

## Лекция №1

### Человек в организации

#### Формула исполнения

$$\text{Исполнение} = \text{Индивидуальные свойства} * \text{Усилия} * \text{Организационная поддержка}$$

Индивидуальные свойства определяют способность работника выполнить полученные задания. Усилия связаны с желанием исполнить.

Организационная поддержка обеспечивает возможность исполнения.

#### Представления о человеке по Б. Г. Ананьеву

Тетрада понятий, описывающих человека в целом была предложена Б.Г. Ананьевым:

- 1) индивид;
- 2) субъект деятельности;
- 3) личность;
- 4) индивидуальность.

**Индивид** — человеческий индивид как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного, носитель индивидуально-своеобразных черт (задатки, влечения и др.). При рассмотрении человека как индивида выявляется то, что объединяет человека с другими людьми и с природой, общебиологические свойства индивида (пол, возраст, антропометрия, тип, конституция).

**Субъект деятельности** — совокупность характеристик человека как распорядителя собственных душевных сил, способностей и как активного пользователя разновидностей социальной среды, выражающихся в социально-энергетических свойствах человека.

**Личность** — обозначает целостного человека в единстве его индивидуальных способностей и выполняемых им социальных функций (ролей); совокупность социально-психологических свойств человека, выражающих то, что объединяет его с обществом и характеризует как члена макросоциума (его социальное бытие). Личность имеет общие и уникальные черты. Каждая личность отлична от другой в одном и схожа в другом.

**Индивидуальность** — определяется не только совокупностью индивидуальных свойств, но и своеобразием взаимосвязей между ними, образующих системное качество, отражающее неповторимость и уникальность данного человека, т.е. самобытность свойств человека, реализующихся в его творческом бытии.

#### Структура личности по Платонову

- 1) Биологически обусловленная подсистема личности (пол, возраст, свойства нервной системы);
- 2) Индивидуальные формы отражения объективной реальности, включая психические процессы (память, внимание, мышление и т.п.);
- 3) Подсистема опыта (знания, умения, навыки);
- 4) Социально обусловленная подсистема (управленческая направленность для менеджера, отношения между людьми и т.д.).

## Формирование личности



Источники различий в характеристиках личности.

Процесс формирования и развития личности наиболее понятен при рассмотрении его с точки зрения трех факторов: детерминант, стадий и черт личности.

**Детерминанты личности** — факторы, предопределяющие формирование и развитие личности. Наиболее исследованные детерминанты — биологические, социальные и культурные.

**Биологические** - наследственные, генетические, физиологические факторы.

**Социальные** факторы (родители, семья, сверстники, соседи, друзья, сотрудники и т.д.) связаны с процессом *социализации* человека. Эти факторы действуют не только в детстве, но и в зрелом возрасте. Например, существует понятие *организационной социализации*.

**Социализация** — усвоение индивидом социального опыта; принятие индивидом в процессе социального взаимодействия определенных норм и ценностей, взглядов и образа действий.

**Культурные** факторы представляют собой характеристики обширной социокультурной среды, существенно влияющей на личность и формирующей ее ценности, социальную динамику. Мотивы, приемлемое поведение, отношение к власти, полоролевые стереотипы меняются от одной страны к другой.

На личность также воздействуют *ситуационные* факторы, причем часто непредсказуемым или неизвестным образом. Они могут сформировать личность или выявить какие-либо скрытые ее черты, которые проявляются только в особых ситуациях (спонтанные героические поступки, преступления).

**Стадии развития личности.** Подход, рассматривающий каждую человеческую личность как развивающуюся по определенным стадиям во взаимодействии со средой. Основные сторонники концепции развития личности по этапам:

- З. Фрейд, Э. Эриксон — смена кризисов психосоциальной идентичности;

- А. Маслоу и К. Роджерс — реализация потребности в самоактуализации;
- Ж. Пиаже, Л. Колберг — периодизация умственного развития;
- Ш. Бюлер — развитие интенций (намерений, целей) и способности самостоятельно делать осознанный выбор;
- А. В. Петровский — процесс вхождения и интеграции с социальной средой;
- В. И. Слободчиков — становление человеческой субъективности через рефлексию и др.

**Теория черт личности** — подход к формированию личности, основанный на выделении ее черт, которые являются устойчивыми в различных ситуациях и определяют поведение личности. Наиболее известны из теоретиков в этой области Г. Оллпорт, Г. Ю. Айзенк, Р. Кэттелл.

Другой взгляд принадлежит "ситуационалистам", утверждающим, что поведение человека зависит от ситуации (Минтцберг, Портер и Лоулер, Бланшард).

Таким образом, **личность** отражает общий профиль или комбинацию черт, определяющих уникальность природы человека, то, как этот человек поступает и взаимодействует с окружающими. Понимание личности помогает разобраться в организационном поведении, поскольку мы вправе ожидать определенной и предсказуемой взаимосвязи личности и склонности вести себя определенным способом.

## **Демографические особенности**

**Демографические характеристики** – это основные переменные (например, возраст, пол), которые помогают сформировать то, чем со временем становится человек. В российской психологии чаще говорят об индивидуальных характеристиках или анатомо-физиологических особенностях личности.

**Анатомо-физиологические особенности личности** – это такие ее характеристики, которые зависят от анатомической и физиологической структуры тела человека, оказывающей серьезное влияние, как на психику, так и на поведение, на способность обучаться и т.д. (например, слабое зрение, абсолютный слух).

## **Пол**

### **ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, КАК ОБРАЩАТЬСЯ С МУЖЧИНАМИ-МЕНЕДЖЕРАМИ И ЖЕНЩИНАМИ-МЕНЕДЖЕРАМИ**

- *Не исходите из предположения о том, что мужчины-менеджеры и женщины-менеджеры различаются по своим личным качествам.*
- *Удостоверьтесь в том, что политика, практика и программы сводят к минимуму гендерные различия в работе менеджеров.*
- *Не исходите из предположения о том, что успехи в менеджменте более свойственны представителям какого-либо одного пола.*
- *Осознайте тот факт, что и среди мужчин, и среди женщин встречаются блестящие, хорошие и плохие менеджеры.*
- *Поймите, что успех требует наилучшего использования человеческого таланта независимо от пола.*

Исследования работающих женщин свидетельствуют о том, что, в общем, существуют лишь очень незначительные различия между мужчинами и женщинами, которые влияют на выполнение работы. Таким образом, мужчины и женщины не демонстрируют каких-либо связанных с полом различий в отношении способностей решать проблемы, аналитических навыков, побуждений к конкуренции, мотивации, способности к научению или коммуникабельности. Однако женщины более конформны, и у них слабее, чем у мужчин, выражены ожидания успеха. Уровень невыходов на работу у женщин выше, чем у мужчин. Но последнее обстоятельство может измениться в связи с тем, что в настоящее время мужчины начали играть более активную роль в воспитании детей; кроме того, количество невыходов на работу зачастую снижается, как только достаточное распространение получают телекоммуникация, гибкий рабочий график и подобные мероприятия.

## Возраст

В отношении работников старшего возраста существуют определенные стереотипы: считается, что они лишены гибкости и нежелательны по многим причинам. В некоторых случаях даже работников в возрасте 40 лет называют уже слишком «старыми» и высказывают сожаления в связи с тем, что их опыт и навыки больше не ценятся. С другой стороны, в малом бизнесе существует тенденция особенно ценить работников именно старшего возраста — за опыт, стабильность и низкую текучесть кадров. Эти предпочтения нашли свое подтверждение и в результатах исследований, продемонстрировавших также более низкие показатели пропусков работы, которых можно было бы избежать. Наконец, в значительной степени возраст связан с опытом и продолжительностью пребывания в должности, то есть существует положительная зависимость между возрастом и выполнением работы. Для опытных работников характерны более низкие показатели прогулов и текучести кадров.

## Физические возможности

Хотя последние исследования говорят о том, что рабочие-инвалиды выполняют свою работу так же хорошо, как и полноценные рабочие, а иногда даже лучше, примерно три четверти людей с тяжелой инвалидностью являются безработными. Примерно 80% инвалидов хотят работать. Кроме того, ожидаемая нехватка обычных работников заставляет пересмотреть политику найма на работу. Предполагается, что многие фирмы постараются уделять самое пристальное внимание приему на работу инвалидов, особенно если учесть низкую стоимость таких рабочих.

## Расовые и этнические группы

В соответствии с некоторыми современными литературными источниками мы используем термин расовые и этнические группы для обозначения работников различной этнической или расовой принадлежности, доля которых в рабочей силе непрерывно возрастает. Необходимо осознавать потенциальную возможность формирования стереотипов и дискриминации, которые окажут негативное воздействие на продвижение по карьерной лестнице членов групп меньшинств. Однако имеет смысл учитывать культуральные особенности таких групп при приеме их на работу.

Перед тем как закончить рассмотрение демографических различий, очень важно повторить следующее:

- Для того чтобы уважать и учитывать потребности людей разного пола, этнической принадлежности, возраста и т. д., необходимо принимать во внимание демографические переменные.
- Однако эти различия слишком легко ассоциируются со стереотипами, которых необходимо всячески избегать.
- Демографические переменные не являются надежным индикатором при поиске людей, соответствующих той или иной работе. Учитывать следует склонности и способности, личность, ценности и установки.

## Задатки и способности

**Задатки** – врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые облегчают развитие способностей (тембр голоса, подвижность нервной системы). **Задатки** – это возможность человека научиться чему-либо.

**Способности** отражают существующие возможности человека исполнять различные задания, необходимые для конкретной работы. **Способности** — индивидуальные свойства, определяющие продуктивность функционирования всей системы индивидуальности в конкретных ситуациях.

Т.е. задатки – это потенциал, способности – знания и навыки, которыми индивид уже располагает.

Наиболее распространенная характеристика из этой области – IQ. В ряду задатков и способностей стоят и физические возможности – мышечная сила, выносливость сердечно-сосудистой системы.

## **Психические процессы, состояния, свойства**

### **Группы психических явлений:**

- 1) Психические процессы (наиболее кратковременные)
- 2) Психические состояния (более протяженные)
- 3) Психические свойства (наиболее устойчивы)

### **Познавательные психические процессы:**

1. Чувственного познания
2. Логического (рационального) познания

### **Процессы чувственного познания:**

1. Ощущение
2. Восприятие – (объект в целом)
3. Представление – вторичный чувственный образ, который в данный момент не присутствует, но однажды был воспринят.

### **Процессы логического познания:**

Мышление:

- а) Образное
- б) Вербальное
- в) Творческое

Воображение стоит между процессами чувственного и логического познания.

### **Регуляторные психические процессы:**

1. Внимание
2. Воля

### **Эмоциональные психические процессы:**

1. Эмоции
2. Чувства

### **Интегративные психические процессы:**

1. Память
2. Речь

### **Психические состояния:**

1. Стресс
  - а) психологический – реакция индивидуальная и непредсказуемая. Связан с мотивацией.
  - б) физиологический – реакции стереотипны и предсказуемы
2. Аффект – человек не контролирует свои действия сознанием.
3. Фрустрация – реакция на непреодолимое препятствие. Тип реагирования обычно устойчив:
  - а) самообвинение
  - б) обвинение
  - в) разрешение
4. Настроение – в основе лежат самочувствие и самооценка.

## Психические свойства:

1. Основные свойства нервной системы
2. Темперамент
3. Характер – система отношений личности, которая проявляется в способах действия.
4. Способности (в разном возрасте проявляются разные способности).
5. Направленность – система ценностей, мировоззрение.

## Психические процессы

### Ощущения

Ощущение – это элементарный психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителя на органы чувств.

- 1) В ощущении нет целостного образа, устанавливаются только отдельные качества.
- 2) Ощущения всегда возникают при непосредственном воздействии раздражителя на рецепторы.

Ощущение является постоянным источником знаний о мире и о самом себе.

Если человек помещен в ситуацию сенсорной депривации, кора головного мозга затормаживается (мало энергии, которая берется от рецепторов), следовательно, развитие задерживается.

Свойства ощущений:

1. Модальность – то, что отличает один вид ощущений от другого:

- зрительные
- слуховые
- вестибулярные (равновесие)
- тактильные (осязание)
- вкусовые
- обонятельные
- двигательные
- температурные

Внутри каждой модальности лежат качества ощущений:

Модальность	Качества
Зрительная	Яркость, форма, размер, цвет, движение
Слуховая	Высота, громкость, тембр
Вестибулярная	Сила тяжести, вращение и ускорение движения
Тактильная	Давление
Вкус	Горькое, кислое, соленое, сладкое
Обонятельная	Цветочный, фруктовый, мускусный, пикантный
Двигательная	Изменение положения частей тела, сила натяжения мышц
Температурная	Тепло, холод

2. Интенсивность – сила ощущения. Зависит от силы действующего раздражителя, от функционального состояния рецепторов, от состояния нервной системы человека.

Для организационного поведения важно понятие порога. Существуют пороговые значения: нижний абсолютный порог чувствительности, верхний абсолютный порог чувствительности и разностный порог чувствительности.

Нижний АПЧ – та минимальная сила раздражителя, которая вызывает едва заметные ощущения.

$$E=1/p,$$

где E – чувствительность, p – порог.

У каждого человека имеется свой постоянный показатель НАПЧ. Поддается тренировке очень плохо.

Разностный порог – та минимальная величина прироста (или убавления) силы действующего раздражителя, которая вызывает заметное изменение ощущения.

Для зрения 0.01 от силы постоянно действующего раздражителя, для слуха 0.1, для тактильных ощущений 1/30.

Разностный порог хорошо тренируется.

Верхний АПЧ – та максимальная сила раздражителя, которая еще вызывает ощущение, адекватное действующему раздражителю (доболевое ощущение).

При превышении любого ВАПЧ ощущения переходят в болевые.

Адаптация – это приспособление органа чувств к постоянно действующему раздражителю. Адаптация может сопровождаться повышением или понижением чувствительности.

Сенсибилизация – повышение чувствительности под влиянием постоянно действующего раздражителя (например, профессиональная деятельность, упражнения).

3. Временная характеристика. Как время действия раздражителя влияет на ощущения.

Существует латентный период – от начала действия раздражителя до появления ощущения.

Слух 120-180 мС

Зрение: 150-200 мС

Вкус: 50 мС

Боль: 130-890 мС

Тактильные: 90-200 мС

Латентный период зависит от индивидуальных особенностей и от силы раздражителя.

*Закон силы: при увеличении силы раздражителя происходит уменьшение латентного периода для раздражителей низкой и средней силы. Для сверхсильных раздражителей происходит увеличение латентного периода.*

Последействие – продолжение ощущения после прекращения действия раздражителя.

Все органы чувств находятся в тесном взаимодействии.

В процессе развития человека устанавливаются связи между анализаторами и выявляется ведущий орган чувств (ВОЧ). Наилучшего контакта с другим человеком можно добиться через ВОЧ.

Сенситивность определяется свойствами нервной системы. Для сильной нервной системы – низкая сенситивность, для слабой – высокая.

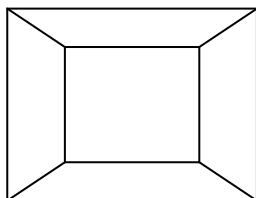
## Восприятие

Восприятие предполагает отражение в сознании человека целостных предметов и явлений. Восприятие – это целостное отражение предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

В ходе восприятия происходит упорядочивание и объединение отдельных ощущений в целостные образы вещей и событий. Восприятие полимодально – участвует целый ряд ощущений.

Свойства восприятия:

1. Предметность восприятия. Выделяя какой-либо предмет, мы вычленяем его из фона. При этом предмет и фон динамичны. В каждый момент времени предмет и фон могут меняться местами. (Двойные картинки – ваза-профили).



Для вычленения предмета из фона наиболее благоприятными являются следующие условия:

- контраст
- обведение по контуру
- колебательные движения глаза

Глаз сначала обводит предмет по контуру, а затем уже наводится на детали. Смена фона и предмета происходит 6-8 раз в минуту. В основе смены лежит подвижность нервной системы. Зависит также от утомляемости рецептора.

2. Целостность образа. Целостный образ восприятия создается даже, если в предмете отсутствуют детали.

Пример: непроговаривание слов.

Достройка предмета до целостного образа:

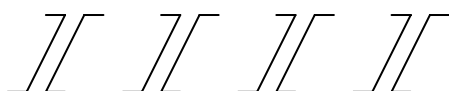


Законы создания целостного образа (факторы организации материала по Осгуду):

- фактор близости. При восприятии человек как правило группирует элементы по близости.



- Фактор продолжения.



• Фактор замкнутости. Воспринимая любой предмет, мы воспринимаем его как целое, объединенное из деталей. (Мелодия, а не последовательность нот; слово, а не последовательность букв)

Существуют и другие переменные, в основе которых лежит осмысление материала:

СОБАКАЕСТМЯСО



Восприятие функционирует в тесной связи с мышлением.

3. Осмысленность восприятия. Воспринимая предмет, человек называет его, относит к определенной группе предметов и т.д., наделяет его определенным смыслом. Для того чтобы наиболее четко воспринимать предмет, необходима структура и контраст, т.е. фигура и фон должны различаться. Для затруднения восприятия необходимо разрушить целостность и предметность.

4. Константность. Сохранение постоянства воспринимаемой величины, формы и цвета предмета вопреки изменяющимся условиям восприятия.

Пример: мерцание изображения на экране компьютера, телевизора.

Одинаковое восприятие одинаковых предметов, находящихся под разными углами зрения.

Константность имеет важное значение, т.к. позволяет вычлнять предметы из фона. Константность не является врожденным качеством, она формируется в течение жизни. Ребенок воспринимает удаленный предмет как меньший, а не как удаленный. Константность восприятия отсутствует у людей, которые никогда не выходили из леса. Она складывается благодаря опыту, а также восприятию предмета вместе с фоном и активному действию перцептивной системы, вносящей постоянные коррективы в образ предмета.

Существует зона аконстантного видения. По мере удаления предмета константность начинает разрушаться в следующем порядке:

- величина;
- форма;
- цвет

Восстановление происходит в обратном порядке.

5. Апперцепция. Опосредованность восприятия – зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, его опыта, интересов, направленности.

а) Предшествующий опыт. Образ предмета на сетчатке строится в перевернутом виде, а воспринимается нормально. Опыты с очками: переворот, смещение. Характерно только для высших животных и человека.

б) Личностное отношение человека к объекту.

в) Возраст человека. Дети до определенного возраста воспринимают человека целостно, не выделяя элементы: 3 года – голова с руками и ногами, 5 лет – появляется туловище, затем появляются уши и волосы.

г) Установка, созданная у человека по отношению к предмету.

д) Темпераментные особенности.

е) Особенности эмоциональной сферы.

ж) Задачи, которые ставит перед собой человек, особенно профессиональные.

Таким образом, восприятие – это активный процесс, использующий информацию для того, чтобы выдвигать и проверять гипотезы. Характер этих гипотез определяется предшествующим опытом и внутренним психическим состоянием человека.

В восприятии очень большое значение имеет движение. Если глаз сделать неподвижным, через 2-3 секунды он перестает видеть.

Восприятие времени – это отражение длительности и последовательности явлений и событий.

Физиологической основой восприятия времени является:

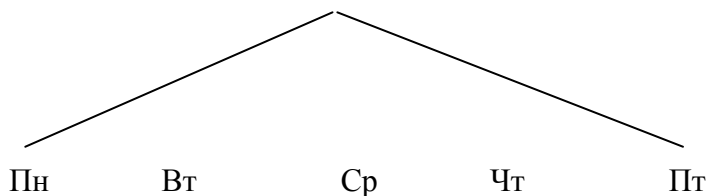
- физиологический рефлекс на время (суточные и часовые интервалы);
- ритмические процессы, которые протекают в организме человека (околоминутные интервалы).

Суточная активность регулируется ЦНС, при этом происходит изменение активности мозговых систем, регулирующих гормональную систему человека.

Самый низкий уровень активности между 1 и 3 ночи.

Пики работоспособности: 9-12, 16-18.

Существует недельная динамика активности:



Существуют околосуточные ритмы.

Восприятие времени зависит от многих факторов. Человек преувеличивает малые временные интервалы и преуменьшает большие.

Зависит также от содержания деятельности. Если деятельность интересна, эмоционально значима, то временной промежуток короткий. В памяти откладывается наоборот. Интересные – как большой промежуток времени, не интересные – как маленький.

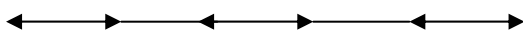
Зависит от возраста. Детям кажется, что время тянется очень медленно.

Нарушения восприятия.

Виды:

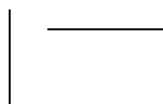
1) Иллюзии – это неправильное, искаженное восприятие предмета или явления. В случае иллюзии предмет имеется в наличии, но воспринимается искаженно.

- физические иллюзии – в основе физические процессы.
- физиологические иллюзии – иллюзия противовращения, иллюзия контраста температур.
- психологические – зависят от восприятия предмета вместе с фоном



Где расстояние больше.

Существуют иллюзии, которые зависят от мышечного напряжения: при перемещении сверху вниз больше, чем по горизонтали (переоценка вертикальных линий)



2) Галлюцинации – чувственный образ, непосредственно не зависящий от внешних впечатлений, и вместе с тем имеющий для галлюцинирующего характер объективной реальности. При галлюцинациях нет объекта. Иногда называют фантомным восприятием. Галлюцинации имеют центральное происхождение.

## Мышление

**Мышление** – это высший психический процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности при обязательном участии языка (речи).

**Мышление** – опосредованное и обобщенное отражение существенных закономерных связей и отношений. Подчиненные могут отличаться друг от друга критичностью, широтой, самостоятельностью, логичностью и гибкостью мышления. Перечисленные особенности мышления подчиненных должны учитываться руководителем при постановке задач, делегировании функций, прогнозировании резервов мыслительной деятельности. Сложные

творческие задачи требуют дополнительных усилий для их решения. При этом используются приемы активизации мышления:

1. Переформулирование задачи, графическое выражение условий;
2. Использование непрямых ассоциаций (наводящие вопросы руководителя или коллеги могут способствовать решению задач);
3. Создание оптимальной мотивации (устойчивая мотивация способствует решению задач);
4. Снижение критичности по отношению к собственным решениям.

Мышление с опорой на знаки – основное отличие человека от животных.

Мышление процесс интегральный – воображение, восприятие и т.д.

Стадии мышления:

1. Возникновение задачи. Задача возникает на основе проблем, потребностей, желаний, мотивов, которые служат почвой для ее возникновения. Если их нет, следовательно, мысль отсутствует, следовательно, человек болен. Следовательно, нужно изучать мотивы.

Процесс решения задачи часто отождествляется с мышлением.

2. Формулирование задачи – выбор индивида как личности. Выбор задачи зависит от уровня притязаний. Существуют субъекты, выбирающие легкие задачи – низкий уровень притязаний. Сверхсложные задачи – высокий уровень притязаний.

3. Предрешение задачи – самая сложная фаза. Увеличивается уровень напряженности. Выбор важных правил (для каждого индивидуально) – стиль (стратегия) мышления.

Выделяют два основных способа решения задач:

- 1) Планирование и формулирование гипотезы. (Существует конечное представление)
- 2) Проб и ошибок.

Нахождение средства решения приводит к пониманию (эвристика, АГА-эффект, инсайт-озарение)

4. Собственно решение задачи.

5. Создание продукта и сравнение с планируемым продуктом.

Степенные показатели мышления.

- 1) Нет способности к мышлению – дебил
- 2) Слабые способности – умственно отсталый
- 3) Средняя норма – общая масса
- 4) Высокие умственные способности – гении

Мышление не равно интеллекту, но мышление является самым сильным компонентом интеллекта.

Посредники:

1. действие (познание и мышление через действие)
2. образ (рисование, дальнейшее развитие ручного мышления, музыка, живопись, хореография)
3. понятие (выражают общие и наиболее существенные признаки явлений, закрепляются в словесном знаке)

Мышление по своим посредникам должно быть гармонично развито.

## Внимание

**Внимание** – направленность психики на определенный объект, имеющая устойчивое или ситуативное значение. **Внимание** – это сосредоточение сознания человека на объекте, при котором происходит отчетливое его отражение.

Виды:

- Непроизвольное;
- Произвольное.

Часто организация решает задачу привлечения произвольного внимания клиентов к новому товару, услугам. Произвольное внимание определяется:

- a) Особенности раздражителя (интенсивность, контраст, новизна);
- b) Соответствие внешнего раздражителя внутреннему состоянию и потребности человека;
- c) Чувствами (заинтересованностью, развлекательностью);
- d) Прежним опытом;
- e) Общей направленностью личности.

Произвольное внимание определяется целями и задачами деятельности, усилиями воли.

Внимание – это не познавательный психический процесс, но оно обеспечивает избирательность психики, наибольшую точность восприятия, мышления, представления. Все знания человек получает с помощью внимания.

Функции внимания:

- 1) Отбор значимых раздражителей и игнорирование несущественных (побочных)
- 2) Удержание данной деятельности или образа до тех пор, пока не будет достигнута цель.
- 3) Регуляция и контроль протекания деятельности.

### **Механизмы внимания**

Отбор значимых раздражителей возможен только на фоне общего бодрствования организма. Должен быть достигнут необходимый уровень бодрствования.

Уровни бодрствования:

- чрезмерное бодрствование (нет правильного ритма)
- активное (настороженное) бодрствование (бета-ритм) – 13-18 Гц
- спонтанное бодрствование (альфа-ритм) – 8-12 Гц
- дремотное (прогоночное) состояние
- гипноз (тета-ритм) – 4-8 Гц
- глубокий сон (дельта-ритм) – 0,5-4 Гц

На уровне глубокого сна внимания нет.

В дремотном состоянии есть парадоксальное состояние – на слабое воздействие – сильная реакция, на сильный раздражитель – реакции нет.

На нижних двух стадиях внимания нет. На стадии дремотного состояния есть диффузное внимание.

Спонтанное бодрствование (сенсорный покой) – не получает никаких раздражителей из внешней среды. Характерно диффузное внимание.

Активное бодрствование – головной мозг в активном состоянии, готов к активному восприятию информации. Характеризуется активным (настороженным) вниманием.

Чрезмерное бодрствование – десинхронизация, стадия фрустрации, аффекта, стресса. Характеризуется повышенной отвлекаемостью от объекта.

В основе активного внимания лежит определенный уровень бодрствования, который обусловлен активирующим влиянием неспецифических структур мозга (ретикулярная формация и т.д.) на корковую структуру.

Функция ретикулярной формации – активация мозга. Она посылает импульсы, активирующие кору головного мозга. Энергию берет из пищи, солнца, а также через все анализаторные системы организма. (В анализаторе происходит превращение силы воздействия в энергию нервного импульса).

Кинестетический канал – до 30% активации.

У каждого человека определенная индивидуальная норма энергетического обмена и двигательной активности. То же самое у животных.

### *Механизм доминанты Ухтомского*

Принцип доминанты состоит в том, что в каждый конкретный момент деятельности в мозгу образуется так называемое созвездие (конstellация) нервных центров, отвечающих за реализацию данной деятельности, находящихся в состоянии возбуждения. Созвездие взаимодействует с другими нервными центрами. Любое возбуждение, поступающее на органы чувств, не вызывает самостоятельного очага возбуждения, а притягивается к доминантному очагу и усиливает его, создает дополнительную энергетику. (Некоторые люди любят работать под негромкую музыку. Как только стало громче – самостоятельный очаг, который может быть сильнее доминантного, тормозит его, возникает отвлечение внимания.)

Внимание:

1. Непроизвольное
2. Произвольное
3. Послепроизвольное

Непроизвольное внимание обусловлено:

- а) общими характеристиками раздражителя (необычной интенсивностью, абсолютной или относительной новизной стимула и т.п.)
- б) общими характеристиками самого человека (значимость раздражителя, чувства, эмоциональное отношение)

Вообще эмоциональное внимание очень устойчиво.

Произвольное (волевое) внимание зависит не от особенностей внешних стимулов, а от поставленной задачи.

Послепроизвольное внимание возникает после произвольного (сначала усилием воли, а потом – захватывает). Считается основой творчества.

Свойства произвольного внимания:

1. Колебания внимания. Выражаются в периодической смене объектов, на которые обращено. Связано с утомлением рецепторов (от 2 до 12 секунд). А также связаны с подвижностью нервной системы (при высокой – меньше).

2. Объем внимания. Это количество объектов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости в один момент времени. Один момент времени – время одной фиксации взора (0,07 сек). Объем внимания взрослого – 4-6 объектов. У детей – 2-3 объекта. Хорошо тренируется. Во многих видах профессиональной деятельности требуется большой объем внимания.

3. Устойчивость внимания. Удержание требуемой интенсивности внимания в течение длительного промежутка времени. Чем более устойчиво, тем больше свойств объекта мы видим. На устойчивость влияют: активирующее воздействие подкорковых структур, цель, интерес, соматическое здоровье.

4. Распределение внимания. Способность одновременно распределять внимание между разными объектами, одновременно находящимися в центре внимания. Человек может одновременно выполнять несколько рядов действий.

5. Переключение внимания. Это способность быстро выключаться из одних установок и включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям деятельности. Постоянное переключение ведет к утомлению (переключение очень энергоемко).

Распределение более эффективно, чем переключение.

6. Концентрированность внимания. Это степень сосредоточенности внимания на объекте. Является единством двух признаков: узость внимания плюс интенсивность. Рассеянность – свойство, связанное с концентрацией.

Внимание интенсивно развивается в детском возрасте. У взрослого развиваются определенные свойства: устойчивость и концентрация не изменяются; избирательность, объем, переключение нарастают от 18 до 30 лет.

Оптимальное внимание: 22, 24, 27, 29.

Самое высокое 32-33.

Стабилизация 34.

Некоторое снижение 35.

К 40 – повышение.

После 40 – зависит от вида деятельности – при умственной растет.

## Память

**Память** – процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающая возможным его повторного использования в деятельности. **Память** – это психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения информации. Именно благодаря памяти можно накапливать информацию, обучаться и т.д.

Существует множество теорий памяти:

1. Физиологическая: в основе памяти лежат цепочки нейронов, связанных синапсами. В процессе запоминания происходит соединение синапсов в нервные сети, по которым происходит циркуляция возбуждения.

2. Электрохимическая: в процессе перевода информации из кратковременной памяти в долговременную происходят электрохимические изменения.

3. Молекулярная: в основе запоминания лежат изменения в структуре молекул РНК и ДНК. Считается, что РНК отвечает за онтогенетическую память (жизненный опыт), а ДНК за генетическую (наследственную) память.

Процессы памяти:

- запоминание
- сохранение
- воспроизведение
- забывание

Забывание – процесс обратный сохранению и имеет большое значение для очистки места под новую информацию.

Запоминание:

- 1) Преднамеренное (произвольное)
- 2) Непроизвольное

Произвольное запоминание сопровождается произвольным вниманием и имеет целенаправленный, избирательный характер.

Непроизвольное запоминание происходит помимо воли человека. Очень большое по объему, зачастую больше, чем произвольное. Характеризуется очень большой прочностью. Страдает неточностью, т.е. в запоминаемый материал вносятся искажения.

Произвольное запоминание характеризуется большей точностью, меньше искажающих моментов. Объем произвольного запоминания зависит от того, какие приемы используются при заучивании.

- механическое заучивание
- логическое заучивание

### **Правила непроизвольного запоминания:**

1. Лучше запоминается материал, связанный с содержанием основной цели деятельности;
2. Запоминается лучше тот материал, который требует активной умственной работы;

3. Большая заинтересованность – это лучшее запоминание.

**Приемы произвольного запоминания:**

1. Составлять план заучиваемого материала;
2. Сравнение классификации и систематизации – способствует запоминанию материала;
3. Повторение должно быть осмысленным и осознанным и др.

Объем кратковременной памяти  $7\pm 2$  блока информации (бессмысленный материал).  
Для логически осмысливаемой информации:



Т.о. для длительного запоминания необходимо логическое осмысление.

Провал на вторые сутки называется реминисценцией. Реминисценция (или смутное воспоминание) связана с влиянием ретроактивного торможения (влияние той деятельности, которой занимались после заучивания).

Логическая память более продуктивна, чем механическая. Большое значение имеет установка на время запоминания.

Ретроактивное торможение следует в трех случаях:

- 1) Если деятельность следует без перерыва
- 2) Если последующая деятельность сходна с предыдущей
- 3) Если последующая деятельность труднее деятельности заучивания.

**Забывание**

Забывание материала происходит неравномерно. Наибольшая потеря материала происходит сразу после восприятия. Примерно на 2-е сутки происходит некоторое восстановление забытого материала.

**Воспроизведение**

Воспроизведение – это процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти и перевода в оперативную.

**Виды памяти**

1. По характеру целей деятельности:
  - а) произвольная
  - б) произвольная

2. По продолжительности закрепления и сохранения материала:

а) непосредственная (сенсорная, следовая, иконическая, первичная) – запоминание происходит сразу после предъявления информации и ее воспроизведение в течение первых долей секунды. В основе лежат процессы, протекающие в анализаторах.

б) кратковременная – от 1 до 20 секунд – это очень краткое сохранение после однократного восприятия и немедленное воспроизведение.

в) долговременная память – от 20 секунд до лет – это длительное сохранение после многократного повторения и воспроизведения (вторичная)

г) «вечная» (третичная) – память на всю жизнь

Обычно люди не рассказывают свои собственные воспоминания раньше 3-4 лет. То, что рассказывают обычно рассказали им.

д) Оперативная память – мнемические процессы, которые обслуживают конкретную деятельность человека. Представляют собой сплав всех видов памяти.

3. По характеру психической активности:

а) двигательная – любые навыки

б) эмоциональная – один из самых устойчивых видов памяти

в) образная

- зрительная
- слуховая
- осязательная
- обонятельная
- вкусовая

Для лучшего запоминания необходимо активизировать максимальное количество анализаторов, а соответственно видов психической активности.

г) словесно-логическая память.

Бимодальное восприятие существенно увеличивает объем запоминаемой информации (одновременно зрение и слух).

Условия, способствующие хорошему запоминанию материала:

- 1) Логическое осмысление материала
- 2) Включение материала в условия деятельности
- 3) Установка на длительность запоминания
- 4) Чередование разных по содержанию, не похожих видов деятельности
- 5) Отдых, сон после заучивания
- 6) Нельзя стремиться запомнить сразу большие объемы информации. Процент запоминаемого материала обратно пропорционален объему подаваемой информации.

7) Лучше запоминаются начало и конец

8) Использование приемов мнемотехники:

- создание образов
- размещение предметов в пространстве
- перекодирование информации

Тренируется ли память – да. Очень хорошо заучивание стихов. Существуют специальные техники развития памяти.

## **Воля**

**Воля** – регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении преодолевать внешние и внутренние трудности при совершении целенаправленных действий. Для организации важны такие волевые качества работников, как решительность, целеустремленность, настойчивость, самостоятельность и инициативность. Существенной проблемой для организации может стать нерешительность персонала из-за отсутствия информации, борьбы мотивов, особенности темперамента человека и т.п.



## Эмоции

**Эмоции** – отражают субъективное значение для человека, предметов и явлений в конкретных условиях. Выделяют эмоциональные реакции:

- Эмоциональный отклик;
- Эмоциональная вспышка;
- Аффект (сверх эмоциональная реакция).

**Эмоции** – это не когнитивные процессы, в них представлено отношение человека к событиям, явлениям окружающего мира.

Эмоции – это процесс отражения субъективного отношения человека к объектам и явлениям окружающего мира, другим людям и самому себе в форме непосредственного переживания.

Таким образом, это не знания, это переживания.

Какова роль эмоций в организации жизнедеятельности человека и животных?

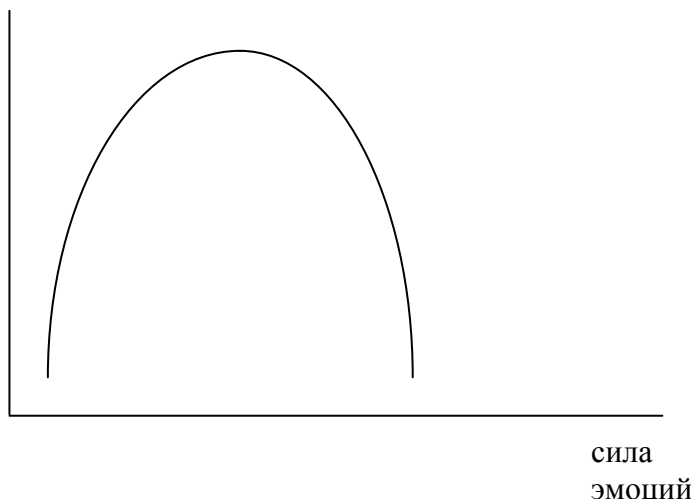
Эмоция возникает на пути между возникновением потребности и организацией деятельности по удовлетворению этой потребности.

Симонов связывает возникновение эмоций с информационной характеристикой среды. Для вполне информированной системы эмоции не нужны. Они играют роль, когда нет информации. При изучении какого-либо объекта возникает эмоциональный фон, он связан с генетической памятью. Фон – положительный или отрицательный. В данном случае эмоциональный фон возникает как заместитель информации. Таким образом, одна из функций эмоций: приспособление человека в случаях, когда есть дефицит информации.

Другие функции:

1) Активирующая (мобилизующая). Увеличивается частота сердечных сокращений, объем легких растет, иммунитет повышается. Здесь важна мера. Существует закон соотношения силы эмоционального подкрепления и продуктивности деятельности. Закон Йеркса-Додсона (U-образная инвертированная зависимость)

продуктивность  
деятельности



При увеличении силы эмоционального подкрепления растет продуктивность до определенного предела, затем продуктивность начинает падать.

2) Стимулирующая функция – стимулирует протекание всех психических процессов. Эта закономерность была открыта Фрейдом.

3) Регулирующая функция – управляет поведением человека (особенно в сложных ситуациях)

Каким образом связаны потребности и эмоции?

$$\mathcal{E} = \Pi * (C - H),$$

где:  $\Pi$  – потребность,  $H$  – необходимая информация,  $C$  – существующая информация.

Следствия:

$$\mathcal{E} = 0, \text{ при } \Pi = 0.$$

$\mathcal{E}+$  (положительные), при  $C \geq H$

$\mathcal{E}-$  (отрицательные), при  $C < H$

Эта формула носит общий характер.

Особенности эмоциональных процессов:

1. Полярность.

2. Стенические (вызывают напряжение) – астенические (расслабление организма)

3. Эмоции носят целостный характер. В эмоциях участвует весь организм и личность человека в целом. Следовательно, диагностика эмоций должна носить полифункциональный характер, т.е. необходимо регистрировать все реакции организма, т.к. системы организма реагируют избирательно. Целостность эмоционального реагирования проявляется в том, что разные компоненты сопутствуют:

- поведенческие (экспрессия, мимика, жесты)
- физиологические (изменение функционирования физиологических систем – потоотделение, температура, сопротивление кожи – обычно температура пальцев рук уменьшается, температура висков растет; замедляется время реакций)
- психический компонент (радость, удивление, страдание)

Таким образом, психические и физиологические проявления замыкаются внутри организма, а поведенческий компонент ведет к сбросу лишней энергии. Необходимо всегда учитывать необходимость такой разрядки.

Виды эмоций (по Изарду):

1. Интерес-волнение
2. Радость
3. Удивление
4. Горе, страдание
5. Гнев
6. Отвращение
7. Презрение
8. Страх
9. Стыд
10. Вина

Современная психофизиология говорит, что в эмоциональных ситуациях возникает активность многих мозговых систем.

35% мозговых клеток – эмоционально положительно подкреплены

5% - эмоциональное отрицательное подкрепление

60% - эмоционально нейтральны.

Гораздо более эффективным является положительное подкрепление, чем отрицательное.

Каким образом соотносятся эмоции и чувства человека?

Чем характеризуются чувства? Эмоции кратковременны, менее устойчивы. Чувства отличаются большей продолжительностью.

Эмоция – это непосредственное переживание протекания какого-либо чувства.

Чувства более стойкие психические образования. В их основе лежит устойчивое эмоциональное отношение.

Таким образом, эмоция – кратковременна, чувство – устойчивое отношение.