**1. В чем отличие психологии от ложных объяснений?**

Первое и самое главное отличие психологии от ложных объяснений проявляется уже в том, что психология это наука.

В настоящее время психология, в отличие от ложных объяснений определяется как наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности человека, которая проявляется в его отношениях с окружающими людьми, с самим собой, окружающим его миром в целом.

Таким образом, в отличие от ложных объяснений, психология понимается как наука о психике и закономерностях ее проявления и развития. Предметом ее исследования является определенный и ограниченный данным уровнем общественно-исторического развития способ освоения объекта, т.е. основные закономерности возникновения и функционирования психической деятельности. Психология изучает общие закономерности психических процессов и своеобразие их протекания, в зависимости от условий деятельности и от индивидуально-типологических особенностей человека.

Основное отличие психологии от ложных объяснений также и в том, что в психологии существуют рациональные процедуры проверки опытных суждений, причем рациональность этих процедур принимается как нечто бесспорное и не подлежащее сомнению.

В отличие от ложных объяснений, в психологии определены задачи. Основными задачами психологии является изучение сущности психических явлений и закономерностей их протекания в различных условиях, исследование возможности управления психическими явлениями, разработка соответствующих методов управления. Важной задачей является использование полученных знаний с целью повышения эффективности различных отраслей практики, психологической службы.

Современная психология, в отличие от ложных объяснений включает ряд отдельных направлений. Зоопсихология изучает особенности психики животных, детская психология изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности личности растущего человека, социальная психология изучает социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах, педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания.

Целый ряд отраслей психологии изучает психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности: психология труда рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков, инженерная психология изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники, авиационная, космическая психология анализирует психологические особенности деятельности летчика, космонавта, медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии, патопсихология изучает отклонения в развитии психики, нарушения психики при различных формах патологии мозга, юридическая психология изучает психологические особенности, имеющие отношение к области права, военная психология изучает поведение человека в условиях боевых действий.

В наше время психология представлена в мировой системе научного знания как самостоятельная наука, имеющая разветвленные связи и пограничные области деятельности с социальными, медицинскими, техническими и другими науками.

**2. Как мозг организован и каковы функции его различных областей?**

Головной мозг расположен в полости черепа. Он включают отделы: продолговатый мозг, мост, мозжечок, средний мозг, промежуточный мозг и большие полушария. В головном мозге, как и в спинном, имеется белое и серое вещество. Белое вещество образует проводящие пути. Они связывают головной мозг со спинным, а также части головного мозга между собой. Благодаря проводящим путям вся центральная нервная система функционирует как единое целое. Серое вещество в виде отдельных скоплений-ядер - располагается внутри белого вещества. Кроме того, серое вещество, покрывая полушария мозга и мозжечка, образует кору.

Продолговатый мозг и мост представляют собой продолжение спинного мозга и выполняют рефлекторную и проводниковую функции.

Ядра продолговатого мозга и моста регулируют пищеварение, дыхание, сердечную деятельность и другие процессы, поэтому повреждение продолговатого мозга и моста опасно для жизни. С этими отделами мозга связана регуляция жевания, глотания, сосания, а также защитные рефлексы: рвота, чихание, кашель.

Непосредственно над продолговатым мозгом расположен мозжечок. Поверхность его образована серым веществом - корой, под которой в белом веществе находятся ядра. Мозжечок связан с многими отделами центральной нервной системы. Мозжечок регулирует двигательные акты. Когда нарушается нормальная деятельность мозжечка, люди теряют способность к точным согласованным движениям, сохранению равновесия тела. Таким людям не удается, например, продеть нитку через игольное ушко, их походка неустойчива и напоминает походку пьяного, движения рук и ног при ходьбе неловкие, иногда резкие, размашистые.

В среднем мозге расположены ядра, которые постоянно посылают к скелетным мышцам нервные импульсы, поддерживающие их напряжение - тонус. В среднем мозге проходят рефлекторные дуги ориентировочных рефлексов на зрительные и звуковые раздражения. Ориентировочные рефлексы проявляются в поворотах головы и тела в сторону раздражителя.

Продолговатый мозг, мост и средний мозг образуют ствол мозга. От него отходят 12 пар черепно-мозговых нервов. Нервы связывают мозг с органами чувств, мышцами и железами, расположенными на голове. Одна пара нервов - блуждающий нерв - связывает мозг с внутренними органами: сердцем, легкими, желудком, кишечником и др.

Через промежуточный мозг поступают импульсы к коре больших полушарий от всех рецепторов (зрительных, слуховых, кожных, вкусовых и др.). Большая часть сложных двигательных рефлексов, таких, как ходьба, бег, плавание, связана с промежуточным мозгом. Его ядра согласуют работу различных внутренних органов. Промежуточный мозг регулирует обмен веществ, потребление пищи и воды, поддержание постоянной температуры тела. Нейроны некоторых ядер промежуточного мозга вырабатывают биологически активные вещества, осуществляя гуморальную регуляцию.

**3. Каковы индивидуальные различия в мыслительной деятельности?**

Индивидуальные различия в мыслительной деятельности людей могут проявляться в следующих качествах мышления: широта, глубина и самостоятельность мышления, гибкость мысли, быстрота и критичность ума.

Широта мышления - это способность охватить весь вопрос целиком, не упуская в то же время и необходимых для дела частностей. Глубина мышления выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов. Качеством, противоположным глубине мышления, является поверхностность суждений, когда человек обращает внимание на мелочи и не видит главного.

Самостоятельность мышления характеризуется умением человека выдвигать новые задачи и находить пути их решения, не прибегая к помощи других людей.

Гибкость мысли выражается в ее свободе от сковывающего влияния закрепленных в прошлом приемов и способов решения задач, в умении быстро менять действия при изменении обстановки.

Быстрота ума - способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение.

Торопливость ума проявляется в том, что человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну сторону, спешит дать решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения.

Определенная замедленность мыслительной деятельности может быть обусловлена типом нервной системы - малой ее подвижностью. Скорость умственных процессов - это фундаментальный базис интеллектуальных различий между людьми.

Критичность ума - умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы. К индивидуальным особенностям мышления относится предпочтительность использования человеком наглядно-действенного, наглядно-образного или абстрактно-логического вида мышления.

Можно выделить индивидуальные стили мышления.

Синтетический стиль мышления проявляется в том, чтобы создавать что-то новое, оригинальное, комбинировать несходные, часто противоположные идеи, взгляды, осуществлять мысленные эксперименты.

Идеалистический стиль мышления проявляется в склонности к интуитивным, глобальным оценкам без осуществления детального анализа проблем.

Прагматический стиль мышления опирается на непосредственный личный опыт, на использование тех материалов и информации, которые легко доступны, стремясь как можно быстрее получить конкретный результат (пусть и ограниченный), практический выигрыш.

Аналитический стиль мышления ориентирован на систематическое и всестороннее рассмотрение вопроса или проблемы в тех аспектах, которые задаются объективными критериями, склонен к логической, методичной, тщательной (с акцентом на детали) манере решения проблем.

Реалистический стиль мышления ориентирован только на признание фактов, и «реальным» является только то, что можно непосредственно почувствовать, лично увидеть или: услышать, прикоснуться и т.п. Реалистическое мышление характеризуется конкретностью и установкой на исправление, коррекцию ситуаций в целях достижения определенного результата.

Таким образом, можно отметить, что индивидуальный стиль мышления влияет на способы решения проблем, на способы поведения, на личностные особенности человека.

**4. Какие причины вызывают стресс? Приведите примеры событий, вызывающих стресс**

Стресс - это понятие, используемое для обозначения широкого круга состояний и действий человека, возникающих в качестве ответа на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Стрессоры обычно делят на физиологические (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура и т.п.) и на психологические (факторы, действующие своим сигнальным значением, такие как опасность, угроза, обман, обида, информационная перегрузка и т.п.).

В зависимости от вида стрессора и характера его воздействия выделяют различные виды стрессов, в наиболее общей классификации - физиологические и психологические. Последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные.

Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек, несущий большую ответственность за последствия принимаемых им решений, не справляется с поиском нужного алгоритма, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе.

Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях, угрожающих физической безопасности человека (войны, преступления, аварии, катастрофы, тяжелые болезни и т.п.), его экономическому благополучию, социальному статусу, межличностным отношениям (потеря работы, средств существования, семейные проблемы и т.п.).

В целом стресс - это состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сложных, трудных, неблагоприятных обстоятельств его деятельности и повседневной жизни или в особых, экстремальных ситуациях. Эмоционально-стрессовые реакции определенной мерой закаливают человека, то есть формируют стойкость к. эмоциональным стрессам. Человек использует все резервные возможности, организм учится функционировать на новых уровнях. Однако чрезмерные стрессовые влияния ведут к нарушению этого барьера, снижению адаптивных возможностей человека. Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания - это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, - все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых - справиться с возросшими требованиями к человеческой машине. Факторы, вызывающие стресс, - стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую биологическую реакцию стресса.

В качестве стрессоров (факторов, ведущих как к возникновению у человека кратковременных стрессовых состояний, так и к развитию тяжелых, продолжительных переживаний) могут выступать неблагоприятные физические воздействия окружающей среды, экстремальные ситуации, физические и психические травмы и т.д. Причинами стресса у человека являются также: информационная нагрузка (необходимость ускоренной обработки информации), нарушенные (в результате болезни, нарушений сна и других причин) физиологические функции, психологические и психосоциальные факторы (отсутствие контроля над событиями, осознаваемая угроза, изоляция, остракизм, групповое давление и т.д.).

Существует целый ряд событий, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Эти переживания не всегда проходят бесследно. Человек может их «проскочить», и тогда они не имеют отрицательных последствий, но может «записать» в своей памяти как негативное переживание. По данным западных психологов, около 80% попавших в ситуацию психологической травмы выходят из нее без последствий для собственного здоровья, остальные 20% нуждаются в различных видах профессиональной помощи.

Кроме того, стресс помимо психологической помощи часто требует и медицинской. Например, ученые утверждают, что примерно в 75 случаях из 100 во время визитов к врачу пациенты предъявляют жалобы, в той или иной мере обусловленные стрессом.

И, наконец, хочется отметить, что в различных работах, посвященных стрессу, мне встретилось большое количество узконаправленных причин стресса, в зависимости от конкретной ситуации и обстановки, в которой находится человек, например, причины семейного стресса, причины родительского стресса, причины экзаменационного стресса, причины подросткового стресса и т.д. и т.п. Все их охарактеризовать не представляется возможным.

**5. Как связаны сила и структура мотивации с успешностью деятельности?**

Положительная мотивации и ее структура значительно стимулирует деятельности. Этот факт был сформулирован в законах Йеркса-Додсона, которые посвящены установлению зависимости качества (продуктивности) выполняемой деятельности от интенсивности (уровня) мотивации. Согласно первому закону Йеркса-Додсона, сформулированному несколько десятилетий назад, по мере увеличения интенсивности мотивации качество деятельности изменяется по колоколообразной кривой: сначала повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности деятельности, постепенно понижается. Уровень мотивации, при котором деятельность выполняется максимально успешно, называется оптимумом мотивации. Иными словами, эффективность деятельности зависит от силы мотивации: чем сильнее побуждение к действию, тем выше результативность деятельности. Однако такая прямая связь сохраняется лишь до определенного предела. Если какие-то результаты достигнуты, а сила мотивации продолжает увеличиваться, то эффективность деятельности начинает падать. Согласно второму закону Йеркса-Додсона, чем сложнее для субъекта выполняемая деятельность, тем более низкий уровень мотивации является для нее оптимальным.

Мотив может обладать:

. Количественными характеристиками (по принципу «сильный-слабый»).

. Качественными характеристиками (внутренние и внешние мотивы). Здесь имеется в виду отношение мотива к содержанию деятельности. Если для личности деятельность значима сама по себе (например, удовлетворяется познавательная потребность в процессе учения), то перед нами внутренняя мотивация. Если же основной толчок к деятельности дают соображения социального престижа, зарплаты и т.д., то речь идет о внешних мотивах.

Качественная характеристика мотивов чрезвычайно важна. Например, на познавательную мотивацию рассмотренный выше закон Йеркса-Додсона не распространяется. Постоянное нарастание силы познавательной мотивации не только не приводит к снижению результативности деятельности (например, учебной), но во многом обеспечивает продуктивную творческую активность личности, в частности ученика, в процессе обучения.

Однако недостаточно просто разделить мотивы на внутренние и внешние. Сами внешние мотивы могут быть положительными (мотивы успеха, достижения) и отрицательными (мотивы избегания, защиты).

У знаменитого американского писателя Дж. Сэлинджера, глубоко проникавшего в своих произведениях в психологию детей и подростков, легко найти целый ряд персонажей, которые углубляются в книги и занятия, чтобы убежать от окружающего мира, который пугает их прагматизмом и бездушием. Среди них и герой романа «Над пропастью во ржи», и юный буддист Тэдди из одноименного рассказа, и Фрэнни Гласе из цикла о семье Гласе. Последние два подростка обнаруживают огромную эрудированность, тягу к учебе, но для них знания скорее убежище, чем ворота в мир. Фрэнни замыкается в себе и едва избегает нервного срыва, Тэдди кончает с собой. Конечно же, внешние положительные мотивы более эффективны, чем внешние отрицательные, даже если по силе (количественный показатель) они равны.

На протяжении многих лет исследователи, говоря об учебной деятельности и ее успешности, прежде всего подразумевали ведущую роль интеллектуального уровня личности. Безусловно, значения этого фактора нельзя недооценивать. Но некоторые экспериментальные исследования заставляют по-новому взглянуть на проблему соотношения мотивационного и интеллектуального факторов. Так, в ходе одного из исследований (А.А. Реан) были получены любопытные результаты. Протестировав по шкале общего интеллекта группу студентов - будущих педагогов и сопоставив данные тестирования с данными об уровне учебной успеваемости, было выявлено, что никакой значимой связи интеллекта с успеваемостью ни по специальным предметам, ни по общеобразовательному блоку дисциплин нет. Выявилась еще одна существенная закономерность: оказалось, что «сильные» и «слабые» студенты все-таки отличаются друг от друга. Но не по уровню интеллекта, а по силе, качеству и типу мотивации учебной деятельности. Для сильных студентов характерна внутренняя мотивация: им необходимо освоить профессию на высоком уровне, они ориентируются на получение прочных профессиональных знаний и практических умений. Что касается слабых студентов, то их мотивы в основном внешние, ситуативные: для таких студентов в первую очередь важно избежать осуждения и наказания за плохую учебу, не лишиться стипендии и т.п.

Таким образом, исходя из сказанного видно, что и структура мотивация также влияет на успешность деятельности.

**. Как связаны понятия личность и личностная ответственность?**

Ответственность является важнейшей характеристикой личности, ответственность - это то, что отличает социально незрелую личность от личности социально зрелой. В настоящее время в психологии распространена концепция (теория локуса контроля) о двух типах ответственности. Ответственность первого типа - это тот случай, когда личность считает ответственной за все происходящее с ней в жизни саму себя. «Я сам отвечаю за свои успехи и неудачи. От меня самого зависит моя жизнь и жизнь моей семьи. Я должен и могу это сделать» - вот жизненное кредо и постулаты такой личности. Ответственность второго типа связана с ситуацией, когда человек склонен считать ответственным за все происходящее с ним в жизни либо других людей, либо внешние обстоятельства, ситуацию. В качестве других людей, на которых возлагается ответственность как за неудачи, так и за успехи личности, выступают родители, учителя, а в будущем - коллеги, начальство, знакомые. Легко заметить, что на обыденном языке, на языке житейских понятий второй тип ответственности обозначается не иначе, как безответственность.

Понятие локуса контроля в его современном понимании было введено в психологию американским психологом бихевиористской ориентации Дж. Роттером (J. Rotter). При этом предполагалось, что существует континуум, крайними точками которого являются индивиды с ярко выраженными внешними или внутренними стратегиями атрибуции. Остальные люди занимают промежуточные позиции между этими крайностями. В соответствии с тем, какую позицию занимает на континууме индивид, ему приписывается определенное значение локуса контроля. Говоря о локусе контроля личности, обычно имеют в виду склонность человека видеть источник управления своей жизнью либо преимущественно во внешней среде, либо в самом себе. Выделяют два типа локуса контроля: интернальный и экстернальный. Причем об интернальном локусе контроля говорят тогда, когда человек большей частью принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями. Об экстернальном локусе контроля говорят, если человек склонен приписывать ответственность за все внешним факторам: другим людям, судьбе или случайности, окружающей среде. Во многих исследованиях установлено, что интерналы более уверены в себе, более спокойны и благожелательны, более популярны. Общее положение о более высокой благожелательности интерналов к другим интересно дополняют и конкретизируют данные о том, что подростки с внутренним локусом контроля более позитивно относятся к учителям, а также и к представителям правоохранительных органов.

Ответственность является важной составляющей, компонентом личностной зрелости. Исследования показывают, что интернальность коррелирует с социальной зрелостью и просоциальным поведением. Экс-тернальность корреляционно связана с недостаточной социальной зрелостью и асоциальным поведением. Интерналы, как уже отмечалось выше, отличаются большей терпимостью, большей целеустремленностью, самостоятельностью, меньшей агрессивностью, более благожелательным отношением к окружающим (в том числе к сотрудникам правоохранительных органов), чем экстерналы.

**7. Опишите 3 стиля лидерства**

Лидерство это способность оказывать влияние как на отдельную личность, так и на группу, направляя усилия всех на достижение какой-либо цели.

Слово «стиль» греческого происхождения. Первоначально оно означало стержень для писания на восковой доске, а позднее употреблялось в значении «почерк». Отсюда можно считать, что стиль лидерства - своего рода «почерк» в действиях лидера.

Стиль лидерства - типичный вид поведения лидера в отношении с подчиненными в процессе достижения поставленной цели.

Рассмотрим 3 стиля лидерства: авторитарный, демократический и либеральный.

Авторитарный лидер обладает достаточной властью, чтобы навязывать свою волю группе, и в случае необходимости без колебаний прибегает к этому. Автократ намеренно апеллирует к потребностям более низкого уровня своих подчиненных исходя из предположения, что это тот самый уровень, на котором они оперируют.

Лидер такого типа, обладая достаточной властью, навязывает свою волю исполнителям, единолично принимает и отменяет решения, не дает возможности проявить инициативу подчиненным, категоричен, часто резок с людьми. Всегда приказывает, распоряжается, наставляет, но никогда не просит. Основное содержание его деятельности состоит из приказов и команд. Все новое воспринимается таким лидером с осторожностью, или вообще не воспринимается, он практически пользуется одними и теми же методами. Таким образом, вся власть сосредоточивается в руках такого лидера, получившего название автократа. Такой стиль лидерства не стимулирует инициативу подчиненных, что делает невозможным повышение эффективности работы группы.

Демократический стиль лидерства. Демократичный лидер предпочитает такие механизмы влияния, которые апеллируют к потребностям более высокого уровня: потребности в принадлежности, высокой цели, автономии и самовыражении. Настоящий демократичный лидер избегает навязывать свою волю подчиненным.

Лидер, использующий преимущественно демократический стиль, стремится решать вопросы коллегиально, информировать подчиненных о положении дел, правильно реагировать на критику. В общении с подчиненными вежлив и доброжелателен, находится в постоянном контакте, часть управленческих функций делегирует другим специалистам, доверяет подчиненным. Требователен, но справедлив. Довольно часто, объяснив цели, лидер позволяет подчиненным определить свои собственные цели в соответствии с теми, которые он сформулировал.

Либеральный стиль лидерства. Лидер с либеральным стилем практически не вмешивается в деятельность коллектива, а членам группы предоставлена полная самостоятельность, возможность индивидуального и коллективного творчества. Такой руководитель с подчиненными обычно вежлив, готов отменить принятое им ранее решение, особенно если это угрожает его популярности.

Представим сравнительную характеристику данных стилей лидерства в виде таблицы.

Сравнительная характеристика стилей лидерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стиль лидерства** | **Авторитарный** | **Демократический** | **Либеральный** |
| **Природа стиля** | Сосредоточение всей власти и ответственности в руках лидера Личное установление целей и выбор средств их достижения Коммуникационные потоки идут преимущественно с верху | Делегирование полномочий с удержанием ключевых позиций у лидера Принятие решений разделено по уровням на основе участия Коммуникации осуществляются активно в двух направлениях | Снятие лидером с себя ответственности и отречение в пользу группы или организации Предоставление группе возможности самоуправления в желаемом для группы режиме Коммуникации строятся в основном по горизонтали |
| **Сильные стороны** | Внимание срочности и порядку, предсказуемость результата | Усиление личных обязательств по выполнению работы через участие в управлении | Позволяет начать дело так, как это видится без вмешательства лидера |
| **Слабые стороны** | Сдерживается индивидуальная инициатива | Требует много времени на принятие решений | Группа может потерять направление движения и уменьшить скорость без вмешательства лидера |

**Список литературы**

мозг мыслительный стресс мотивация

1 Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 2010. - 364 с.

Еникеев М.И. Общая, социальная и юридическая психология. - СПб.: Питер, 2003. - 752 с.

3 Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. - М.: ПБОЮЛ М.А. Захаров, 2001. - 584 с.

4 Радугин А.А. Психология. - М.: Владос, Центр, 2009. - 400 с.

Румянцева Е.Е. Новая экономическая энциклопедия. - М.: ИНФРА-М, 2005. - 724 с.

Сапин M.Р., Швецов Э.В. Анатомия человека. 3-е изд., перераб. и доп. - М., Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 368 с.

Управление персоналом организации: Учебник / Под ред. А.Я. Кибанова. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: ИНФРА-М, 2004. - 638 с.

Формановская Н.И. Культура общения и речевой этикет. Изд. 2-ое - М.: Икар, 2005. - 252 с.