**ОГЛАВЛЕНИЕ**

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

1. Структура психики человека………………………………………….…...... 5

2. Основные психические процессы человека……………………………....... 7

3. Психические состояния. Их воздействие на деятельность людей….......... 14

4. Психические свойства человека………………………………………...….. 19

Заключение……………………………………………………………………... 24

Список используемой литературы………………………………….…...…..... 25

**ВВЕДЕНИЕ**

Тема данной контрольной работы «Основные формы проявления психики человека» 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». 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.

**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.

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 |  |
| ОщущенияВосприятиеВниманиеПамятьМышлениеРечьВоображение | ЭмоциональныеПознавательныеВолевые | ХарактерТемпераментСпособности 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 все-го 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:

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.

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

2) дедуктивные (дедукция) - от общего положения (суждения) к частному случаю.

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.

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. 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 нервно-психологической 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.).

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, «вяз-кой», 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.

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, отличаются 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 мира.

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.

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. Веккер Л.М. Психика и реальность. – М., 1993.
2. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических заведений в 3 кн. - 4-е изд. - М.: Владос, 2003.
3. Радугин А.А. Психология и педагогика: Учебное пособие для вузов. - М.: Центр, 2003.
4. Рубинштейн С.П. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург, 1999.
5. Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2001.
6. Рогов Е.И. Общая психология. - М., 1995.
7. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. - М., 1995.
8. Столяренко А.М. Психология и педагогика: Учебное пособие для вузов. - М.: Юнити-Дана, 2004.
9. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.