий, которые имеют словесное оформление и образно не представляются.

Мышление каждого человека характеризуется определенными качествами: глубина, гибкость, широта, быстрота, целеустремленность, самостоятельность и не­которые другие.

Речь — это психический процесс использования языка с це­лью обмена информацией, общения и решения других задач. Речь человека развивается и проявляется в единстве с мышлением. Со­держание и форма речи человека зависят от его профессии, опы­та, темперамента, характера, способностей, интересов, состоя­ний и т. д. С помощью речи люди общаются между собой, передают знания, оказывают влияние друг на друга, воздействуют на себя. Речь в профессиональной деятельности является носителем информации и средством взаимовоздействия. В речевой деятель­ности специалиста можно выделить речь устную и письменную, внутреннюю и внешнюю, диалогическую и монологическую, обыденную и профессиональную, подготовленную и неподго­товленную.

Воображение — это психический процесс создания новых обра­зов, представлений и мыслей на основе имеющегося опыта, путем перестройки представлений человека. Воображение тесно связано со всеми другими познавательными процессами и занимает особое место в познавательной деятельности человека. Благодаря этому процессу человек может предвосхищать ход событий, предвидеть результаты и последствия своих действий и поступков. Оно позволяет создавать программы поведения в ситуациях, характеризуются неопределенностью./2, с.169/

С физиологической точки зрения воображение — это процесс образования новых систем временных связей в результате слож­ной аналитико-синтетической деятельности мозга.

Воображение бывает активным и пассивным. В психологии раз­личают два вида активного воображения: воссоздающее и твор­ческое. Например, опытный юрист на основе отдельных фактов, следов происшествия как бы воссоз­дает достаточно полно картину ситуации. Творческое воображение — это процесс создания новых обра­зов, т.е. образов таких объектов, которых вообще нет в действи­тельности. Изобретательство, рационализаторство, выработка но­вых форм обучения и воспитания основываются на творческом воображении. Воображение может быть и пассивным, уводящим человека от действительности, от решения практических задач. Человек как бы уходит в мир фантазии и живет в этом мире, ничего не пред­принимая (маниловщина) и тем самым отдаляясь от реальной жизни. Ценность личности определяется тем, какие виды воображе­ния в ней преобладают: чем более активные и значимые, тем более зрелая личность.

**3.Психические состояния. Их воздействие на деятельность людей**

Психические состояния человека характеризуются целостностью, по­движностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психи­ческими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеоб­разием и типичностью, крайним многообразием, полярностью. Они могут быть личностные и си­туативные, глубокие и поверхностные, кратковременные и затяжные, положительные и отрицательные. Но в них может преобладать какой–то тип процессов, придающий им особую окраску. На этом основании их делят на эмоциональные (волнение, переживание, тревога и др.), познавательные (интерес, внимательность), волевые (собранность, мобилизованность). Поступки человека, его деятельность зависят от его психического состояния.

Рассмотрим как влияют на профессиональную деятельность положительные и отрицательные психические состояния человека.

Большое значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое состояние профессиональной заинтересованности. Специа­лист имеющий сильный профессиональный интерес, сам ищет си­туации, которые позволили бы ему пережить состояние профессиональ­ной заинтересованности, то есть работает активно, с полной отдачей сил, знаний и способностей./1,с.172/ Для состояния профессиональной заинтересованности харак­терны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствую­щее положение в сознании специалиста. Наконец, состояние профес­сиональной заинтересованности в подавляющем большинстве случаев сопровождается приятными эмоциональными переживаниями.

Разнообразие и творческий характер профессиональной деятельности делают возможным возникновение у работника психических состояний, близких по своему содержанию и структуре к состоянию творческого вдохновения, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно выражается в творческом подъеме; обострении восприятия; возрастании

воображения; возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений; проявлении обилия мыслей и легкости нахождения суще­ственного; полной сосредоточенности и росте физической энергии, кото­рые приводят к очень большой работоспособности, к психическому состо­янию радости творчества и нечувствительности к усталости.. Вдохновение профессионала —это всегда единство его таланта, зна­ний и кропотливого каждодневного труда.

Во многих профессиях важную роль играет решительность как психичес­кое состояние готовности быстро принять решение и привести его в испол­нение. Однако решительность — это ни в коем случае не спешка, торопли­вость, необдуманность, излишняя самоуверенность. Необходимыми усло­виями решительности являются широта мышления, проницательность, мужество, большой жизненный и профессиональный опыт, знания, пла­номерность работы. Поспешная же «решительность», как и нерешитель­ность, то есть психическое состояние, характеризуемое недостатком пси­хологической готовности принять решение и ведущее к необоснованной отсрочке или невыполнению действий, чреваты неблагоприятными по­следствиями и не раз приводили к жизненным, в том числе и профессио­нальным, ошибкам.

Наряду с положительными состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности могут воз­никать и отрицательные (астенические) психические состояния. На­пример, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверен­ности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят и к возникновению состояния психической на­пряженности.

Отметим состояние «деловой» напряженности, то есть напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности или работы в экстремальных условиях. Здесь эмоциональное напряжение является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности, т. к. сознательной оценке всегда предшествует эмоциональная, выполняющая функцию предварительного отбора гипотез. Выступая против ошибочных вербальных оценок, эмоции могут выполнять положительную функцию «коррекции» поисковой деятельности, приводящей к объективно верным результатам.

То есть даже отрицательные эмоции могут выполнять положительную роль в связи с тем, что происходит взаимодействие «интеллектуальных» и «ситуативных» эмоций.

Но воздействие экстремальных условий деятельности может привести к возникновению у человека специфического состояния нервнопсихологической напряженности, называемого стрессом. Это такое эмоциональное напряжение, которое в той или иной степени ухудшает протекание жизнедеятельности, снижает работо­способность человека и его надежность в работе. По отношению к стрессу у человека не возникает целенаправ­ленных и адекватных реакций. В этом заключается основное отличие стресса от напряженной и трудной задачи, на которую (вне зависимо­сти от ее тяжести) человек, выполняющий ее, реагирует адекватно. В состоянии стресса возникают затруднения в осуществлении функций, связанных с направленностью мышления на решение опре­деленных задач. Это происходит ввиду того, что стресс выступает как фактор, разрушающий предварительное «эмоциональное планирова­ние», а в конечном итоге и всю схему предстоящей деятельности или общения. При сильном стрессе возникает общая реакция возбуждения, и поведение человека становится дез­организованным, уровень исполнения резко падает. Еще большее уси­ление стресса приводит к общему торможению, пассивности, бездея­тельности. Причиной стресса выступают эмоционально-отрицательные раздражители (например, неудачи в деятельности и общении, боязнь критики или принятия ответственного решения, «цейтнот», перегрузка информацией и т. д.).

Степень стрессовости реакций человека зависит не только от ситуации и длительности внешнего эмоционального воздействия, но и от силы нервной системы, от многих качеств его личности, от про­шлого опыта, тренированности.

Состояние стресса у человека нередко может сопровождаться таким сложным психическим состоянием как «беспокойство», «тревога», «тре­вожность». Тревожность — это психологическое состояние, которое вы­зывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданно­стью, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой приятного, желательного, и выражающееся в специфических пережи­ваниях и реакциях. Но состояние тревожности не всегда препятствует успешной деятельности. Здесь все зависит, с одной стороны, от конкретного содержания, глубины и длительности состояния тре­вожности, а с другой — от адекватности этого состояния вызвавшим его раздражителям, от наличия или отсутствия самоконтроля, от форм реакции и степени «вязкости» данного состояния. Так, тревожность будет положительным психическим состоянием, если она вы­зывается у человека из-за того, что он близко к сердцу принимает судьбы других людей, дело, которому служит. «Мягкие» формы тревожности служат человеку в качестве сиг­нала к устранению имеющихся в работе недостатков, к воспитанию решительности, смелости, уверенности в собственных силах. Если же тревожность возникает по ничтожным причинам, не­адекватна объектам и ситуации, ее вызвавшим, принимает формы, сви­детельствующие о потере самоконтроля, является длительной, «вяз­кой», плохо изживается, то такое состояние, безусловно, отрицательно влияет на осуществление деятельности и общения.

Трудности и возможные неудачи в жизнедеятельности при определен­ных условиях могут привести к возникновению у человека не только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния фруст­рации. Применительно к человеку фрустрацию в самом общем виде мож­но определить как сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в дезорганизации сознания, деятельности и общения и возникающее в результате продолжительного блокирования целе­направленного поведения объективно непреодолимыми или субъек­тивно так представляемыми трудностями.

Фрустрация проявляется тогда, когда лично значимый мотив ос­тается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится, а воз­никшее при этом чувство неудовлетворенности достигает степени вы­раженности, превышающей «порог терпимости» конкретного человека, и проявляет тенденцию к стабилизации. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов, т. е. ситуаций, вызывающих фрустрацию, являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, регрессия, депрессия и др.

Действие фрустраторов может приводить и к тому, что человек подменяет деятельность, оказавшуюся блокированной, другой, которая для наиболее доступна или представляется таковой. Частный выход из состояния фруст­рации путем перемены деятельности приводит к утрате настойчивости, трудолюбия, усидчивости, организованности, целенаправленности.

**4.Психические свойства человек**а

Характером называют индивидуальное (свойственное данному человеку) сочетание устойчивых психических особенностей, черт, ат­рибутов, данных. Характер во многом определяет способ поведения человека в различных жизненных ситуациях и обстоятельствах. Из определения характера следует наличие у каждого человека некоторых основных (доминиру­ющих), явно выраженных и остальных, слабо выраженных черт.

Черты характера определяются по особенностям поведения чело­века, причем именно на этом основании проводятся различные класси­фикации (типологии) характеров. Наиболее явная классификация свя­зана с разделением людей на слабых «бесхарактерных» и на решитель­ных или, как говорят, людей «с сильным характером». Человек с силь­ным характером проявляет настойчивость и волю при решении своих проблем, он самостоятелен, независим, упорен. Заметим при этом, что такой человек совсем не всегда правильно понимает стоящие перед ним задачи. Другими словами, сильный характер не обязательно свя­зан напрямую с развитыми интеллектуальными способностями, хотя и способствует их развитию.

С другой стороны, «бесхарактерный» человек может обладать творческой и интеллектуальной одаренностью, однако не способен к реализации этих задатков в условиях трудностей реальной жизни. Его жизненное кредо — «плыть по течению», такие люди зависят от обстоятельств, но не создают их.

В итоге одни люди предпочитают деятельность, связанную с постоянным преодолением трудностей, другие — работу в условиях, не требующих постоянного преодоления препятствий и решения сложных проблем. Люди с одним типом характера чрезвычайно чувстви­тельны к собственным успехам и успехам окружающих, другой тип характера в большей степени ценит спокойствие и отсутствие необхо­димости принимать самостоятельные решения. Внешне различные ти­пы характеров проявляются через манеру поведения, через способы реагирования на поступки других людей. Так, человек может быть гру­бым или деликатным, уважительным или бесцеремонным, вежливым или не обращающим внимание на окружающих.

Существуют различные типы классификаций характеров. Напри­мер, одна из наиболее ранних классификаций связывала тип характера с типом физического сложения человека. В её рамках определялись та­кие типы характера, как астенический, свойственный худым, высоким людям; пикнический, свойственный полным людям, и т.д. Более раз­виты классификации, основанные на оценке стиля общения человека с другими людьми и на отношении человека к трудовой деятельности. Одна из таких классификаций, разработанная немецким психологом и психиатром Карлом Леонгардом, включает 12 типов характера. /4, с.117/

1.Гипертимный тип. Люди оптимистичны, инициативны, словоохотливы, энергичны, весьма контактны, часто имеют «приподнятое настроение». Однако любят «перескакивать» с темы на тему, легкомысленны, склонны к прожектерству, трудно пере­носят дисциплину, одиночество, упорную работу.

2.Демонстративный тип. Характер, проявляющий легкость установления межличностных контак­тов, стремление к лидерству, одобрению и похвалам. Свойственны властолюбие, самоуверенность, часто хвастовство и желание не столько работать, сколько руководить.

3. Экстравертный тип. Люди с таким характером контактны, имеют много знакомых и друзей, любят общественные развлечения, все их интересы направлены во внешний мир.

4.Дистимный тип. Такие люди отличаются низкой контактностью с окружающими, склонны к пессимизму, домоседству, замкнутому об­разу жизни, отличются серьезностью, добросовестно­стью, они ценят своих друзей, обладают обостренным чувством спра­ведливости.

5.Интравертный тип. Люди-интраверты «погружены в себя», замкнуты, не нуждаются в общении, сдержанны, часто производят впечатление людей «оторванных от жизни».

6.Циклоидный тип. Отличительная черта — частая смена настрое­ния и, как следствие этого, манеры поведения. Эти люди ведут себя как гипертимики в периоды душевного подъема и как дистимики — в пе­риоды плохого настроения.

7.Застревающий тип. Отличительной чертой является определен­ная занудливость, «застревание» на часто незначимых участках рабо­ты. Такие люди стремятся к достижению высоких результатов, требо­вательны к себе, однако для них сложно вести динамическую работу, требующую постоянного переключения с одних вопросов на другие.

8.Педантичный тип. Люди с таким характером часто проявляет себя как бюрократы, они обладают чрезмерной аккуратностью, стремлением к абсолютному порядку, хо­тя и являются при этом добросовестными, аккуратными работниками, серьезными и надежными исполнителями.

9.Тревожный тип. Людям с таким характером свойственны неуве­ренность, робость, низкая контактность с окружающими. Однако та­кие люди серьезны, самокритичны, дружелюбны и исполнительны.

10.Эмотивный тип. Люди с таким характером предпочитают общение только с узким кругом избранных, они часто тщательно скрывают от всех свои обиды, не показывая их окружающим, обладают обостренным чувством долга, они со­страдательны, добры, хотя и чрезмерно чувствительны.

11.Экзальтированный тип. Основные черты — повышенная вос­торженность, часто не имеющая достаточных оснований, переменчивость настроения при яркости и искренности чувств.

12.Возбудимый тип. Основные черты — импульсивность, ослаб­ление контроля над влечениями и побуждениями, вспыльчивость.

Данная классификация характеров не является полной, выделенные в ней типы характеров часто пересекаются друг с другом по многим параметрам. Реально существует бесконечное множество типов характеров, каждый из которых представляет собой определенную комбинацию отдельных черт.

Темперамент определяется как часть черт свойств характера, связанных с относительно быстрыми реакциями на изменение ситуации. Другими словами, темперамент определяет динамические черты характера и психики человека. На сегодняшний день вслед за Гиппократом в психологии выделяют 4 основных типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

Сангвиник — человек с сильной, уравновешенной психикой, легко реагирующий на изменения ситуации, подвижный и в физическом, и в психическом плане, человек нормально реагирующий на удачи и неприятности. Поведение сангвиника отличает любознательность, открытость, интерес к разнообразным событиям внешнего миpa.

Меланхолик — человек с легко ранимой психикой, склонный глубоко и, возможно, не вполне адекватно переживать даже незначитель­ные неудачи. Вяло реагируют на ок­ружающий мир. Люди этого типа обладают скорее слабым типом нервной системы. Их поведение выглядит нерешительным, они склонны к бесконечным колебаниям и не способны к быстрому принятию реше­ний. Наиболее типичными реакциями на внешний мир являются страх, неуверенность, растерянность, склонность к обороне.

Флегматик—тип человека, который и внешне, и внутренне невозмутим и спокоен. Отсутствием взрывчатости своего внешнего поведе­ния люди этого типа схожи с меланхоликами. Но флегматик принципиально отличается своим устойчивым внутренним миром. Он обладает сильным типом нервной системы, что проявляется в наличии устойчивых и явно выра­женных стремлений и желаний, в устойчивом, сбалансированном спо­койном настроении. Люди этого типа мало подвержены воздействию внешних неприятностей, инертны и уравновешенны в поведении.

Холерик — тип людей, обладающих неуравновешенным характе­ром и сильной нервной системой. Внешне действия холерика отлича­ются быстротой, страстностью и целеустремленностью. Холерик всег­да погружен в свои дела, о таких людях говорят: «Горит на работе и не замечает ничего, кроме своих целей».Эти люди весьма эмоционально возбудимы. Поведению холерика свойственны черты преодоления, борьбы, при наличии внешнего сопротивления такой че­ловек легко впадает в ярость, проявляет гнев, агрессию.

Из приведенных определений разных типов темпераментов можно заключить, что по многим чертам типы темпераментов и типы харак­теров пересекаются. В определенном смысле классификация людей по типам темперамента представляет собой частный случай классифика­ции по типам характера.

Способности личности – свойство, связанное с особыми качествами личности, которые благоприятствуют быстрому и относительно легкому овладению каким-то делом, эффективному его осуществлению и прогрессирующей успешностью. Различают частные способности и способности к определенной профессии. К частным относят интеллектуальные, творческие, деловые, организаторские, художественные и др. Они обусловлены особым развитием отдельных качеств. Способности к определенному виду деятельности – это всегда личностный комплекс. Они включают отдельные частные способности и качества, относящиеся к другим свойствам – направленности, характеру. Работа не по способностям – малопродуктивна трудна, в тягость./5, с.119/

Направленность личности – ее ведущее психологическое свойство, в котором представлена система ее побуждений к жизни и деятельности, определяющая избирательность отношений, позиций и активности. ЕЕ микроструктура включает в себя мировоззрение, потребности человека, его идеалы и жизненные цели, а также интересы, социальные установки, склонности и мотивы.

**Заключение**

В заключении стоит отметить, что данная работа имеет практическое значении. Знание особенностей психических явлений очень важно для каждого человека. С помощью психических процессов мы познаем мир. Описанные в работе особенности нашего восприятия, мышления, памяти, речи подскажут каждому как развивать и совершенствовать те или иные процессы, так как это важно для познавательной деятельности. Психические состояния могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на деятельность человека в целом. Необходимо учиться контролировать свои состояния для того, чтобы добиваться более высоких профессиональных результатов. Также это важно для коммуникации и самореализации личности. Психические свойства, выражающиеся в способностях, направленности личности, ее темпераменте и характере, играют определяющую роль для человека в выборе профессии, рода занятий, увлечений, хобби. Вот почему необходимо определить основные черты своего характера, узнать к какому типу темперамента вы относитесь. Все эти знания помогут реализовать себя в жизни и найти свое призвание.

**Список используемой литературы**

1.Кроль В.М. Психология и педагогика: Учебное пособие для технических вузов/ 2-е изд., переработанное и дополненное, М.: Высшая школа, 2004. – 325 с.

2.Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических заведений в 3 кн. – 4-е изд. – М.: Владос, 2003. – 688с.

3.Сластенин В.А., Каширин В.П.Психология и педагогика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2001. – 480с.

4.Радугин А.А. Психология и педагогика: Учебное пособие для вузов. – М.: Центр, 2003. – 256с.

5.Столяренко А.М. Психология и педагогика: Учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 423С.

6.Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 576с.