

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
УО «Витебский государственный медицинский университет»

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Часть 1

Конспект лекций

Витебск
2017

УДК 159.9:37.01
ББК 88я73+74я73
О-75

Рекомендовано к изданию Центральным учебно-методическим
Советом ВГМУ в качестве учебно-методического пособия
(25.05.2017 г. протокол № 5)

Рецензенты:

Кафедра прикладной психологии УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (заведующий кафедрой, кандидат психологических наук, доцент Богомаз С.Л.)

Заведующий кафедрой социально-гуманитарных наук УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», кандидат философских наук, доцент Кулик С.П.

О-75 Основы психологии и педагогики: конспект лекций. Часть 1 /
А.Л. Церковский, С.А. Петрович. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 74 с.

Предназначено для студентов медицинского университета.

УДК 159.9:37.01
ББК 88я73+74я73

© А.Л. Церковский, С.А. Петрович, 2017
УО «Витебский государственный
медицинский университет», 2017

Содержание

ВВЕДЕНИЕ В КУРС «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ»	4
1. Психология на основных этапах своего становления как науки.....	4
2. Явления, которые изучает психология.....	7
3. Понятие психики.....	10
4. Задачи, предмет, объект и основные категории психологии и педагогики.....	14
5. Значение психологии и педагогики в подготовке врача.....	17
БИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДСТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ	22
1. Роль организации и строения нервной системы в психической регуляции.....	22
2. Ощущения, восприятие и представления.....	25
3. Функции, виды и основные свойства внимания.....	31
4. Память, ее общая характеристика, свойства и функции. Механизмы развития и тренировки памяти.....	34
5. Сущность и определение мышления. Типы и виды мышления.....	38
6. Понятие о воображении, его виды и формы проявления.....	43
СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ	45
1. Темперамент, свойства и типы темперамента.....	45
2. Характерологические особенности личности. Формирование характера.....	50
3. Способности и задатки. Виды способностей.....	53
ЭМОЦИИ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ	57
1. Психологическая структура эмоций и их классификация.....	57
2. Формы эмоционального реагирования.....	60
3. Понятие о психических состояниях.....	62
4. Психологические защиты.....	65
5. Взаимосвязь психических состояний и поведения.....	68
6. Регуляция и саморегуляция психических состояний.....	71

ВВЕДЕНИЕ В КУРС «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ»

1. Психология на основных этапах своего становления как науки

Известный немецкий психолог Генрих Эббингауз сумел сказать о психологии очень кратко и точно: у психологии огромная предыстория и очень короткая история. Первые психологические воззрения были связаны с религиозными представлениями людей и их постепенными изменениями. Первоначально душа представлялась в виде особого тонкого тела или существа, живущего в разных органах, а затем – как своеобразный двойник тела, бестелесная и бессмертная духовная сущность, связанная с иным миром. На этой основе возникали различные идеалистические системы философии, утверждающие, что идеи, дух, сознание являются первичными, началом всего существующего, а природа, материя – вторичными. Гераклит (530-470 гг. до н.э.) говорил о материальной природе психических явлений и о том, что душа – огненное начало в организме человека. Демокрит (460-370 гг. до н.э.) считал, что душа состоит из атомов огня, легких и подвижных.

Как отдельная область знания психология была выделена великим философом Аристотелем (384-322 гг. до н.э.) в его трактате «О душе». Это первое специальное психологическое сочинение, которое в течение длительного времени оставалось главным руководством по психологии. Он отрицал взгляд на душу как на вещество, но и не считал возможным рассматривать душу в отрыве от материи. Душа, согласно Аристотелю, – это целесообразно работающая органическая система. Таким образом, он первым выдвинул идею неразделимости души и тела.

Следующий крупный этап развития психологии связан с именем французского философа Рене Декарта (1569-1650). Он считал, что сознание не принимает участия в регуляции поведения человека и резко противопоставлял душу и тело, утверждая, что существует две независимые друг от друга субстанции – материя и дух. В истории психологии это учение получило название «дуализм». С развитием идей Декарта возникает и новое представление о предмете психологии. Способность думать, чувствовать, желать стали называть *сознанием*. Единственным методом психологии того времени являлась интроспекция, или самонаблюдение.

Началом развития психологии как самостоятельной науки принято считать 1879 год, в котором В.Вундт открыл первую экспериментальную психологическую лабораторию при Лейпцигском университете. Через 10 лет было учреждено первое научное психологическое сообщество.

Интенсивное развитие экспериментальной психологии в начале XX в. привело к расширению круга изучаемых явлений. Изменилось и само представление о сознании: его перестали рассматривать как замкнутый в себе внутренний мир, доступный познанию лишь самого индивида. В это

время возникли несколько конкурирующих концепций, каждая из которых отстаивала свою точку зрения на то, чем должна заниматься психология.

Автором одной из них был австрийский психолог и психиатр Зигмунд Фрейд. Его учение, названное психоанализом, получило широкую известность и оказало огромное влияние не только на дальнейшее развитие психологии, но и на искусство, литературу, медицину, другие области научных исследований, связанные с изучением природы человека. Фрейд сосредоточил свое внимание на явлениях, скрытых от сознания. Идеи о том, что психика не ограничивается только областью осознаваемого, высказывались задолго до психоанализа. Но именно Фрейд сделал бессознательное предметом психологии.

Психоанализ широко распространился во всем мире, найдя множество приверженцев. Плодотворность теории Фрейда заключалась еще и в том, что многие его последователи создали свои собственные оригинальные концепции и направления исследования. Так, в числе известных ученых, развивших идеи Фрейда, можно назвать автора аналитической психологии Карла Густава Юнга и создателя индивидуальной психологии Альфреда Адлера.

Еще одним крупным психологическим направлением, сформировавшимся в начале XX в., и оказавшим значительное влияние на последующее развитие психологии, стал *бихевиоризм*. Его рождение связывают с публикацией Дж. Б. Уотсоном в 1913 г. статьи «Психология с точки зрения бихевиориста». Бихевиористы отнесли к предмету психологии поведение человека и животного, а именно все объективно наблюдаемые реакции (R) организма на внешние воздействия или стимулы (S). Задача психологии – выявление закономерностей между стимулами и реакциями, в предсказании поведения субъекта и управлении им. При этом метод интроспекции был заменен методом объективного наблюдения и эксперимента.

Еще одно психологическое направление, активно развивавшееся в начале века в Германии, получило название «*гештальтпсихология*». Основные ее представители – М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка. Гештальтпсихология представляла сознание как некое динамическое целое, как «поле», каждая точка которого взаимодействует со всеми остальными. Единицей анализа этого поля выступал гештальт (целостная образная структура, несводимая к сумме составляющих его ощущений).

Гуманистическая психология (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Виктор Франкл) выделилась в начале 60-х годов XX века, как протест против доминирования бихевиоризма и психоанализа в США, и получила название «третьей силы» в психологии. Главным предметом изучения являлась личность как уникальная целостная система, не нечто заранее данное, а открытая возможность самоактуализации, присущая только человеку. Гуманистическая психология в значительной мере способствовала трансформации основных направлений психоанализа, развивая идею о том, что чело-

век должен быть в состоянии свободно и сознательно влиять на формирование собственной личности.

Наряду с основными направлениями происходило развитие и других теоретических школ: *динамической психологии* К. Левина, *генетической психологии* Ж. Пиаже и др.

Таким образом, в XX веке в мировой психологии сформировалось большое количество конкурирующих, часто несовместимых и несопоставимых друг с другом направлений. Сложилась уникальная ситуация, которая была названа открытым кризисом психологии: вместо единой науки имели хождение разные теории со своими предметами исследования, принципами и методами. Позитивное содержание кризиса заключалось в активной работе по созданию психологической теории, которая отвечала бы запросам интенсивно развивавшегося общества.

Итак, на четвертом (современном) этапе развития психологической науки, начиная с середины XX века, психология стала превращаться в многоотраслевую, прикладную область знаний, обслуживающую интересы практической деятельности людей и общества.

Основные этапы развития психологии как науки отражены в рис 1.

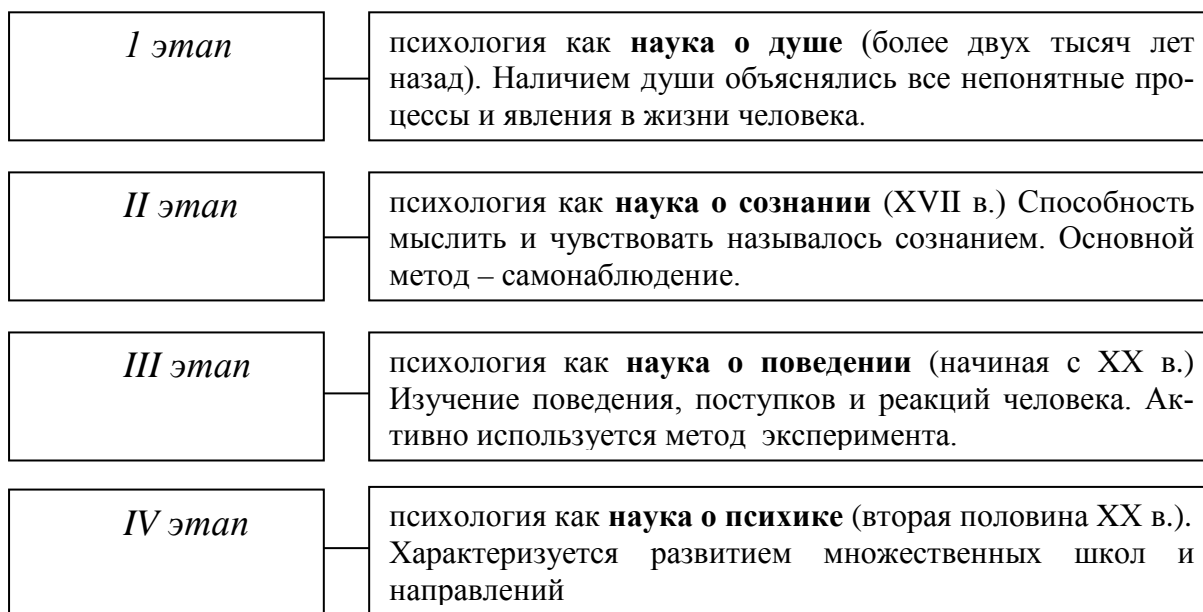


Рисунок 1 – Этапы развития психологии как науки

В настоящее время психология понимается как наука о психике и закономерностях ее проявления и развития. Предметом ее исследования является изучение основных закономерностей возникновения и функционирования психики в зависимости от условий деятельности и от индивидуально-типологических особенностей человека.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. В чем проявился открытый кризис психологии в XX веке?
2. Каковы основные тенденции современного развития психологии?
3. Прочитайте древнегреческий миф «Амур и Психея». Проведите анализ. Какой аллегорический смысл несет в себе образ Психеи?

2. Явления, которые изучает психология

Слово «психология» в переводе с древнегреческого означает «наука о душе» («*psyche*» – душа, «*logos*» – понятие, учение). В научном употреблении термин «психология» появился впервые в XVI веке. Первоначально он относился к особой науке, которая занималась изучением так называемых душевных, или психических, явлений, т.е. таких, которые каждый человек может обнаружить в собственном сознании в результате самонаблюдения. Позднее, в XVII-XIX вв. область, изучаемая психологией, расширяется и включает в себя не только осозновываемые, но и неосозновываемые явления.

Явления, изучаемые психологией, традиционно разделяются на три основных класса: *психические процессы, психические состояния и психические свойства личности.*

Психические процессы выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. Они имеют определенное начало, течение и конец – т.е. обладают определенными динамическими характеристиками, к которым, прежде всего, относят параметры, определяющие длительность и устойчивость психического процесса. На основе психических процессов формируются определенные состояния, происходит формирование знаний, умений и навыков.

Психические процессы могут быть разделены на две группы: познавательные и эмоционально-волевые.

К *познавательным психическим процессам* относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят ощущение, восприятие, память, мышление и воображение. Благодаря данным процессам человек получает сведения об окружающем его мире и о самом себе. Однако сами по себе сведения или знания для человека не играют никакой роли, если они не являются значимыми и не являются эмоционально окрашенными. Поэтому, в качестве самостоятельных выделяют и *эмоционально-волевые психические процессы*: эмоции, чувства, эмоциональный стресс, а также волевые процессы (принятие решений, преодоление трудностей, управление своим поведением и др.).

Психические процессы тесно связаны между собой и выступают в качестве первичных факторов формирования психических состояний человека. *Психические состояния* характеризуют состояние психики в данный момент времени. Они, как и психические процессы, имеют свою динамику,

которая характеризуется длительностью, направленностью, устойчивостью и интенсивностью. В то же время психические состояния влияют на течение и результат психических процессов и могут либо способствовать, либо тормозить деятельность человека. К психическим состояниям относят такие явления, как творческий подъем, угнетенность, бодрость, уныние и др.

Следующий класс психических явлений – *психические свойства личности*. Они характеризуются большей устойчивостью и большим постоянством. Это такие особенности личности, которые обеспечивают определенный количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека. К психическим свойствам относят темперамент, способности и характер человека. Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие психические состояния определяют неповторимость человека и индивидуальность проявления его психических свойств.

Неосознаваемые психические явления. Сознание не является единственным уровнем, на котором представлены психические процессы, свойства и состояния человека. Кроме сознания у человека есть и бессознательная часть психики, широко представленная в теории З.Фрейда. К данной сфере он относил сновидения, интуиция, ошибочные действия, фобии, страхи, невротические симптомы и др.

Критерием неосознаваемых психических процессов является их безотчетность, произвольность, невербализованность (словесная неоформленность). Особенностью сферы подсознательного является ее устойчивость и неподвижность.

З.Фрейд считал сферу бессознательного источником мотивационной энергии, находящейся в конфликте с сознанием человека.

Бессознательное начало так или иначе представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека: неосознаваемые чувства и эмоции, неосознаваемые ощущения (ходьба, мигание, ощущения равновесия), неосознаваемые явления восприятия (феномен «уже виденного») и др.

Все неосознаваемые процессы можно разбить на три класса:

1. Неосознаваемые механизмы сознательных действий:

- а) неосознаваемые автоматизмы (первичные и вторичные);
- б) явления неосознаваемой установки (готовность к совершению определенного действия или к реагированию определенным образом);
- в) неосознаваемые сопровождения сознательных действий (произвольные движения, тонические напряжения, мимика и пантомимика, вегетативные реакции)

2. Неосознаваемые побудители сознательных действий: сновидения, ошибочные действия, такие как забывание вещей, намерений, имен; описки, оговорки и т. п., а также невротические симптомы (по З.Фрейду);

3. «Надсознательные» процессы: творческое мышление, процессы переживания горя, кризисы чувств, возрастные и личностные кризисы.

Основные формы проявления психики человека и их взаимосвязь показаны в рис. 2.

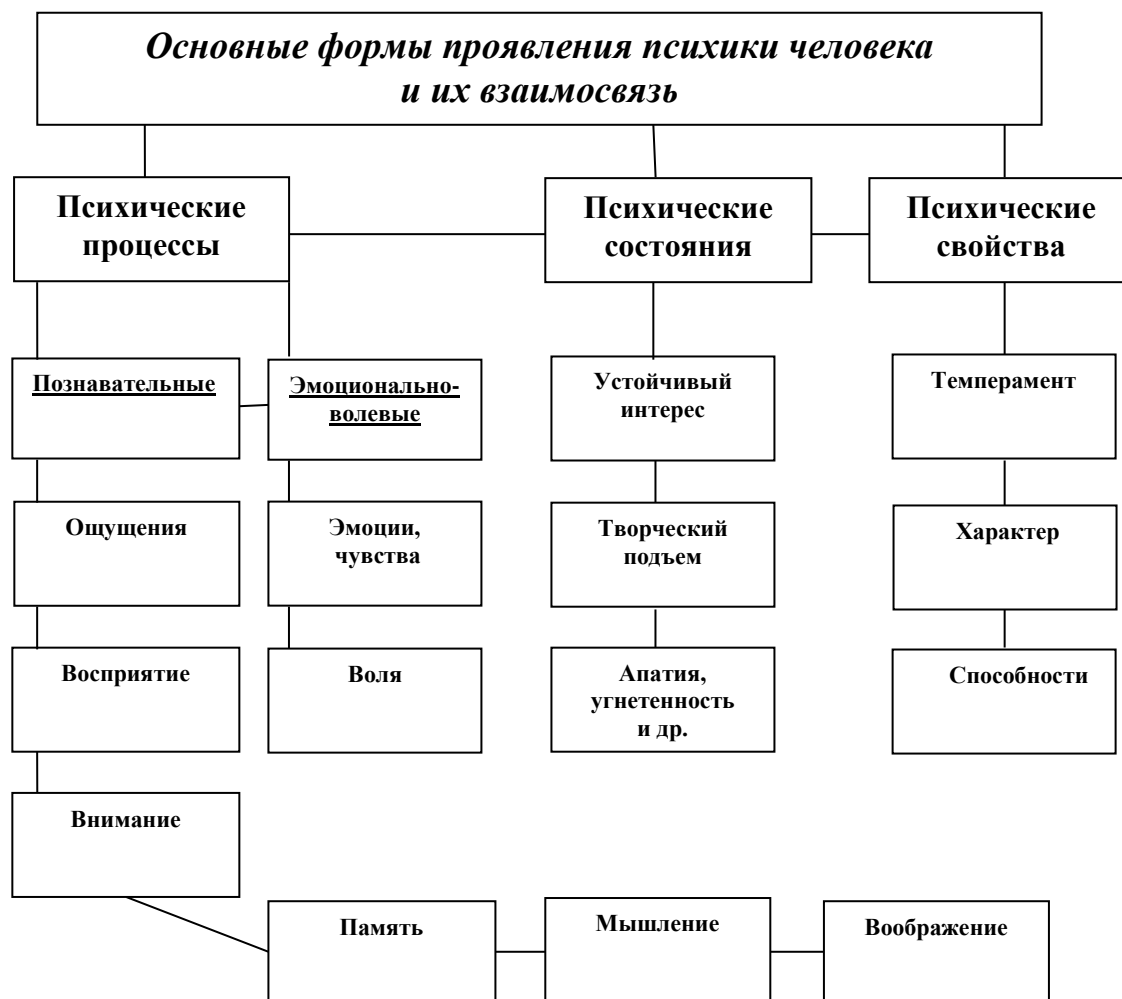


Рисунок 2 – Основные формы проявления психики человека

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Назовите основные классы осознаваемых и неосознаваемых психических явлений.
2. О каком проявлении бессознательного механизма психики идет речь в широко известном эксперименте профессора Д.Н. Узнадзе, проводимом в лаборатории Тбилисского университета?

Испытуемому несколько раз показывали два шара, совершенно одинаковых по цвету и материалу, из которого они были изготовлены, и отличающихся только размерами. Экспериментатор каждый раз предлагал выбрать тот шар, который, по мнению испытуемого, больше по размеру. Когда же показали два совершенно одинаковых шара, испытуемый, тем не менее, выбирал один из них как больший.

3. Понятие психики

Еще в глубокой древности было обнаружено, что наряду с миром вещественным, предметным, и объективным существуют явления невещественные, внутренние, субъективные. Это человеческие чувства, желания, воспоминания и т.д., то есть каждый человек наделен психической жизнью.

Психика определяется как *свойство высокоорганизованной материи отражать объективную реальность и на основе формируемого при этом психического образа регулировать деятельность субъекта и его поведение.*

Из данного определения следует, что основными функциями психики являются тесно взаимосвязанные между собой отражение объективной реальности и регуляция индивидуального поведения и деятельности.

Для того чтобы понять природу психического, необходимо ответить на вопросы о том, когда и почему в ходе эволюции возникла психика, как она развивалась и усложнялась.

Процесс возникновения и изменения психики как продукта эволюции называется *филогенезом*. *Онтогенез* – это развитие индивида, развитие психики того или иного живого существа от рождения до конца жизни. Направление, которое можно обозначить как *антропсихизм*, исходит из того, что психика есть только у человека, и связывает ее возникновение с появлением человека. Теория *биопсихизма* наделяет психикой всю живую материю и в соответствии с этим относит время ее появления к периоду зарождения жизни. В учении о всеобщей одухотворенности природы – *панпсихизме* – выдвигается тезис о наличии души не только у живой природы, но и у неживой, например, у камней.

Существует и такой способ решения проблемы возникновения психики, при котором она признается свойственной не всякой материи вообще и даже не всякой живой материи, а только организмам, имеющим нервную систему. Эта концепция получила название *нейропсихизм*.

Принципиально иной взгляд на проблему возникновения психики содержится в трудах советского психолога и педагога Алексея Николаевича Леонтьева, его гипотеза получила наибольшее развитие и признание. В качестве объективного критерия психики он предложил рассматривать способность живых организмов реагировать на биологически нейтральные воздействия. Биологически нейтральные (абиотические) воздействия – это те виды энергии или свойства предметов, которые не участвуют непосредственно в обмене веществ. Сами по себе они не вредны и не полезны, однако находятся в объективно устойчивой связи с биологически значимыми объектами и, следовательно, могут сигнализировать организму об их наличии.

Если живой организм приобретает способность отражать биологически нейтральные свойства и устанавливать их связь с биологически суще-

ственными свойствами, то возможности его выживания оказываются несравненно более широкими.

Элементарная способность реагировать избирательно на воздействие внешней среды наблюдается уже у простейших форм живой материи. Так, амеба, представляющая собой одну живую клетку, заполненную протоплазмой, приближается к одним раздражителям и удаляется от других. Подобное приспособление возможно благодаря определенному свойству, отличающему живую материю от неживой, – *раздражимости*. Простейший организм проявляет активность только после прямого воздействия на него определенного фактора внешней среды.

Дальнейшее развитие раздражимости связано с усложнением условий жизни более развитых организмов и возникновением более сложных форм реагирования, получивших название *чувствительности*. По мнению А.Н. Леонтьева, появление чувствительности у животного может служить объективным биологическим признаком возникновения **психики**. Отличительной особенностью чувствительности является то, что с возникновением ощущений живые организмы получают возможность реагировать не только на биологические значимые факторы среды, но и на биологически нейтральные и имеющие для него смысл до непосредственного контакта (цвет, запах, форма и т.п.). На этом этапе возникает предметное восприятие.

В дальнейшем в процессе развития органической материи у живых существ формируется способность к целостному опережающему отражению реального мира. Это означает, что в процессе эволюции животные, обладающие более высокоразвитой психикой, способны получать информацию из окружающего мира, анализировать и реагировать на возможное воздействие со стороны. Основное отличие данного типа приспособления заключается в появлении особых процессов – процессов поведения. *Поведение – это сложный комплекс реакций живого организма на воздействие внешней среды*. Живые существа, в зависимости от уровня психического развития, обладают поведением различной сложности. Простейшие поведенческие реакции можно наблюдать у червя, который изменяет направление своего движения, столкнувшись с преградой. У собак уже наблюдается явление опережающего отражения: она избегает встречи с объектом, который заключает в себе потенциальную для нее угрозу. Самое сложное поведение наблюдается у человека, который обладает способностью не только реагировать на изменения среды, но и способностью формировать мотивационное (осознанное) и целенаправленное поведение. Возможность осуществления столь сложных форм поведения обусловлена наличием *сознания*.

Сознание – высший уровень психического отражения и регуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу.

Сознательность психической жизни человека заключается в его способности отделить в своем представлении себя, собственное «Я» от жизненного окружения, создать свой внутренний мир, сделать субъективность предметом своего осмысления, понимания практического преобразования.

Эта способность человеческой психики называется самосознанием, и именно она определяет границу, разделяющую животный и человеческий способы бытия.

Каждый этап психического отражения определяет и соответствующий этап поведения. На стадии элементарной чувствительности поведение определяется *инстинктами*. Основным механизмом осуществления такого поведения – безусловные рефлексы. На всех ступенях развития психики основными инстинктами организма являются инстинкты самосохранения, размножения и пищевой инстинкт. Однако чем выше на ступени эволюционной лестницы находится живое существо, тем меньшую роль в его повседневной жизни играет инстинктивное поведение.

На стадии предметного восприятия важнейшей формой приобретенного поведения являются *навыки*. Навыки – это способы поведения живого существа, возникающие в результате научения, закрепленные путем упражнений и повторения. Они осуществляются автоматически, без сознательной регуляции и контроля. Известны два основных механизма его реализации – условный рефлекс и оперантное реагирование. Навыки, основанные на условном рефлексе, можно сформировать даже у существ с относительно простым строением нервной системы. Навыки, обусловленные оперантным (от латинского слова *operatio* – действие) научением – это действия, которые полезны для живого существа: помогают удовлетворить его потребности, избегать опасностей. Оперантное обусловливание имеет большое значение при дрессировке животных. В этом случае особенно важно, чтобы «вознаграждалось» (подкреплялось) совершаемое животным действие.

Стадия отражения межпредметных связей характеризуется *интеллектуальным поведением* живых существ. Особенностью этой стадии является способность животного найти или придумать новый способ решения задачи, а также перенести этот способ на другую задачу, причем иногда довольно сложную. Однако «разумное» поведение животных, при всей своей сложности и многоплановости, главным образом направлено на решение задач, определяемых биологической целесообразностью и удовлетворением биологически значимых потребностей. Оно всегда носит конкретный чувственно-двигательный характер. Для того чтобы установить связи между предметами, явлениями им необходимо, чтобы эти предметы, явления воспринимались наглядно и одновременно. Животные, даже высшие, не способны к обобщению, абстракции, понятийному мышлению, пониманию скрытых от непосредственного восприятия причинно-

следственных связей. Это становится возможным лишь на следующей ступени развития психики – сознании человека.

Основные этапы психического отражения и связанные с ними формы поведения живых существ отражены в рис. 3.



Рисунок 3 – Основные этапы психического отражения

Вопросы и задания для самопроверки:

1. В чем сущность различий между раздражимостью и чувствительностью?
2. В чем состоят основные отличия психики животных и человека?
3. О какой форме поведения животного идет речь в данном эксперименте, проводимом в лаборатории И.П. Павлова?

Шимпанзе по кличке Рафаэль обучали заливать водой огонь следующим образом: в кормушку клали банан, а перед ней зажигали огонь. Достать банан Рафаэль мог, только загасив его. Шимпанзе научили делать это, набирая из бачка воду в кружку и заливая огонь. После того, как он научился это делать, задание усложнили. На озере поставили плоты. На одном из них были Рафаэль и кормушка с бананом, перед которой горел огонь. Бачок с водой помещался на другой плот. Оба плота были соединены узким мостиком. Вокруг плотов, естественно, была вода. Однако Рафаэль, чтобы достать банан, перебрался по мостику на другой плот, зачерпнул воду из бачка, возвратился обратно и залил огонь.

Несколько позже этот эксперимент был повторен с другими обезьянами-шимпанзе. Одна из них не стала перебираться по мостику на другой плот. Она просто зачерпнула воду из озера, залила огонь и достала банан.

4. Задачи, предмет, объект и основные категории психологии и педагогики

Любая наука всегда имеет свой объект и предмет, свои задачи. Ее объектом, как правило, являются носители тех явлений и процессов, которые она исследует, а предметом – специфика формирования, развития и проявления этих феноменов. Задачами науки выступают основные направления ее исследования и развития, а также те цели, которые она ставит перед собой для достижения определенных результатов.

Предметом психологии является изучение психики человека. Однако психика присуща не только человеку, она имеется и у животных. Следовательно, *объектом* психологии является не только человек. В ней всегда учитывается общность психики животных и человека.

Главной *задачей* психологии как науки является исследование особенностей формирования, развития и проявления психических явлений и процессов. При этом она ставит перед собой и ряд других задач:

- изучать качественное и структурное своеобразие психических процессов и явлений, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение;
- исследовать физиологические механизмы, лежащие в основе психических явлений, для правильного овладения практическими средствами их формирования и развития;
- анализировать функционирование психических процессов и явлений в связи с их детерминированностью объективными условиями жизни и деятельности людей;
- содействовать планомерному внедрению полученных научных знаний и представлений в практику жизни и деятельности людей (разработка научных и практических методик обучения и воспитания, использование психологических знаний в медицинской деятельности, рационализации процесса труда и др.).

Психологические категории – это наиболее общие и существенные понятия. Основная категория психологии, являющаяся одновременно и ее предметом, – это *психика*. Под психикой понимают системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, построении неотчуждаемой от него картины мира, саморегуляции на этой базе своего поведения и деятельности.

Категории психики подчинены такие общепсихологические категории, как формы психического отражения, психические явления, сознание, личность, деятельность, и др. Им, в свою очередь, подчинены частнопсихологические категории.

К *общепсихологическим* категориям относятся:

- 1) формы психического отражения;
- 2) психические явления;
- 3) сознание;

- 4) личность;
- 5) деятельность.

Частнопсихологические категории – это:

- 1) ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, эмоции, чувства и воля;
- 2) процессы, состояния, свойства личности (переживание, кризисные состояния, отношение);
- 3) подструктуры личности (биопсихические свойства, особенности форм отражения, опыт, направленность, характер и способности);
- 4) цель, мотивы, действия;
- 5) развитие психики в филогенезе и онтогенезе (созревание, формирование).

Категория *образа* характеризует психологическую реальность со стороны познания и является основой формирования картины мира. Это чувственная форма психического явления. Образ по своему содержанию может быть как чувственным (образ восприятия, образ представления), так и рациональным (образ предмета). Образ является важнейшим компонентом действий индивида, ориентируя его в конкретной ситуации, направляя на достижение поставленной цели.

Категория *мотива* определяет: а) материальный или идеальный предмет, который побуждает и направляет на себя деятельность или поступок; б) психический образ данного предмета. В широком смысле, мотив – это то, что побуждает субъекта к действию. С помощью мотива поддаются описанию поведение человека, его цели, жизненные ценности, механизмы принятия решений.

Категория *личности*. Подходов к пониманию и объяснению данной категории существуют много. Это связано с тем, что понятие «личность» является интегральным и любое определение выделяет лишь отдельные его аспекты. Личность в широком смысле – это конкретный человек в единстве его индивидуальных свойств и социальных ролей. Личность – важнейшая среди метапсихологических категорий. В ней оказываются интегрированы, к ней стянуты все базовые категории: индивид, образ, действие, мотив, отношение, переживание.

Категория *действия* – единица анализа деятельности, направленная на достижение осознаваемой цели. Действие, как и поступок, есть истинное бытие человека, в нем проявляется индивидуальность. Действие может быть относительно самостоятельным или входить в качестве компонента в более широкие структуры.

Психологические категории не существуют отдельно, независимо друг от друга – между ними существует связь и соотношение.

Педагогика – это наука о сущности, закономерностях, принципах, методах и формах обучения и воспитания человека.

Предметом педагогики как науки является педагогический процесс, т.е. процесс обучения и воспитания человека как особая функция общества, реализуемая в условиях той или иной педагогической системы.

Объектами педагогики могут быть ученики, студенты, учебные коллективы, педагоги, педагогические коллективы, а также относящиеся к области воспитания и образования явления, которые обуславливают развитие личности в процессе целенаправленной деятельности общества.

Приоритетными научными задачами педагогики являются:

- нахождение закономерностей образования, обучения, воспитания;
- изучение и обобщение практического опыта педагогической деятельности, в том числе исторического;
- разработка новых методов, средств, форм, систем обучения и воспитания;
- прогнозирование развития образовательных систем;
- внедрение результатов педагогических исследований в практику, расширение связей педагогической теории и практики.

Основными категориями педагогики являются: обучение, воспитание, образование и развитие.

Обучение – специально организованный, целенаправленный процесс непосредственной передачи опыта, знаний, умений и навыков во взаимодействии педагога и учащегося.

Воспитание – социальное целенаправленное создание условий (материальных, духовных, организационных) для усвоения общественно-исторического опыта новым поколением с целью подготовки его к общественной жизни и труду.

Образование – это специально организованная система внешних условий, создаваемых в обществе для развития человека. Образование трактуется как процесс и результат усвоения человеком опыта поколений в виде системы знаний, умений, навыков, отношений.

Развитие – процесс количественных и качественных изменений в личности и человеческой общности. Результатом данного процесса становится развитость личности – повышение уровня интеллектуальных, творческих, физических и профессиональных качеств, особенностей и способностей личности. Развитие личности осуществляется под влиянием внешних и внутренних, социальных и природных, управляемых и неуправляемых факторов.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Назовите основные (базовые) категории психологии и педагогики.
2. Определите сущность процессов «саморазвитие» и самовоспитание».
3. Каковы, на ваш взгляд, перспективы развития педагогики на современном этапе развития общества?

5. Значение психологии и педагогики в подготовке врача

В современном мире к уровню образования предъявляются достаточно высокие требования. Перед обществом ставится задача подготовки высококвалифицированных кадров, имеющих знания, соответствующие международным стандартам. В этой связи существенно меняются приоритеты в содержании образования, в том числе придаётся всё большее внимание таким наукам, как психология и педагогика. Изучение данных дисциплин формирует фундамент развития личности, обеспечивает возможность научиться полноценному общению, умению избегать конфликтных ситуаций, обрести готовность к конструктивному диалогу в принятии значимых решений и выборе жизненных ценностей.

Наличие психологической подготовки будущего врача и изучение психологии в системе высшего медицинского образования способствуют, в дальнейшем, реализации комплексного подхода к лечению пациента и разработки стратегии и способов достижения им здоровья.

Психологическая подготовка помогает влиять на картину мира своего пациента (в частности, на внутреннюю картину болезни), управлять его когнитивными и эмоциональными процессами, поведением, психосоматическими отношениями и, в конечном итоге, помочь пациенту стать участником лечебного процесса, активизировать его направленность на свое здоровье.

В настоящее время международное признание получило позитивное определение здоровья, данное ВОЗ: «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946). Из определения ВОЗ следует, что здоровье состоит из *трех компонентов*: физического, душевного (или психического) и социального.

Благодаря данному определению здоровья наряду с *патоцентристским подходом* (борьба с болезнями) утверждается и *саноцентристский подход* в медицине – направленность на здоровье и его обеспечение.

Появление саноцентристского подхода меняет парадигму медицинского мышления. Современная медицина исходит из признания единства соматического и психического во всей сложности их соотношений. Являясь качественно различными явлениями, они представляют собой лишь различные стороны единого, живого человека

О влиянии соматических заболеваний на психику известно давно. Ещё философ **Сократ** отмечал, что «нельзя лечить тело, не лечя душу», поэтому необходимо учитывать роль слова и психологической установки в процессе диалога с пациентом и в ходе лечения. Однако научный подход по созданию психологической школы наметился лишь в конце XIX – начале XX вв., во Франции и в России. Одним из основоположников медико-психологического направления был французский психолог и педагог **Тео-**

дюль Рибо, изучавший патологические формы нарушения характера, познавательных процессов, чувств и бессознательной деятельности, что чрезвычайно важно при работе с пациентами.

В России в этот же период были также предприняты попытки найти медико-психологический подход к изучению личности больного человека. Основоположителем психологической школы в России был **В.М. Бехтерев**, который, опираясь на учение **И.М. Сеченова** о рефлекторной деятельности организма, обосновал базисные положения объективной психологии. В созданном им психоневрологическом институте были апробированы экспериментальные методы объективного изучения особенностей поведения на основе выявления причин реакций организма на определенные раздражители. Развитие симптомов болезни, по мнению учёного, это не что иное, как рефлекторное преобразование энергии защитных сил организма на противодействие неадекватным раздражителям.

В.М. Бехтерев справедливо подчеркивал роль слова в лечении, отмечая, что «если больному после беседы с врачом не становится легче, – это не врач». Он считал, что в ходе беседы больному следует объяснить необходимость соблюдения режима, разъяснить суть болезненных ощущений и внушить мысль о том, что врачи делают всё возможное для его скорейшего выздоровления. Беседа должна способствовать преодолению состоянию тоски у пациента, возникающей из-за одиночества и недостатка общения.

В работе **К. Платонова** «Слово, как физиологический и лечебный фактор» подчёркивалась значимость подобранных слов и стиля проведения беседы. Иногда даже одно необдуманное слово может вызвать у пациента парадоксальную эмоциональную реакцию, порождающую ятрогению, что порой происходит из-за повышенной чувствительности и мнительности больного, который очень чутко реагирует на каждое сказанное ему слово.

Русский терапевт **М.Я. Мудров** определил, что «одни люди заболевают от телесных причин, а другие от душевных возмущений». Следовательно, задача медика понимать психологическую сущность состояния пациента, чтобы снять травмирующее воздействие, которое будет препятствовать лечению любого недуга. Нужно переориентировать больного на мысли о выздоровлении, пробуждая веру в себя, в свой организм и его защитные силы независимо от причины заболевания.

Научное исследование патогенных нарушений развития личности, проявляемых во взаимоотношениях пациента с окружающими, проводилось в России **А.Ф. Лазурским**, который определил психологические детерминанты, существенно влияющие на ухудшение здоровья и нарушающие трудовую деятельность. Он предложил обращать внимание на изменения проявлений познавательных процессов, волевых качеств и уровня

психического развития в целом с учётом реальных условий социального окружения пациента.

Психосоматические заболевания (от греч. «*психо*» – душа и «*сома*» – тело) – группа болезненных состояний организма, появляющихся в результате взаимодействия психических и физиологических факторов.

Психосоматика – направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний. Термин «психосоматика» был предложен **И. Хайнротом** в 1818 году.

В основе психосоматических расстройств лежит первичная телесная реакция на конфликтное переживание, сопровождающаяся изменениями и патологическими нарушениями в органах. Соответствующая предрасположенность может влиять на выбор поражаемого органа или системы. Традиционно к этой группе относят классические психосоматические заболевания («*holy seven*» – «*святая семерка*»): бронхиальную астму, язвенный колит, эссенциальную гипертензию, нейродермит, ревматоидный артрит, язвенную болезнь желудка и язву двенадцатиперстной кишки.

В настоящее время к этим заболеваниям относят также ишемическую болезнь сердца, психосоматический тиреотоксикоз, сахарный диабет II типа, ожирение и соматоформные расстройства поведения.

В связи с этим становится общепризнанным требование учета личностных особенностей каждого пациента. Кроме того, возникает необходимость теоретического осмысления принципов и стратегий, освоения новых форм и технологий психокоррекционной и реабилитационной работы с пациентами в процессе лечения и выздоровления.

Педагогика в медицинском вузе – это наука о социально-обусловленном медицинском образовании, характеризующимся целеполаганием и руководством, созданием условий для освоения студентами основ профессиональной компетентности, духовного и профессионального развития личности.

Объектом педагогики становится медицинское образование, а предметом – педагогическое взаимодействие между участниками учебного процесса, обеспечивающее студентам овладение основами профессиональной компетентности.

В настоящее время в высшем медицинском образовании используются различные педагогические технологии: *структурно-логические* (блочно-модульное обучение), *интеграционные*, *игровые*, *тренинговые*, *диалоговые*, *информационно-компьютерные*.

Таблица 1 – Сравнительный анализ
 медицинской и психологической «парадигм»
 (по В.Е. Кагану)

Основания для сравнения	МОДЕЛИ	
	Медицинская	Психологическая
Картина мира	Объективная	Субъективная
Приоритеты в мышлении	Анализ	Синтез
Интерпретация человека	Органо-системная В терминах функционирования и адаптации	Холистическая В терминах развития и совпадения
Обращенность	К нарушению К болезни К несостоятельности К фактам К функционированию	К проблеме К человеку К потенциям К значениям и смыслам К бытию
Диагностика	Симптомов Болезни Статистическая	Актуального состояния Проблемы Индивидуальная
Цели терапии	Ликвидация симптома Возврат к «норме» Нормализация социального развития	Разрешение проблемы Развитие и рост Оптимизация индивидуального бытия
Позиция терапевта	Здоровый Защита Воздействие Наблюдение Знание Изучение Расспрос Патернализм Ответственность за результат	Осознающий себя Совпадение Взаимодействие Включенность Сопереживание Принятие Слушание Паритетность Ответственность за процесс
Позиция пациента	Больной	Клиент
Отношения	Субъект / объект В системе логики Через методiku	Субъект / субъект В системе переживаний Через опыт
Фокусировка отношений	На болезни На методике	На ресурсах Терапевт работает собой
Решение об окончании терапии	Принимается терапевтом	Принимается совместно или пациентом
Критерии эффективности	Объективные Внешние Степень восстановления здоровья	Субъективные Внутренние Качество жизни

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Определите особенности изучения психологических и педагогических дисциплин в системе высшего медицинского образования.
2. Рассмотрите предложенную *Таблицу 1*. Проведите устный анализ медицинской и психологической модели лечения пациентов. Определите общие постулаты, а также основные различия в подходах.

Литература:

Основная

1. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2008. – 583 с.
2. Психологический словарь / Ред. В.П. Зинченко. – М.: Педагогика-Пресс, 2006. – 465с.
3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
4. Столяренко, Л.Д. Психология: Учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Лидер, 2004. – 592 с.

Дополнительная

1. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: Учебник / А.И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 400 с.
2. Крысько, В.Г. Психология и педагогика в схемах и комментариях / В.Г. Крысько. СПб.: Питер, 2006. – 320 с.
3. Педагогика в медицине / Под ред. Н.В.Кудрявой. – М.: Академия, 2006. – 320с.
4. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика: Учебник / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, В.Е. Столяренко. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 636 с.
5. Шульц, Д. История современной психологии: Пер. с англ. / Д. Шульц, С.Э. Шульц. – СПб., 1998.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДСТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

1. Роль организации и строения нервной системы в психической регуляции

Нервная система играет особо важную роль в жизнедеятельности организма человека. Она обеспечивает функционирование организма и психики как единого целостного образования.

Все живые организмы обладают способностью реагировать на физические и химические изменения в окружающей среде. Те воздействия среды, которые вызывают ответные реакции организма, называются раздражителями, или стимулами. Раздражители преобразуются органами чувств в нервные импульсы, которые по приносящим (афферентным) нервным волокнам передаются в спинной и головной мозг. Здесь вырабатываются соответствующие командные импульсы, которые передаются по выносящим (эфферентным) нервным волокнам к исполнительным органам (мышцам, железам).

Нервная система – это совокупность нервных образований (нервных клеток) в организме человека и позвоночных животных. Ее деятельность направляется, с одной стороны, на объединение, интеграцию работы всех частей организма и, с другой – на связь организма с окружающей средой.

Нервная система обеспечивает интеграцию внешнего воздействия с соответствующей реакцией организма.

Нервные клетки (нейроны) имеют определенную структуру – нейрон, отростки и их окончания. Они выполняют определенные функции: воспринимающую раздражения, интегративную (обработка поступающих нервных сигналов), проводниковую, передающую. Сложность функции нейрона обуславливает особенности его строения (см. Рис. 4). В нём различают *тело клетки* (сома), один длинный, маловетвящийся отросток – *аксон* и несколько коротких ветвящихся отростков – дендритов. Аксон отличается большой длиной: от нескольких сантиметров до 1-1,5 м. Конец аксона сильно ветвится: один аксон может образовывать контакты с многими сотнями клеток. *Дендриты* – обычно короткие, сильно ветвящиеся отростки. От одной клетки может отходить от 1 до 1000 дендритов. По дендритам возбуждение распространяется от рецепторов или контактирующих с этими дендритами нейронов к телу клетки, а по аксону нервные импульсы передаются к другим нейронам или к эффекторным (рабочим) клеткам.

Тело нейрона в различных отделах нервной системы имеет различную величину и форму. По отношению к отросткам тело клетки выполняют трофическую функцию, т.е. регулирует в них уровень обмена веществ.

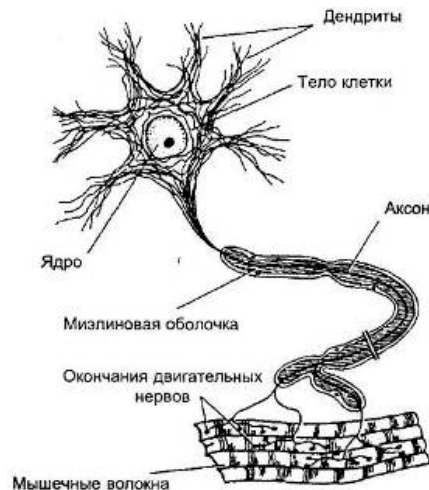


Рисунок 4 – Строение нейрона

Нервную систему условно подразделяют на *центральную* и *периферическую* части. К центральной нервной системе (ЦНС) относят головной и спинной мозг, к периферической – образования, лежащие за пределами ЦНС: отходящие от ЦНС нервы, узлы (ганглии), нервные сплетения и рецепторные аппараты.

В зависимости от структурных и функциональных особенностей иннервируемых органов выделяют *соматический* и *вегетативный* отделы нервной системы. Соматическая нервная система – часть нервной системы, регулирующая деятельность скелетной (произвольной) мускулатуры. Вегетативная нервная система – часть нервной системы, регулирующая деятельность гладкой (непроизвольной) мускулатуры внутренних органов, сосудов, мышцы сердца, кожи и желез. В свою очередь, в зависимости от анатомических и функциональных особенностей вегетативная нервная система подразделяется на два отдела: *симпатический* и *парасимпатический*.

Мозг человека – грандиозная система взаимосвязанных нейронов, материальная составляющая психики. В мозге человека имеются все те структуры, которые возникли на различных этапах эволюции живых организмов. Они содержат «опыт», накопленный в процессе эволюционного развития. Особенно развита у человека кора больших полушарий – орган высших психических функций.

Кора головного мозга человека – системно работающий орган, хотя отдельные его части (области) функционально специализированы. Так, затылочная область коры головного мозга осуществляет зрительные функции, лобно-височная – речевые, височная – слуховые. Различные части тела имеют свое отражение в коре мозга. Все отделы коры мозга взаимосвязаны. Обширные специализированные зоны коры обеспечивают речевую деятельность человека.

Считывание и переработка сигналов, идущих от внешних и внутренних раздражителей, составляет основу сигнальной деятельности головного мозга. Сигналы могут непосредственно улавливаться органами чувств (ощущение цвета, запаха, чувство боли, потери равновесия и т.п.), а могут быть представлены через речь, слова. И.П. Павлов назвал эти системы соответственно *первой и второй сигнальными системами*.

Деятельность коры головного мозга подчинена ряду принципов и закономерностей. Основные из них впервые установлены И.П. Павловым, главный из которых – ***аналитико-синтетический принцип высшей нервной деятельности***.

Нервная система выполняет две важнейшие функции:

1) нормального взаимодействия организма с внешним миром, обеспечения его поведения в соответствии с условиями жизни;

2) объединения и регуляции всех функций организма, его органов, тканей, клеток и внутриклеточных структур.

Первая функция нервной системы названа И. П. Павловым **высшей** нервной деятельностью, а вторая – **низшей** нервной деятельностью.

Высшая нервная деятельность осуществляется высшим отделом нервной системы – большими полушариями головного мозга и ближайшими подкорковыми образованиями и состоит из нервных процессов, обуславливающих единство условных (приобретенных) и безусловных (врожденных) рефлексов головного мозга. У человека деятельность головного мозга не исчерпывается нервными процессами, вызывающими разнообразные условные и безусловные рефлексы, а проявляется в разнообразных психических процессах, определяющих их социальное поведение.

Высшая нервная деятельность человека несравненно сложнее, чем у животных, и качественно от нее отличается. Она составляет материальную основу психических процессов, которые не могут протекать без нервных процессов в головном мозге.

Низшая деятельность саморегулируется нервным и нервно-гуморальными механизмами; она изменяется под влиянием высшей нервной деятельности.

В единстве высшей и низшей нервной деятельности ведущая роль принадлежит высшей.

Вопросы для самопроверки:

1. Почему кору больших полушарий головного мозга называют органом высших психических функций?
2. Как вы понимаете термин «опережающее отражение действительности»?
3. Опишите значение первой и второй сигнальной систем в жизнедеятельности человека.
4. Назовите основные функции нервной системы.

2. Ощущения, восприятие и представления

Вся сложная психическая деятельность человека базируется на ощущениях.

Ощущение – психический процесс непосредственного, чувственного отражения элементарных (физических и химических) свойств действительности на органы чувств. Ощущение – чувствительность человека к сенсорным воздействиям среды; это сенсорная первооснова психики, акт перехода внешнего воздействия в факт сознания.

Отдельные свойства предметов и явлений, воздействующие на наши органы чувств, называются *раздражителями*, процесс воздействия – *раздражением*, а нервный процесс, возникший в результате раздражения, – *возбуждением*.

Вся жизнедеятельность человека основана на непрерывном приеме и анализе информации о характеристиках внешней среды и внутренних состояниях организма. Этот процесс осуществляется функционированием *анализаторов* – сложнейшей системы нервных образований, осуществляющих анализ отдельных раздражений, воздействующих на организм. Информация, получаемая анализаторами, называется сенсорной (от лат. *sensus* – чувство), а процесс ее приема и первичной переработки – сенсорной деятельностью.

Деятельность анализаторов условно-рефлекторна: мозг, получая обратный сигнал о деятельности рецептора, постоянно регулирует его работу. Сформированный в коре головного мозга нервный импульс, распространяясь по центробежным, эфферентным нервным путям, воздействует на двигательные механизмы органа чувств и вызывает соответствующую настройку чувствительности рецептора (см. рис. 5).



Рисунок 5 – Функциональная схема анализатора

Классификация ощущений

В зависимости от расположения рецепторов все ощущения делятся на три группы:

1. *Экстероцептивные* – связанные с рецепторами, находящимися на поверхности тела (дистантные: зрительные, слуховые, обонятельные и контактные: вкусовые, тактильные, температурные, осязательные).

2. *Интероцептивные* связаны с рецепторами, находящимися во внутренних органах (органические ощущения, ощущения боли).

3. *Проприоцептивные*: двигательные и статические ощущения, рецепторы которых находятся в мышцах, связках и вестибулярном аппарате (ощущения равновесия, ощущения движения).

Можно классифицировать ощущения и *по ведущей модальности*: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные, двигательные.

Работа каждого анализатора имеет специфические закономерности. Наряду с этим все виды ощущений подчинены общим психофизиологическим закономерностям. К ним относятся: 1) пороги чувствительности, 2) адаптация, 3) сенсбилизация, 4) контраст ощущений, 5) синестезия (*классификация Ч.Шеррингтона*).

1) Для возникновения какого-либо ощущения раздражитель должен иметь определенную степень интенсивности. *Пороги чувствительности* – это ее предельные возможности. Диапазон нашей чувствительности ограничен нижним и верхним абсолютными порогами.

Минимальная величина раздражения, необходимая для возникновения уже едва заметного ощущения, называется **абсолютным нижним порогом ощущения** (для возникновения ощущения давления достаточно воздействия 2 мг на 1 мм² поверхности кожи).

Верхний абсолютный порог ощущений – это максимальная величина, дальнейшее увеличение которой вызывает болевые ощущения или исчезновение ощущения. Так, сверхгромкий звук вызывает боль в ушах, а сверхвысокий (по частоте колебаний свыше 20 000 гц) – исчезновение ощущения, т.к. слышимый звук переходит в ультразвук. Давление же свыше 300 г/мм² вызывает боль.

Наряду с абсолютной различается **относительная чувствительность** – чувствительность к изменению интенсивности воздействия. Относительная чувствительность измеряется **порогом различения** (разностным порогом).

2) Изменение чувствительности анализатора в результате его приспособления к силе и продолжительности действующего раздражителя называется **адаптацией** (от лат. *adaptatio* – приспособление).

Разные анализаторы имеют различные **скорость и диапазон** адаптации. Адаптация к одним раздражителям происходит быстро, к другим – медленнее. Быстрее адаптируются обонятельные и тактильные анализаторы. Медленнее адаптируются слуховой, вкусовой и зрительный анализаторы.

Явление адаптации имеет целесообразное биологическое значение. Оно способствует отражению слабых раздражителей и предохраняет анализаторы от чрезмерного воздействия сильных. Адаптация как привыкание к постоянным условиям обеспечивает повышенную ориентацию на новые воздействия.

3) Повышение чувствительности анализаторов под влиянием внутренних (психических) факторов называется **сенсбилизацией** (от лат. *sensibilis* – чувствительный).

Сенсбилизация может быть вызвана:

- взаимодействием ощущений (например, слабые вкусовые ощущения повышают зрительную чувствительность);
- физиологическими факторами (состоянием организма, введением в организм тех или иных химических веществ);
- ожиданием того или иного воздействия, его значимостью, специальной установкой на различение раздражителей;
- упражнением, сенсорным опытом.

Сильное возбуждение одних анализаторов зачастую понижает чувствительность других. Это явление называется *десенсбилизацией*. Так, повышенный уровень шума понижает зрительную чувствительность, происходит десенсбилизация зрительной чувствительности.

4) Еще одно из проявлений взаимодействия ощущений – их **контраст**. Это повышение чувствительности к одним свойствам под влиянием других, противоположных, свойств действительности. Так, одна и та же фигура одного цвета на светлом фоне кажется темной, а на черном – белой.

5) **Синестезия** (от греч. *synaisthesis* – совместное ощущение) – ассоциативное иномодалное ощущение, сопутствующее реальному (вид желтого лимона вызывает ощущение кислого).

Основные *свойства* ощущений: а) качество, б) интенсивность, в) длительность, г) пространственная локализация.

У каждого человека имеются анатомо-физиологические предпосылки для развития определенных сенсорных способностей. С развитием сенсорной культуры человека связаны его способности реагировать на гармонию окружающей среды. Потребность в сенсорных воздействиях – одна из основных потребностей человека. Длительная сенсорная депривация (отсутствие чувственных воздействий) вызывает у человека психическое расстройство. В постоянном потоке нервных импульсов, поступающих в мозг от органов чувств, осуществляется живая связь человека с внешним миром.

Восприятие – непосредственное, чувственное отражение предметов и явлений в целостном виде в результате осознания их опознавательных признаков.

Образы восприятия построены на основе различных ощущений. Однако они не сводятся к простой их сумме. Восприятие связано с опознанием, пониманием, осмыслением предметов, явлений, ситуаций, с отнесением их к определенной категории и классу.

Классификация восприятия

В зависимости от целенаправленности, участия воли восприятие делится на две формы: **непроизвольное** (непреднамеренное, не связанное с волевым напряжением и заранее поставленной целью) и **произвольное, преднамеренное** (целенаправленное). По модальности рецепторов восприятие подразделяется на **зрительное, слуховое и осязательное**.

Различаются также сложные виды восприятия: **восприятие движения, пространства и времени**.

К основным **свойствам** восприятия относят: предметность; целостность; структурность; избирательность; константность; апперцепция.

Предметность восприятия – отнесенность мозговой информации о воспринимаемых на данный момент предметах к реальным предметам, уже имеющимся в жизненном опыте индивида.

Целостность восприятия. В предметах и явлениях действительности отдельные их признаки и свойства находятся в постоянной устойчивой взаимосвязи. Даже в тех случаях, когда мы не воспринимаем некоторые признаки знакомого объекта, мы мысленно их дополняем. Отдельные части объекта мы стремимся объединить в единое и знакомое образование.

Структурность восприятия. В восприятии вычленяются взаимоотношения частей и сторон предмета. В тех случаях, когда структура объекта противоречива, затрудняется и осмысленное восприятие объекта в целом.

Избирательность. Из бесчисленного количества окружающих нас предметов и явлений мы выделяем в данный момент лишь некоторые из них. Это зависит от того, на что направлена деятельность, от потребностей и интересов.

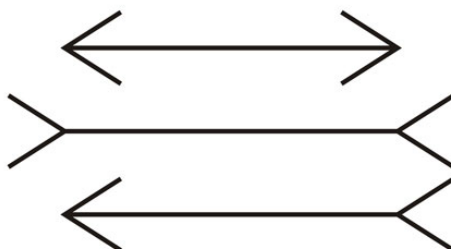
Константность восприятия. Одни и те же предметы воспринимаются нами в изменяющихся условиях: при различной освещенности, с разных точек зрения, разного расстояния. Однако объективные качества предметов воспринимаются в неизменном виде (величина, форма и характерный цвет).

Апперцепцией называется зависимость восприятия от опыта, знаний, интересов и установок личности. Глядя на горящий костер издали, мы не ощущаем его тепла, но в восприятие костра включено это его качество. В нашем опыте костер и тепло вошли в прочную связь. Глядя на замороженное окно, мы также добавляем к нашему зрительному восприятию температурные ощущения, почерпнутые из прошлого опыта.

Иллюзии восприятия

Иллюзии – это ложное или же искаженное восприятие окружающей действительности, которое заставляет воспринимающего испытывать чувственные впечатления, не соответствующие действительности, и склоняет его к ошибочным суждениям об объекте восприятия.

Термин «*искаженное*» означает, что видимое, слышимое или осязаемое нами не соответствует объективной ситуации; искажение может быть устранено, например, при помощи измерения. В хорошо известной **иллюзии Мюллера – Лайера** две горизонтальные линии (или стрелы) равны по длине, но линия с расходящимися вовне наконечниками кажется длиннее.



Выделяют два типа иллюзий:

- 1) *которые основываются на определенных физических условиях,*
- 2) *которые обусловлены психологическими закономерностями восприятия.*

Примерами иллюзий первого типа могут служить **миражи** либо **галлюцинации**.

Иллюзии имеют место во всех сенсорных модальностях. Примером **проприоцептивной** иллюзии может служить «*пьяная*» походка бывалого моряка, которому палуба кажется устойчивой, а земля уходит из-под ног, как будто палуба при сильной вертикальной качке.

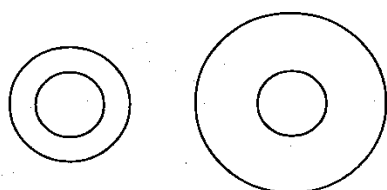
Элемент неопределенности несет в себе локализация **звука**, например «*эффект чревоуещателя*», или приписывание голоса кукле, а не артисту.

Вкусовые иллюзии относятся к иллюзиям контраста: в данном случае вкус одного вещества влияет на последующие вкусовые ощущения. Например, соль может придать чистой воде кислый вкус, а сахароза заставить ее горчить.

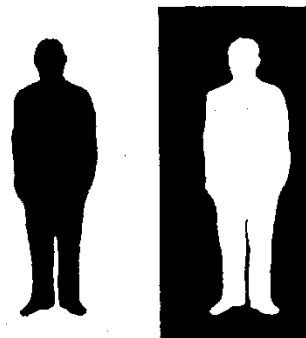
Для объяснения иллюзий был выдвинут целый ряд теорий. По мнению **И. Рока**, наиболее пригодной для этой цели является теория гештальтпсихологии, так как она указывает на ошибочность гипотезы константности. С точки зрения данной теории иллюзии не являются чем-то аномальным: восприятие зависит не от отдельного стимула, а от их взаимодействия в зрительном поле. Например, если нейтральный цвет основан на соотношении интенсивностей соседних областей, то контраст будет хотя и иллюзорным, но предсказуемым.

Теория смещения, или ошибочного сравнения, объясняет возникновение иллюзий исходя из эффекта асимметрии. Например, та же **иллюзия Мюллера – Лайера** является скорее результатом удлиняющего эффекта расходящихся клиньев, чем сокращающего эффекта клиньев сходящихся.

Ниже, на рис. 6 приведены некоторые примеры зрительных иллюзий.



Иллюзия контраста



Иллюзия иррадиации

Рисунок 6 – Зрительные иллюзии

Внутренний круг слева кажется больше внутреннего круга справа.

Светлая фигура кажется приближенной.

В действительности они равны

Представление – это психический процесс, при котором происходит отражение явлений или предметов, которые в настоящий момент не воспринимаются, но при этом воссоздаются на базе прошлого опыта. Это образ ранее воспринимаемого нами объекта или явления.

Типы представлений

Представления памяти происходят на основе восприятия.

Представления воображения – на основе полученной информации.

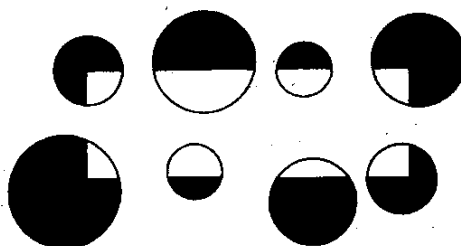
Представления возникают в результате практической деятельности и связаны с другими психическими процессами.

Основные характеристики представлений

1. Наглядность.
2. Фрагментарность.
3. Непостоянство и неустойчивость.
4. Обобщенность.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. О каких ощущениях идет речь в стихотворных строчках: «Я услышу запах и росы прохладу, Легкий шелест листьев пальцами ловлю...» Понаблюдайте за собой: какие ощущения у вас возникают при этом?
2. Посмотрите на рисунок. Какая фигура легко угадывается на заднем фоне? О каком свойстве восприятия идет здесь речь?



3. Функции, виды и основные свойства внимания

Внимание как свойство психики связано с распознаванием внешних впечатлений, выделением наиболее значимых в данный момент и сосредоточением на них. Благодаря этому достигается наибольшая ясность и отчетливость сознания, его сфокусированность в нужном направлении.

Внимание – это особая форма психической активности человека, необходимый компонент и характеристика любого психического процесса.

Физиологическим механизмом организованности сознания является, по учению И.П. Павлова, функционирование *очага оптимального возбуждения*, или «доминанты». При этом блокируется отражение всего того, что не имеет отношения к текущей деятельности.

Внимание связано с врожденным *ориентировочным рефлексом*. Его функционирование сопровождается соответствующей настройкой органов чувств, повышением их чувствительности, общей активизацией деятельности мозга, торможением всех реакций на побочные воздействия.

Внимание – это необходимое условие качественного выполнения любой деятельности. Оно несет в себе функцию контроля и особенно необходимо при всяком обучении, когда человек сталкивается с новыми знаниями, объектами, явлениями.

Основные функции внимания

1. Активизация нужных и торможение ненужных в данный момент психологических и физиологических процессов.
2. Отбор и организация поступающей в организм человека информации в соответствии с его актуальными потребностями.
3. Обеспечение избирательной и длительной сосредоточенности психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

Виды внимания

Психические процессы могут иметь произвольную и непроизвольную направленность. Так, резкий неожиданный сигнал вызывает внимание помимо нашей воли. Но основная форма организации психических процессов – *произвольное* (преднамеренное) внимание. Произвольное внимание связано с вычленением значимой информации.

Способность произвольно направлять свою психическую деятельность – одна из основных особенностей человека. В процессе деятельности произвольное внимание может перейти в *послепроизвольное*, не требующее постоянных волевых усилий. Различаются также *внешненаправленное* внимание – выделение значимых объектов во внешней среде, а также *внутринаправленное* – выделение идеальных объектов из фонда самой психики.

Внимание связано с установками человека, его готовностью, предрасположенностью к определенным действиям. Установка повышает чувствительность органов чувств, уровень всей психической деятельности.

Классификация по критерию произвольности:

- а) произвольное внимание;
- б) произвольное внимание;
- в) послепроизвольное внимание.

Классификация по критерию опосредованности объектами или явлениями: *непосредственное внимание и опосредованное внимание.*

Внимание характеризуется пятью основными свойствами, как: **концентрация, устойчивость, переключаемость, распределение, объём.**

Степень или сила сосредоточенности – это **концентрация** или интенсивность внимания. *Концентрация* – это поглощение внимания одним объектом или одной деятельностью. Показателем интенсивности является невозможность отвлечь внимание от предмета деятельности посторонними раздражителями.

Устойчивость – это длительное удержание внимания на предмете или какой-нибудь деятельности. Устойчивым называется внимание, способное в течение долгого времени оставаться сосредоточенным на одном предмете или на одной и той же работе.

Устойчивость внимания определяется различными причинами:

- 1) индивидуальными физиологическими особенностями организма (свойства нервной системы);
- 2) психическим состоянием (возбужденность, заторможенность);
- 3) мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности);
- 4) внешними обстоятельствами при осуществлении деятельности.

Распределение внимания – это умение выполнять две или более различные деятельности, удерживая их в поле своего внимания.

Переключение – это сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного предмета или действия на другие. Это перестройка внимания, переход его с одного объекта на другой в связи с изменением задачи деятельности. Сознательное переключение внимания не надо путать с отвлекаемостью внимания.

Объем – это количество объектов, которые охватываются вниманием одновременно. Объем внимания взрослого человека обычно определяется формулой 7 ± 2 .

Внимание, как и все остальные психические процессы, имеет низшие и высшие формы. Первые представлены произвольным вниманием, а вторые – произвольным. Непосредственное внимание – это также более низкая форма его развития, чем опосредствованное.

Под развитием внимания подразумевается процесс улучшения его свойств (концентрации, устойчивости, объема и др.). Этот процесс начинается уже с первых месяцев жизни ребенка, когда он обладает только произвольным вниманием, и продолжается по мере взросления личности.

Различают естественный и искусственный пути развития внимания. Естественный путь обусловлен биологическими процессами развития самой психики человека. Искусственный же путь предполагает интенсификацию развития за счет различных психологических приемов и техник и требует периодического закрепления приобретенных качеств.

Наибольшее влияние на развитие внимания оказывают факторы:
- речь, развиваемая под воздействием обучения;
- копирование (подражание) поведения взрослых людей;
- умственная деятельность.

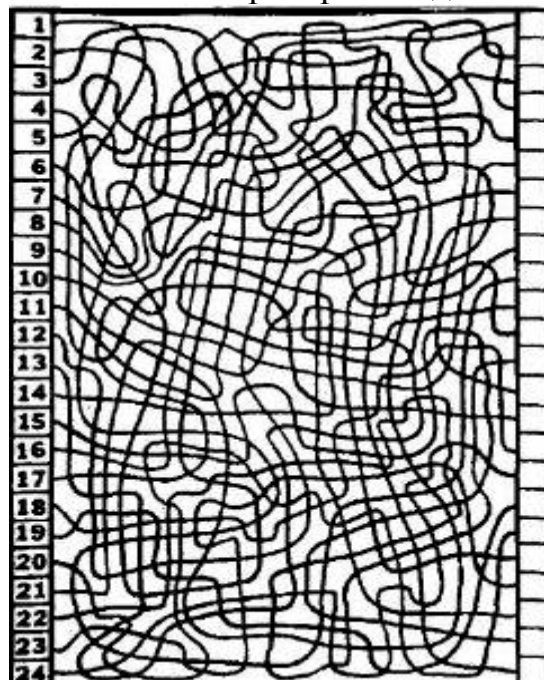
Произвольное внимание функционирует благодаря второй сигнальной системе. Поэтому для его тренировки замечательно подходят все виды учебной деятельности, в том числе: развитие речи (устное и письменное); произвольная фиксация на смысле слов, как во внутренней речи, так и в процессе общения; совершенствование в формулировании обобщающих утверждений; упражнения по работе с абстрактными понятиями.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Постарайтесь проследить изображенные на рисунке линии от начала до конца. Для этого отметьте с правой стороны рисунка, где кончается первая линия, вторая и т.д. Чтобы проследить первые три, можете воспользоваться помощью пальца или обратным концом карандаша. В дальнейшем прослеживайте только глазами. *Ответьте на следующие вопросы:*

2. Чем можно объяснить то, что прослеживание линии на миг прерывается?

3. Какое свойство внимания проверяется данным тестом?



4. Память, ее общая характеристика, свойства и функции. Механизмы развития и тренировки памяти

Способность хранить информацию и избирательно ее воспроизводить, использовать для регулирования поведения – основное свойство мозга, обеспечивающее взаимодействие индивида со средой. Память интегрирует жизненный опыт, обеспечивает непрерывное развитие человеческой культуры и индивидуальной жизнедеятельности. На основе памяти человек ориентируется в настоящем и предвидит свое будущее.

Память – это психический процесс запоминания, сохранения и воспроизведения информации.

Физиологические механизмы памяти – образование, закрепление, возбуждение и торможение нервных связей. Этим физиологическим процессам соответствуют процессы памяти.

Запоминание – это процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путём связывания его с приобретённым ранее.

Сохранение – процесс консервации, фиксации информации в памяти.

Воспроизведение – процесс извлечения из памяти ранее сохранённого материала.

Забывание – процесс удаления из памяти ненужной для жизнедеятельности организма информации. С помощью забывания мозг человека избавляется от ненужных бесчисленных деталей и облегчает возможность обобщения.

Факторы, влияющие на забывание: возраст, характер информации, степень её использования, интерференция (ухудшающееся сохранение запоминаемого материала в результате наложения другого материала).

К основным *свойствам памяти* относят:

- **Объем** – это способность одновременно сохранять определенное количество информации. Средний объем кратковременной памяти примерно семь различных единиц информации (определяется по формуле 7 ± 2).

- **Быстрота запоминания** отличается у разных людей. Скорость запоминания можно увеличить с помощью специальных тренировок памяти. Точность проявляется в адекватном воспроизведении фактов, событий и содержания информации.

- **Длительность** определяется временем сохранения информации. Это также очень индивидуальное качество; имеет избирательный характер.

- **Готовность к воспроизведению** – способность быстро извлекать информацию из памяти. Именно благодаря этой способности мы можем эффективно использовать приобретенный ранее опыт.

Классификация памяти по длительности сохранения материала:

- **Мгновенная память** – непосредственное запечатление сенсорных воздействий, сохранение наглядных образов в виде четкого, полного

отпечатка чувственных воздействий объекта на очень короткий промежуток времени (0,25 сек).

- **Кратковременная память** – непосредственное запечатление совокупности объектов при однократном восприятии ситуации; фиксация объектов, попавших в поле восприятия. Время функционирования кратковременной памяти – не более 30 сек.

- **Оперативная память** – избирательное сохранение и актуализация информации, необходимой только для достижения цели данной деятельности. Продолжительность оперативной памяти ограничивается временем соответствующей деятельности.

- **Долговременная память** – запоминание на длительный срок содержания информации, имеющую значимость для индивида. Отбор информации, входящей в долговременную память, связан с вероятностной оценкой его будущей применимости, предвидением будущих событий.

По характеру участия воли память подразделяют на:

- **Непроизвольную** память (запоминание и воспроизведение автоматически, без всяких волевых усилий).

- **Произвольную** память (ставится цель – запомнить, и для запоминания используются волевые усилия).

Классификация памяти по модальности сохраняемых образов: зрительная; слуховая; двигательная; осязательная; обонятельная; вкусовая.

По характеру психической деятельности, с помощью которой человек запоминает информацию, память подразделяют на:

- **Двигательную** (способность запоминать умения, навыки, различные движения и действия. Если бы не было этого вида памяти, то человеку всякий раз приходилось бы заново учиться ходить, писать, выполнять разнообразную деятельность).

- **Эмоциональную** (помогает помнить чувства, эмоции, переживания, которые мы испытывали в тех или иных ситуациях).

- **Образную** (этот вид памяти связан с органами чувств, благодаря которым человек воспринимает окружающий мир. Различают 5 видов образной памяти: *слуховую, зрительную, обонятельную, вкусовую, тактильную*).

- **Словесно-логическую** (выражается в запоминании, сохранении и воспроизведении мыслей, понятий, рассуждений, словесных формулировок. Форма воспроизведения мысли зависит от уровня речевого развития человека).

Все виды памяти в процессе жизни используются человеком и по мере взросления не исчезают, а взаимодействуют между собой.

Механизмы развития и тренировки памяти

Самостоятельно развитие памяти не происходит, для этого необходима целая система. Во-первых, следует отметить, что процессы памяти у разных людей протекают неодинаково.

Выделяют две основные группы индивидуальных различий в памяти:

- различия в продуктивности запоминания;
- различия в так называемых типах памяти.

Различия в *продуктивности запоминания* выражаются в скорости, прочности и точности сохранения материала, а также в готовности к воспроизведению полученной информации. Для людей с сильной памятью характерно быстрое запоминание и длительное сохранение информации.

Другая группа различий касается *типов памяти* – это определяет то, как именно запоминается материал (зрительно, на слух или в движении). Большинство людей обладает смешанным типом памяти, поэтому целесообразно запоминать информацию всеми способами: прослушиванием, чтением, зарисовками, наблюдением.

Принадлежность к тому или иному типу памяти в значительной мере определяется практикой заучивания материала. Поэтому память определенного типа может быть развита с помощью соответствующих упражнений.

Известные в психологии приемы запоминания делятся на логические (смысловые) и механические.

Логическое запоминание направлено на обретении смысла запоминаемой информации. При этом активно используется работа мышления.

Механическое запоминание связано с формой воспринимаемой информации: слова, звуки, образы. Смысловое содержание воспринимаемого материала в процессе запоминания как бы отходит на второй план. Это заучивание текста стихотворения, движений, номеров телефонов.

В практической деятельности нередко трудно провести грань между логическим и механическим запоминанием. Это хорошо видно на самом распространенном приеме запоминания – повторении.

Повторение известно с древности. Давно бытует крылатое выражение: «Повторение – мать учения». Однако следует помнить, что в процессе повторения механизмы памяти работают не сами по себе, а в системе. Запоминает не память, а личность, сам человек. Для человека характерно то, что он целенаправлен в своей деятельности, и чем значимее для него цель, тем большую активность он проявляет в повторении.

Повторение – самый распространенный метод запоминания. Здесь необходимо знать следующие правила:

- большой по объему материал нужно делить на части соответственно его смысловому значению и заучивать по частям, после чего повторять его целиком;

- число повторений должно быть больше того, что оказалось достаточным для первого полного воспроизведения заучиваемого материала;
- повторение информации должно начинаться не позднее, чем через час после запоминания (исследования показывают, что примерно через час в памяти человека остается не менее 50% информации, а через день эта цифра доходит до 30-35%).

В самом процессе восприятия информации, т. е. когда работает только кратковременная или оперативная память, следует активнее включить свою внутреннюю речь.

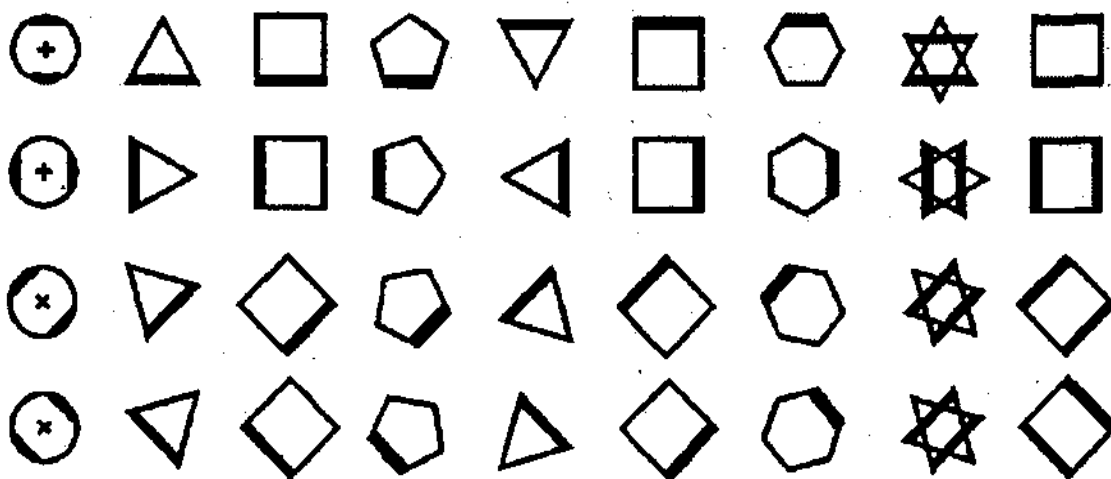
Большую роль при запоминании материала играет **установка на запоминание**. Как показывает практика и экспериментальные исследования, люди, которые воспринимают материал лишь только для записи, значительно быстрее забывают его в сравнении с теми, кто этот же материал запоминает с установкой запомнить навсегда.

Особое значение имеет здесь **важность материала**. Если человек четко сознает, что запоминаемый материал ему нужен, то установка на прочное запоминание формируется легко. Отсюда следует вывод: запоминаемая информация должна классифицироваться по степени важности.

На основании вышесказанного можно сказать, что укрепление памяти связано с воспитанием воли, внимания, наблюдательности, применением осмысленных приемов заучивания.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Что общего между восприятием и памятью?
2. Понаблюдайте над тем, как вы запоминаете информацию. К какому типу запоминания можно отнести вашу память?
3. Какие способы запоминания вы знаете и используете ли их в учебной работе и жизни?
4. Запомните и воспроизведите в такой же последовательности данный ряд фигур (*задание можно выполнить лишь при установлении принципа расположения фигур*).



5. Сущность и определение мышления. Типы и виды мышления

Мышление – это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс обобщённого и опосредованного отражения действительности, познания отношений и закономерных связей между предметами и явлениями окружающего мира.

Мышление формирует структуру индивидуального сознания и классификационно-оценочные эталоны индивида, его обобщенные оценки, характерную для него интерпретацию явлений.

Мышление как психический процесс имеет ряд специфических характеристик и признаков (рис. 7)

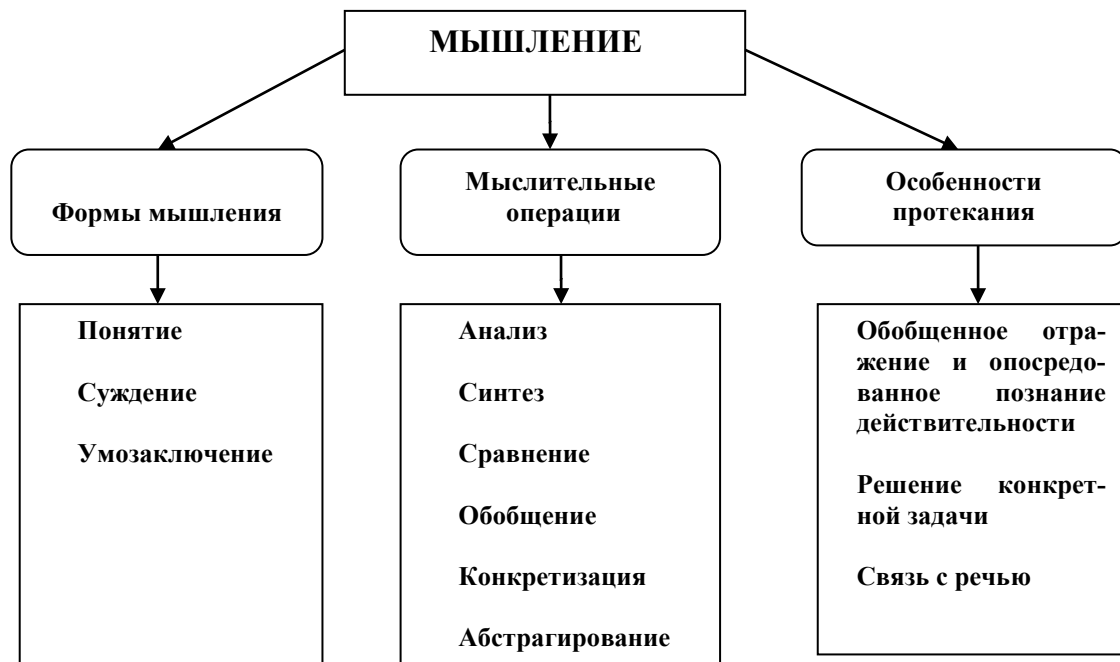


Рисунок 7. Характеристика процессов мышления

Виды мышления

По степени развёрнутости решаемых задач:

- а) дискурсивное;
- б) интуитивное.

По характеру решаемых задач:

- а) теоретическое (концептуальное);
- б) практическое.

По степени новизны:

- а) продуктивное;
- б) репродуктивное.

По форме (по содержанию решаемой задачи):

- а) предметно-действенное;
- б) наглядно-образное;
- в) словесно-логическое.

Предметно-действенное мышление проявляется в том, что его задачи решаются с помощью реального, физического преобразования существующей ситуации, апробирования свойств объектов. Эта форма мышления свойственна детям до 3-х лет, хотя в практической деятельности используется и взрослыми.

Наглядно-образное мышление наиболее полно воссоздает все многообразие различных фактических характеристик предмета. Человек, решая определенную задачу, анализирует, сравнивает, обобщает различные образы, представления о предметах и явлениях. В элементарной форме данный вид мышления начинает проявляться у дошкольников в возрасте 4-7 лет. Наглядность – характерная особенность мышления в этом возрасте.

Словесно-логическое мышление функционирует на базе языковых средств и представляет собой наиболее поздний этап исторического и онтогенетического развития мышления. Для него характерно использование понятий, рассуждений, логических и смысловых конструкций. Благодаря словесно-логическому мышлению индивид способен устанавливать наиболее общие закономерности окружающей действительности и предвидеть конечный результат своей деятельности.

Основные мыслительные операции

Анализ – это мысленное расчленение предмета или явления на образующие его части, а также мысленное выделение в нем отдельных свойств, черт, качеств. Воспринимая предмет, мы можем мысленно выделять в нем одну часть, затем другую и таким образом узнавать, из каких частей он состоит. Например, в растении мы выделяем стебель, корень, цветы и листья.

Синтез – это мысленное соединение отдельных частей предметов или мысленное сочетание отдельных их свойств. Если анализ дает знание отдельных элементов, то синтез, опираясь на результаты анализа, объединяя эти элементы, обеспечивает знание объекта в целом. Так, при чтении в тексте мы выделяем отдельные буквы, слова и фразы. Но вместе с тем они непрерывно связываются друг с другом: буквы объединяются в слова, слова – в предложения, предложения – в те или иные разделы текста.

Анализ и синтез часто возникают в начале практической деятельности. Мы как бы расчленяем или собираем предмет, что является основой для выработки умения производить эти операции мысленно.

Сравнение – мыслительная операция, раскрывающая тождество и различие явлений и их свойств, позволяющая провести классификацию и их обобщение. Сравнение – элементарная первичная форма познания окружающей действительности.

Обобщение – свойство мышления, а также центральная мыслительная операция. Обобщение может осуществляться на двух уровнях. Первый, элементарный, – соединение сходных предметов по внешним признакам (генерализация). Но подлинную познавательную

ценность представляет собой обобщение второго, более высокого уровня, когда в группе предметов и явлений выделяются существенные общие признаки.

Элементарные обобщения совершаются на основе сравнений, а высшая форма обобщений – на основе вычленения общего, раскрытия закономерных связей и отношений, т. е. на основе абстракции.

Классификация – группировка объектов по существенным признакам.

На высшем этапе познания действительности осуществляется переход от абстрактного к конкретному.

Абстракция – операция отражения отдельных существенных в каком-либо отношении свойств явлений. В процессе абстрагирования человек как бы «очищает» предмет от побочных признаков, затрудняющих его исследование. На основе обобщения и абстракции осуществляются классификация и конкретизация.

Конкретизация – познание целостного объекта в совокупности его существенных взаимосвязей, теоретическое воссоздание целостного объекта. Конкретизация – высший этап в познании объективного мира. Переход от абстрактного к конкретному есть теоретическое освоение действительности.

Формы мышления

Понятие – форма мышления, в которой отражаются существенные свойства однородной группы предметов или явлений. Чем более существенные признаки предметов отражены в данном понятии, тем эффективнее организуется деятельность человека.

Суждение – определенное знание о предмете, утверждение или отрицание каких-либо его свойств, связей либо отношений. Формирование суждения происходит как формирование мысли, основанной на ранее осознанной информации.

Умозаключение – высшая форма мышления, приводящая к новому суждению в результате оперирования с другими понятиями и суждениями. Умозаключения формируются часто на основе суждений и служат доказательством, добытым логическим путем.

Таким образом, в мышлении моделируются объективные существенные свойства и взаимосвязи явлений, они объективируются и закрепляются в форме суждений, умозаключений и понятий.

Мышление и речь

Все высшие психические функции человека сформировались в процессе его общественно-трудовой практики, в неразрывном единстве с возникновением и развитием языка. Выражаемые в языке смысловые категории и образуют содержание сознания человека.

Мышление непосредственно связано с речью. В языке проявляется общественное сознание, а в речи – индивидуальное. Мысль формируется посредством ее речевого формулирования. Отношение речи к мышлению есть отношение формы к содержанию. Построение речи определяется законами грамматики, процесс мышления – законами всеобщих взаимосвязей.

Некоторые люди способны к быстрым умозаключениям, интуитивным озарениям, одномоментному охвату события во всех его взаимосвязях. Они последовательны как в выдвижении гипотез, так и в проверке их правильности. Другие же замыкаются на первой же гипотезе, их мышление нединамично. Иные пытаются решать проблемные задачи вообще без всяких предварительных предположений, надеясь на случайные находки. Их мышление бессистемно и перекрывается импульсивными эмоциями.

В данном случае речь идет об интеллектуальных свойствах личности.

Интеллект – (от лат. *intellectus* – ум, рассудок) – устойчивая структура умственных способностей индивида, уровень его познавательных возможностей, механизм психической адаптации к жизненным ситуациям, понимание существенных взаимосвязей действительности, включенность индивида в социокультурный опыт.

Современная психология рассматривает интеллект как устойчивую структуру умственных способностей индивида, его адаптируемость к различным жизненным ситуациям.

Основными качествами человеческого интеллекта являются пытливость, глубина ума, его гибкость и подвижность, логичность и доказательность.

Пытливость ума – стремление индивида разносторонне познать то или иное явление. Это качество ума лежит в основе активной познавательной деятельности человека.

Глубина ума заключается в способности отделять главное от второстепенного и необходимое от случайного.

Гибкость и подвижность ума – это способность человека широко использовать имеющиеся опыт и знания, оперативно исследовать известные предметы в новых взаимосвязях и взаимоотношениях.

Критичность мышления предполагает умение строго оценивать результаты мыслительной деятельности, подвергать их критической оценке, отбрасывать неправильное решение, отказываться от начатых действий, если они противоречат требованиям задачи.

Логичность мышления характеризуется строгой последовательностью рассуждений, учетом всех существенных сторон в исследуемом объекте, всех возможных его взаимосвязей.

Доказательность мышления характеризуется способностью использовать в нужный момент те факты, закономерности, которые убеждают в правильности суждений и выводов.

Широта мышления заключается в способности охватить вопрос в целом, не теряя из виду всех данных соответствующей задачи, а также в умении видеть новые проблемы.

Негативным качеством интеллекта является *ригидность мышления* – предвзятое и негибкое отношение индивида к сущности явлений, преувеличение чувственного впечатления и приверженность шаблонным оценкам.

Показателем развитости интеллекта является непривязанность субъекта к внешним ограничениям (например, его способность увидеть возможности новых применений обычных предметов).

Существенное качество ума индивида – это предвидение возможного развития событий, а также последствий предпринимаемых действий. Способность предвидеть, предупреждать и избегать ненужных конфликтов – признак развитости ума и широты интеллекта.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Что общего и различного между мышлением и восприятием как познавательными процессами?
2. Почему мышление называют обобщенным познанием мира?
3. Объясните свое понимание опосредованности как характеристики мышления.
4. Как вы понимаете взаимосвязь мышления с другими познавательными процессами?
5. Выполните задание:

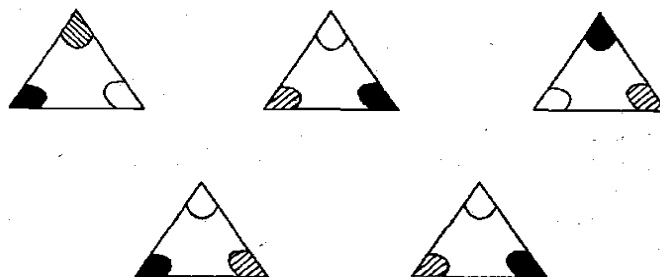
а)



Зачеркните эти точки линиями, возвращаясь в исходную точку

Зачеркните эти точки четырьмя линиями, не отрывая карандаша от бумаги

б)



Исключите лишнюю, на Ваш взгляд, фигуру.

6. Понятие о воображении, его виды и формы проявления

Воображение – психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте индивида.

Воображение тесно связано с другими психическими процессами: памятью и мышлением, а также с эмоциональными переживаниями человека и реализации волевых усилий.

Различают следующие основные **виды** воображения:

- произвольное и произвольное;
- реконструктивное (воссоздающее) и творческое;
- активное и пассивное.

Наиболее простой вид воображения – **произвольное**, возникающее помимо воли человека, непреднамеренно. Произвольное воображение связано с восприятием того или иного объекта (глядя на облака в небе, человек произвольно может воображать различные фигуры, символы).

Целенаправленное, преднамеренное использование человеком соответствующих элементов своего опыта и реконструкция их в новых образах – **произвольное воображение**. В результате произвольного воображения создаются литературные образы, новые модели и т.д.

Воссоздающее воображение формирует новые образы и представления. Так, читая описание природы, мы на основе воссоздающего воображения представляем себе картину. Воссоздающее воображение дает возможность познать то, что непосредственно не воспринимается в данный момент. Кроме того, на основе воссоздающего воображения формируется ожидание наступающих событий и соответствующее отношение к ним.

Творческое воображение создает совершенно новые оригинальные образы. Этот вид воображения лежит в основе художественной, литературной, музыкальной, конструкторской и научной деятельности. Результатами творческого воображения могут быть материальные и идеальные образы.

Активное воображение характеризуется тем, что, пользуясь им, человек по собственному желанию, усилием воли вызывает у себя соответствующие образы.

Пассивное воображение заключается в том, что его образы возникают спонтанно, помимо воли и желания человека. Пассивное воображение может быть **преднамеренным** и **преднамеренным**. Преднамеренное пассивное воображение возникает при ослаблении сознания, дезорганизации психической деятельности, в сонном состоянии. При преднамеренном пассивном воображении человек сознательно формирует образы ухода от действительности.

Основными **формами** проявления воображения являются: сновидения, галлюцинации, грезы и мечты.

Сновидения можно отнести к разряду пассивных и непроизвольных форм воображения. И.М. Сеченов называл сновидения «небывалой комбинацией бывалых впечатлений». В сновидениях происходит возникновение новых образов, часто носящих яркий характер, из которых человек запоминает только отдельные и превращает в новые ассоциации. Яркость образов воображения во время сна объясняется еще и тем, что тормозится вторая сигнальная система и возбуждается первая сигнальная система.

Галлюцинация – пассивные и непроизвольные формы воображения. По степени преобразования действительности чаще всего бывают продуктивными. Галлюцинациями называют фантастические видения, не имеющие явной связи с окружающей человека действительностью. Обычно галлюцинации являются результатом каких-то нарушений психики или воздействием на мозг лекарственных или наркотических веществ.

Грезы в отличие от галлюцинаций являются нормальным психическим состоянием, которое представляет собой фантазию, связанную с желанием, чаще всего несколько идеализируемым будущим. Это пассивный и продуктивный тип воображения.

Мечта от грезы отличается тем, что она более реалистична и вполне осуществима. Мечта относится к типу активных форм воображения. По степени преобразования действительности мечты чаще всего бывают продуктивными.

Мечтая, человек всегда создает образ желаемого. При этом мечта не включается напрямую в деятельность человека и не дает сразу же практических результатов. Она направлена в будущее, в то время как некоторые другие формы воображения работают и с прошлым. Образы, которые человек создает в своих мечтах, отличаются эмоциональной насыщенностью, ярким характером, оценочным отношением.

Способы создания образов в процессе воображения

1. **Агглютинация** – «складывание», «склеивание» различных и несоединимых в повседневной жизни частей (кентавр, русалка).

2. **Гиперболизация** – преувеличение всего образа объекта или его частей, наделения объекта значительно большим количеством значимых признаков по сравнению с действительностью, преувеличения его сил и возможностей (Гулливер).

3. **Миниатюризация** (преуменьшение) – способ создания образа воображения путем преуменьшения отдельных свойств и качеств для сравнения с окружающими предметами и объектами (Дюймовочка).

4. **Акцентирование** (заострение) является приемом создания образов воображения путем подчеркивания определенных свойств, черт, сторон различных явлений. Используется в карикатурах, при создании литературных образов.

5. **Схематизация** заключается в исключении различий предметов и выделении черт сходства между ними (национальные орнаменты и узоры).

6. **Типизация** – выделение существенного, повторяющегося в однородных явлениях и воплощение его в конкретном образе (например, литературные типажи).

7. **Реконструкция объекта** по известным фрагментам имеет существенное значение в творческой работе. Этим приемом активно пользуются археологи, искусствоведы, художники.

Воображение различается по нескольким **признакам**:

- яркости образов,
- произвольности,
- степени реалистичности,
- типу представлений,
- новизне, оригинальности,
- устойчивости.
- широте воображения,

Функции воображения

1. Представление действительности в образах и управление ими.
2. Регулирование эмоциональных состояний.
3. Формирование внутреннего плана и программирование действий.
5. Управление психофизическим состоянием организма.

Литература:

Основная

1. Абрамова, Г.С. Общая психология. Учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2003. – 496 с.
2. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. – М.: НОРМА – ИНФРА, 2000. – 624с.
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2008. – 583 с.
4. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х томах. Том 2-ой. Познавательные процессы и психические состояния / Р.С. Немов. – М.: Изд-во Юрайт, 2011. – 1007 с.

Дополнительная

1. Психология / Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001, – 512с.
2. Психология внимания / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. - М.: ЧеРо, 2001. – 857 с.
3. Психология ощущений и восприятия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Любимова, М.Б. Михалевской. – 2-е изд., испр. и перераб. – М.: ЧеРо, 2002. – 629 с.: ил.
4. Тихомиров, О.К. Психология мышления: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.К. Тихомиров. – М.: Академия, 2008. – 288 с.
5. Шадриков, В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002. – 156 с.

СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

1. Темперамент. Свойства и виды темперамента

Темперамент является одним из наиболее значимых биологических свойств личности. Он определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, темпу и энергичности деятельности, эмоциональной впечатлительности и целому ряду других характеристик.

Темперамент (от лат. *temperamentum* – соотношение, соразмерность) – комплекс психодинамических свойств индивида, проявляющийся в особенностях его психической активности: интенсивности, скорости и темпе психических реакций, эмоциональном тоне жизнедеятельности.

Интерес к этой проблеме возник еще более двух тысяч лет тому назад. Это было вызвано очевидностью существования индивидуальных различий в поведении человека. Название темпераментов впервые ввел древнегреческий врач *Гиппократ*, который связывал виды темпераментов с преобладанием в организме человека различных жидкостей: крови (сангвис) – у сангвиников, желтой желчи (холе) – у холериков, слизи (флегмы) – у флегматика и черной желчи (мелайна холе) – у меланхолика.

Психодинамические особенности поведения человека обусловлены особенностями его высшей нервной деятельности. И. П. Павловым были выявлены три основных **свойства** нервных процессов – сила, уравновешенность и подвижность. Различные их комбинации образуют четыре типа высшей нервной деятельности, лежащих в основе четырех темпераментов.

1. Силу возбуждения и силу торможения ученый считал двумя независимыми свойствами нервной системы. *Сила возбуждения* отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости – способности выдерживать длительное или краткое, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. *Сила торможения* понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций.

2. Говоря об *уравновешенности* нервных процессов, И.П. Павлов имел в виду равновесие процессов возбуждения и торможения. Соотношение их силы определяет, является ли данный индивид уравновешенным или нет, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

3. Третье свойство нервной системы – *подвижность возбуждательного и тормозного процессов* – проявляется в быстроте перехода одного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения индивида в соответствии с меняющимися условиями жизни. Противоположностью является *инертность* нервных процессов. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные И.П. Павловым четыре их сочетания представлены в виде четырех типов высшей нервной деятельности: сильный, уравновешенный, подвижный (*сангвиник*); сильный, уравновешенный, инертный (*флегматик*); сильный, неуравновешенный (*холерик*); слабый (*меланхолик*).

Сангвинический темперамент. И.П. Павлов дает следующую характеристику: «Сангвиник – горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него есть много интересного дела, есть постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучливым, вялым». Сангвиник отличается легкой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни, повышенной контактностью, общительностью. Чувства сангвиника легко возникают и быстро сменяются, условные рефлексы быстро закрепляются. В новой обстановке он не чувствует скованности, способен к быстрому переключению внимания, эмоционально устойчив. Людям с сангвиническим темпераментом подходит деятельность, которая требует быстрых реакций, хорошей распределенности внимания.

Холерический темперамент. «Холерический тип, – отмечает И.П. Павлов, – это явно боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся. Увлечшись каким-нибудь делом, чересчур налегает на свои средства и силы, но, в конце концов, рвется, истощается больше, чем следует, он дорабатывается до того, что ему все нелегко».

Для холерика характерны повышенная эмоциональная реактивность, быстрый темп и резкость в движениях; повышенная возбудимость становится основой вспыльчивости и агрессивности. При соответствующей мотивации способен преодолевать значительные трудности. Для него характерна резкая смена настроений. Наибольшей результативности холерик достигает в деятельности, требующей быстрой реактивности и значительного одновременного напряжения сил.

Флегматический темперамент. «Флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни». Реакции флегматика несколько замедленны, настроение ровно, стабильно. Эмоциональная сфера внешне мало выражена. В сложных жизненных ситуациях флегматик остается достаточно спокойным и выдержанным; не допускает импульсивных, порывистых движений, так как процессы торможения у него всегда уравновешивают процессы возбуждения. Переключение внимания и деятельности несколько замедленно. Его стереотипы малоподвижны, а поведение в ряде случаев негибко. Флегматик достигает наибольших успехов в тех видах деятельности, которые требуют равномерного напряжения сил, усидчивости, устойчивости внимания и большого терпения.

Меланхолический темперамент. «Меланхолический темперамент, – отмечает И.П. Павлов, – есть явно тормозной тип нервной системы. Для меланхолика, очевидно, каждое явление жизни становится тормозящим его

агентом, раз он ни во что не верит, ни на что не надеется, во всем видит и ожидает только плохое, опасное».

Меланхолик отличается повышенной ранимостью, склонностью к глубоким переживаниям. Его чувства легко возникают, плохо сдерживаются, внешне отчетливо выражены. Он интровертирован: замкнут, воздерживается от контактов с незнакомыми людьми, избегает новой обстановки, часто робок и нерешителен. В благоприятной и стабильной обстановке меланхолик может достичь значительных успехов в таких видах деятельности, которые требуют повышенной чувствительности, творческого подхода.

В 50-е гг. XX века типология И.П. Павлова была дополнена новыми элементами. Были экспериментально выделены и описаны еще два свойства нервных процессов: лабильность и динамичность. *Лабильность* нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. Сущность *динамичности* составляют легкость и быстрота образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

В настоящее время обычно используются следующие основные свойства темперамента.

Реактивность характеризуется степенью произвольности реакций индивида на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, резкий тон или звук).

Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточенность внимания).

Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств либо от его целей, намерений, убеждений.

Сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения психической реакции.

Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение (ригидность).

Темп реакции характеризует скорость протекания психических реакций и процессов (темп речи, динамику жестов, скорость мышления).

Экстраверсия-интроверсия определяет, от чего зависят реакции и деятельность человека: от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и переживаний, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Эмоциональная возбудимость характеризуется минимальным воздействием, необходимым для возникновения у человека эмоциональной реакции, а также скоростью ее возникновения.

Конституциональные теории личности

Под влиянием антропологов, обративших внимание на различия в строении тела, и психиатров, подчеркивавших индивидуальные различия в предрасположенности к психическим заболеваниям, на рубеже XIX и XX веков сформировались концепции, согласно которым существует связь между телосложением и свойствами темперамента.

Главным идеологом конституциональной типологии был немецкий психиатр Эрнст Кречмер. На основании многочисленных клинических наблюдений он утверждал, что тип телосложения определяет психические особенности людей и их предрасположенность к соответствующим психическим заболеваниям. Произведя множество измерений различных частей тела, Э. Кречмер выделил четыре конституциональных типа:

1. Лептосоматик (греч. *leptos* – хрупкий, *soma* – тело).
2. Пикник (греч. *pyknos* – толстый, плотный).
3. Атлетик (греч. *athlon* – борьба, схватка).
4. Диспластик (греч. *dys* – плохо, *plastas* – сформированный).

В зависимости от предрасположенности к различным эмоциональным реакциям Е Кречмер описал следующие типы темпераментов.

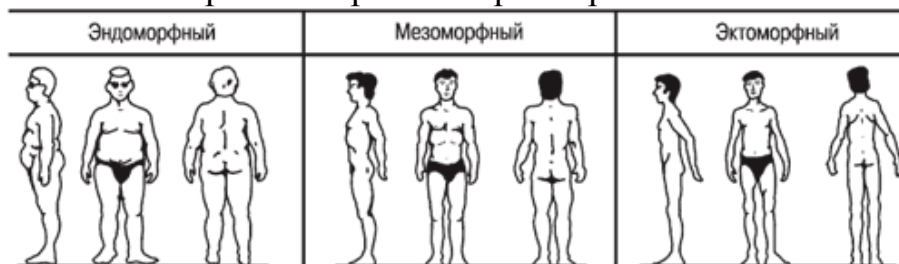
1. **Шизотимики** имеют лептосоматичное или астеническое телосложение. При расстройстве психики проявляют склонность к шизофрении. Замкнутые, подвержены колебаниям эмоций, упрямы, мало податливы к изменению установок. Тяжело приспосабливаются к окружающему.

2. **Циклотимики** являются противоположностью шизотимиков. Имеют пикническое телосложение. При нарушении психики проявляют склонность к маниакально-депрессивному психозу. Эмоции их значительно колеблются, легко контактируют с окружающими, реалистичны во взглядах.

3. **Иксотимики** обладают атлетическим телосложением. Они спокойны, реалистичны, по внешним признакам мало впечатлительны; обладают сдержанной мимикой и движениями, невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливаются к смене обстановки. При душевных расстройствах проявляют агрессию, проявляя предрасположенность к эпилепсии.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Назовите основные свойства темперамента.
2. Рассмотрите 3 типа телосложения по У.Шелдону, которым соответствуют типы темперамента: висцеротоники (эндоморф), соматотоники (мезоморф) и церебротоники (экторморф). Найдите сходства данной конституциональной теории с теорией Э.Кречмера.



2. Характерологические особенности личности.

Формирование характера

В психологии понятие *характер* (от греч. *chararter* – «печать», «чеканка») означает совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Характер долгое время отождествляли с *волей* человека. Воля связана, по преимуществу, с силой характера, его твердостью, настойчивостью. Но характер не исчерпывается силой воли; он также имеет содержание, ее направляющее. Волевой характер отличается определенностью, постоянством, твердостью при осуществлении намеченной цели.

Своеобразие характера сказывается и в особенностях протекания эмоций человека. Связь между чувствами и свойствами характера человека взаимна. С одной стороны, уровень развития нравственных, эстетических, интеллектуальных чувств зависит от характера деятельности и общения человека, а на этой основе – от сформировавшихся черт характера. С другой стороны, чувства становятся характерными, устойчивыми особенностями личности, составляя характер человека.

Характер человека проявляется в системе отношений.

1. *В отношении к другим людям* (можно выделить такие черты характера, как общительность-замкнутость, правдивость-лживость и т.д.).

2. *В отношении к делу* (ответственность-недобросовестность, трудолюбие-леность).

3. *В отношении к себе* (скромность-самовлюбленность, гордость-приниженность, самокритичность-самоуверенность).

4. *В отношении к собственности* (щедрость-жадность, бережливость-расточительность, аккуратность-неряшливость).

Характер нередко сравнивают с темпераментом, а в некоторых случаях и подменяют эти понятия. Общим для характера и темперамента является зависимость от физиологических особенностей, прежде всего от типа нервной системы. Однако темперамент не предопределяет характер человека. У людей с одинаковыми свойствами темперамента могут быть различные характеры. Особенности темперамента могут лишь способствовать или противодействовать формированию тех или иных черт характера.

У человека со сформировавшимся характером темперамент перестает быть самостоятельной формой проявления личности, а становится его *динамической стороной*, определяя: эмоциональную направленность свойств характера; скорость протекания психических процессов; характеристику выразительных движений и действий личности и др.

Характер развивается и формируется на протяжении всего индивидуального жизненного пути личности под воздействием различных условий. Особое влияние на развитие черт характера оказывают процесс воспитания и активная деятельность, труд и работа, социум и межличностные

контакты, личностная направленность и позиция. Непосредственно формирование характера происходит в различных по уровню развития группах (семья, класс, трудовой коллектив и др.). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности в ней поддерживаются, соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов.

По мнению Б.Г. Ананьева, характер является выражением и условием цельности личности и к основным его свойствам следует относить направленность, привычки, коммуникативные свойства, эмоционально-динамические проявления, сформированные на основе темперамента.

Содержание характера, отражающее общественные воздействия, составляет *жизненную направленность личности* – ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т.д. Она определяет цели, жизненный план человека, степень его жизненной активности.

Характер человека достаточно многогранен. Это видно в процессе деятельности и общения. Особенности, выделяемые в поведении человека, называют *чертами*, или сторонами характера.

Черта характера включает в себя определенный способ мышления, понимания. В совершение характерного поступка включены *волевые* механизмы, задействованы *чувства*. Формирование черт характера также не может быть оторвано от формирования *мотивов* поведения: реализуясь в действии, закрепляясь в нем, они фиксируются в характере.

Среди черт характера некоторые выступают как *ведущие*, задающие общую направленность развитию всего комплекса его проявлений.

Наряду с ними существуют *второстепенные* черты, которые в одних случаях определяются основными, а в других могут не сочетаться с ними.

Наиболее *общие свойства характера* располагаются по осям: сила – слабость; твердость – мягкость; цельность – противоречивость и др.

Выделяют три категории **факторов**, формирующих характер:

- естественные (темперамент, особенности строения тела, пол и пр. – те, которые даны человеку природой и практически не изменяются);
- культурные (влияние социума, семьи, школы, профессии, государственного строя и уровня общественного развития);
- личный фактор (саморазвитие, самосовершенствование личности).

Таким образом, характер человека обуславливается множеством факторов, различными условиями и обстоятельствами жизненного пути личности, но эти обстоятельства создаются и изменяются в результате поступков, поведения и деятельности человека.

Одной из характерологических особенностей личности являются акцентуации характера. **Акцентуация характера** – это крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей устойчивости

к другим. Акцентуация представляет собой вариант психического здоровья (нормы), который характеризуется особой выраженностью, заостренностью, непропорциональностью некоторых черт характера всему складу личности и приводит ее к определенной дисгармонии.

Термин «акцентуация» в 1968 году ввёл немецкий психиатр Карл Леонгард. Он описывал акцентуации как чрезмерно усиленные индивидуальные черты, обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояние в неблагоприятных условиях. В 1977 году профессор советской психиатрии А.Е. Личко, сформировал собственное понятие об акцентуациях характера. Он определил, что акцентуации характера рождаются и ярко проявляются в подростковом возрасте. Личко сформировал конкретные аспекты, отличающие акцентуации от личностных расстройств:

1. Влияние на конкретные сферы жизни. Особенностью акцентуаций является то, что они проявляются только в конкретных жизненных ситуациях; в обыденной жизни часто носят скрытый характер.

2. Нестабильность во времени. Акцентуации чаще всего ярко проявляются в определенные периоды жизни: подростковый период, кризисы, травмирующие события. В отличие от психопатии, акцентуации характера с годами могут сгладиться, приблизиться к норме. Они чаще всего встречаются у подростков и юношей (50-80%). Затем могут сглаживаться либо усиливаться, перерастая в неврозы или психопатию. Расстройства же появляются в довольно раннем возрасте и усиливаются с возрастом.

3. Непродолжительность социальной дезадаптации. Расстройства постоянно мешают адаптации человека к жизни либо вообще ее останавливают. Акцентуации же вызывают «временные неудобства».

Согласно А. Е. Личко, по степени выраженности можно выделить два вида (или две стадии) акцентуаций: *явная акцентуация* (проблемные черты характера достаточно выражены в течение всей жизни) и *скрытая акцентуация* (проявляется, в основном, в стрессе и конфликтах).

Акцентуации А.Е. Личко рассматривал как пограничные состояния между нормой и патологией характера (психопатией). Соответственно, и классификация основана на типологии психопатий. Личко выделил следующие типы акцентуаций: гипертимный, циклоидный, сензитивный, шизоидный, истероидный, конформный, психастенический, паранойяльный, неустойчивый, эмоционально-лабильный, эпилептоидный.

Преобладающий тип акцентуации можно выявить с помощью тестовых методик, разработанных этими же авторами.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Раскройте психологический смысл высказывания Аристотеля: «Хорошо рассуждать о добродетели – не значит еще быть добродетельным, а быть справедливым в мыслях – не значит еще быть справедливым на деле».
2. Выполните тест «Опросник Леонгарда-Шмишека» по выявлению акцентуаций характера.

3. Способности и задатки. Виды способностей

Способности – психические свойства личности, позволяющие успешно овладевать конкретными видами деятельности и совершенствоваться в них (Б.М. Теплов).

Любая деятельность не может осуществляться без наличия способностей. Всякая деятельность требует от человека обладания специфическими качествами, определяющими его пригодность к ней и обеспечивающими определенный уровень успешности ее выполнения. В психологии эти индивидуально-психологические особенности называют способностями.

Способности выступают как сложное синтетическое образование, зависящее и включающее в себя не только различные психофизические функции и психические процессы, но и все развитие личности. По отношению к навыкам, умениям и знаниям человека способности выступают как некоторая возможность.

Б.М. Теплов выделил три основных признака способностей:

«Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; никто не станет говорить о способностях там, где речь идет о свойствах, в отношении которых все люди равны.

Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей.

В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека».

Фундаментом для развития способностей выступают задатки.

К задаткам относятся некоторые врожденные особенности анализаторов, типологические свойства нервной системы, от которых зависит быстрота образования временных нервных связей, их прочность, устойчивость внимания, выносливость нервной системы, умственная работоспособность и др.

У человека есть два вида задатков: *врожденные* и *приобретенные*. Первые иногда называют *природными*, а вторые – *социальными*.

Врожденные особенности мозга непосредственно проявляются в типологических особенностях человека. И.П. Павлов выделял 2 типологии людей: 1) в зависимости от типа высшей нервной деятельности; 2) в зависимости от соотношения сигнальных систем.

Тип высшей нервной деятельности оказывает существенное влияние на развитие способностей человека. Так, сила нервных процессов в сочетании с уравновешенностью и подвижностью благоприятствует образованию многих волевых и коммуникативных свойств, которые особенно важны для становления организаторских способностей.

Преобладание проявлений первой или второй сигнальной системы с

присущим им отражением действительности позволяет выделить 3 типа, обозначенные И.П. Павловым, как *художественный* (преобладание первой сигнальной системы), *мыслительный* (преобладание второй сигнальной системы) и *средний* (равное представительство).

Основные отличия художественного типа от мыслительного проявляются в сфере восприятия, где для «художника» характерно целостное восприятие, а для «мыслителя» – дробление ее на отдельные части, в сфере воображения и мышления у «художников» отмечается преобладание образного мышления и воображения, в то время как для «мыслителей» характернее абстрактное, теоретическое мышление; в эмоциональной сфере лица художественного типа отличаются повышенной эмоциональностью, аффективностью, а для мыслительного типа более свойственны рассудочные, интеллектуальные реакции на события.

Представители среднего типа сочетают в себе черты художественного и мыслительного типов, что является предпосылкой проявлений способностей в разных сферах человеческого знания.

Итак, задатки создают предпосылки для развития способностей. Они весьма многообразны и многозначны (особенности психических познавательных, эмоционально-волевых процессов, психических свойств и состояний личности и др.).

Способности обуславливаются задатками, но ни в коем случае ими не предопределяются. Задатки сами по себе ни на что не направлены: они лишь способствуют формированию способностей.

Способности должны актуализироваться. Актуализация способностей осуществляется при помощи соответствующих психологических механизмов: мотивационного, операционного и функционального.

Способности не только проявляются в деятельности, но и создаются в этой деятельности. По своей сути способность есть понятие динамическое: они всегда являются результатом некоего развития. Развитие способностей совершается по спирали: реализация возможностей, которые представляет способность одного уровня, открывает новые возможности для дальнейшего развития, для развития способностей более высокого уровня.

Так, способности ребенка формируются постепенно посредством овладения им в процессе обучения содержанием материальной и духовной культуры, техники, науки, искусства. На развитие способностей решающее влияние оказывают именно социокультурные факторы.

При рассмотрении проблемы классификации способностей необходимо исходить из их многообразия и разносторонности, а также из их уровней: *репродуктивного* – умения усваивать готовые знания, овладевать соответствующим уровнем навыков, и *креативного* – создание нового, оригинального уровня знаний, навыков и умений.

Е.А. Климов связал способности с конкретными видами профессиональной деятельности, разделив их на:

Природные – в своей основе они обусловлены биологически. Многие из этих способностей на уровне задатков у человека и высокоорганизованных животных общие (восприятие, память, мышление), но на уровне психологического механизма формирования способностей различны.

Специфические человеческие способности обеспечивают жизнедеятельность человека в социальной среде. Они основаны на пользовании речью, логикой и мышлением и др. Эта группа способностей развивается только при наличии социального окружения.

Общие способности обеспечивают относительную легкость в усвоении знаний и осуществления различных видов деятельности.

Специальные (профессиональные) способности – система свойств личности, которые помогают достигнуть высоких результатов в конкретном виде деятельности. К ним относят: литературные и художественные, инженерные, музыкальные, спортивные и др.

При этом следует подчеркнуть, что общие и специальные способности между собой тесно взаимосвязаны. Развитие специальных способностей невозможно без совершенствования общих.

Теоретические и практические способности определяют склонность человека либо к абстрактно-теоретическим размышлениям, либо к конкретным практическим действиям.

Учебные и творческие способности определяют как успешность обучения человека, так и обеспечивают создание новых предметов материальной и духовной культуры.

Способности к общению и взаимодействию (коммуникативные способности) – это наиболее социально обусловленные потребности, обеспечивающие взаимодействие человека с социальным окружением посредством различных форм общения, убеждения, внушения, примера и др.

Предметно-познавательные и предметно-деятельные способности обеспечивают адаптацию человека к окружающей действительности, ее освоение и преобразование.

Виды способностей **по уровню развития** подразделяются на одаренность, талант и гениальность.

Одаренность – это совокупность различных способностей индивида, обеспечивающих потенциальную возможность успешно работать в определенной области при условии хороших знаний, умений и навыков. Одаренность часто проявляется при наличии совокупности разносторонних способностей, определяющих успешность деятельности человека в нескольких сферах деятельности.

Талант – высокая одаренность человека, реализованная в виде высоких или оригинальных достижений в определенной области деятельности через совокупность специальных способностей. Характеризуется высоким уровнем креативности мышления и деятельности. В отличие от одаренности понятие таланта относят к сложившимся профессионалам, завоевав-

шим известность своей конкретной деятельностью (в сфере математики, музыки, военного дела, техники и т.д.).

Гениальность (лат. *genius* – дух) – высший уровень способностей, когда одаренность выражается в результатах, имеющих эпохальную, историческую значимость. Эти результаты обеспечиваются через общие и специальные способности в ряде областей. Гениальность создает шедевры, которые остаются в веках общечеловеческой культуры. Гений создает эпоху в своей сфере деятельности – то, что не потеряет своей уникальности со временем.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Проанализируйте слова М. Пришвина, который писал, что *«талант к чему-нибудь – есть общее свойство почти всех людей, а поведение в отношении таланта есть именно личное дело. И не талантом один человек отличается от другого, а поведением»*.
2. Как вы понимаете взаимосвязь между способностями человека и выбираемой им профессией?

Литература:

Основная

1. Абрамова, Г.С. Общая психология. Учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2003. – 496 с.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2008. – 583 с.
3. Петровский, А.В. Психология: учебник / А.В. Петровский. – 4-е изд., стереотип. – М.: Academia, 2005. – 501 с.
4. Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: КноРус: ЧеРо, 2000. – 776 с.: ил.

Дополнительная

1. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2006. – 3249 с. – (Мастера психологии).
2. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Феникс: Ростов на Дону, 2000.
3. Стреляу, Я. Роль темперамента в психическом развитии / Я. Стреляу. – М.: Прогресс, 1982. – 33 с.
4. Психологический словарь. / Ред. Зинченко В.П. – М.: Педагогика-Пресс, 2006. – 465с.

ЭМОЦИИ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

1. Психологическая структура эмоций и их классификация

Эмоции (от франц. *émotion* – чувство) – процесс импульсивной регуляции индивидом своего поведения, основанный на чувственном отражении внешних воздействий и их значении для жизнедеятельности.

Эмоции являются внутренним организатором процессов, которые регулируют внешнее поведение человека в различных ситуациях, а также служат механизмом регуляции деятельности.

Эмоции и чувства связаны с различными функциональными состояниями головного мозга, возбуждением его определенных подкорковых областей и с изменениями в деятельности вегетативной нервной системы. Они сопровождаются целым рядом вегетативных явлений: изменениями частоты сердечных сокращений, дыхания, тонуса мышц, просвета сосудов. Сердце не зря считается символом чувств. Еще Гиппократ умел различать до 60 оттенков в работе сердца в зависимости от эмоционального состояния человека. Сильные эмоции вызывают также прекращение слюноотделения, угнетение работы внутренних органов, изменение кровяного давления, мышечной активности и др.

Психологические теории эмоций

Согласно *эволюционной теории Ч. Дарвина*, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, – это рудименты реальных приспособительных реакций организма.

Согласно *психоорганической теории эмоций У. Джемса и К. Ланге*, соответствующие телесные изменения, отражаясь в голове человека через систему обратных связей, порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности. Сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и только затем возникает сама эмоция. Согласно Джемсу, «мы печальны, потому что плачем; боимся, потому что дрожим: радуемся, потому что смеемся». Таким образом, периферические органические изменения, которые всегда рассматривались как следствие эмоций, стали причиной.

У. Кеннон одним из первых отметил тот факт, что телесные изменения, наблюдаемые при возникновении разных эмоциональных состояний, похожи друг на друга и по разнообразию недостаточны для того, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека.

Согласно *теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера*, положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, а когнитивные представления воплощают-

ся в жизнь, т.е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным. Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, несоответствие или диссонанс.

Советский физиолог П.В. Симонов, автор *информационной теории эмоций*, попытался в краткой символической форме представить свою совокупность факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции. Он предложил для этого следующую формулу:

$$\mathcal{E} = \Gamma (\Pi, (I_n - I_c, \dots)),$$

где \mathcal{E} – эмоция, ее сила и качество; Π – величина и специфика актуальной потребности; $(I_n - I_c)$ – оценка вероятности удовлетворения данной потребности ; I_n – информация о средствах, теоретически необходимых для удовлетворения существующей потребности; I_c – информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени.

Согласно формуле, предложенной П.В. Симоновым, сила и качество возникшей эмоции в конечном счете определяются силой потребности и оценкой способности ее удовлетворения в сложившейся ситуации.

Классификация эмоций

По степени активации немецкий философ *И. Кант* выделил два вида эмоциональных состояний:

- *стенические* – переживания, повышающие активность личности,
- *астенические* – переживания, снижающие активность личности.

В зависимости от модальности *К. Изардом* были выделены 10 фундаментальных эмоций:

интерес-возбуждение
радость
удивление
горе-страдание
гнев-ярость
отвращение-омерзение
презрение-пренебрежение
страх-ужас
стыд-застенчивость
вина-раскаяние.

Первые три эмоции *К. Изард* относит к положительным, остальные семь – к отрицательным.

Понятие чувств

Чувства – это особая форма психического отражения, свойственная только человеку, когда отражением являются объективные отношения феноменов к потребностям личности.

В онтогенезе чувства появляются позднее, чем базовые ситуативные эмоции. Они формируются по мере развития индивидуального сознания под влиянием воспитания, воздействия семьи, школы и др.

В отличие от эмоций, чувства определяются как явления, имеющие постоянную мотивационную значимость. Несовпадение ситуативных и устойчивых эмоциональных переживаний получило название амбивалентности чувств.

Наиболее распространенная классификация чувств выделяет отдельные их подвиды *по сферам деятельности*, в которых они проявляются: это интеллектуальные (познавательные), моральные (нравственные), эстетические и практические чувства.

Предметом *интеллектуальных* (познавательных) чувств является как сам процесс приобретения знаний, так и его результат. К таким чувствам относятся любознательность, любопытство, сомнение, удивление, недоумение, уверенность, чувство нового, чувство юмора, ирония и т. п.

Моральные (этические, нравственные) чувства определяют отношение человека к себе, к людям, стране, обществу. Это патриотизм, интернационализм, чувства долга, чести, дружбы, сострадания, симпатии и антипатии, любви и ненависти, справедливости; чувство стыда и совести, привязанность, отчужденность, уважение, презрение, солидарность и т. п.

Источником моральных чувств является общественное бытие. Они порождаются системой человеческих отношений и этическими нормами.

Эстетические чувства возникают и развиваются при восприятии и создании человеком прекрасного. Это форма эстетического отражения через красоту и уродство, трагическое и комическое, возвышенное и низменное и т.д. Человек, наделенный развитым эстетическим вкусом, при восприятии произведений искусства, картин природы, других людей испытывает различный спектр эмоций, диапазон которых достаточно широк.

Практические чувства связаны с трудом, учением, спортом. К ним относятся чувство радости и муки творчества, удовлетворение достижением цели, увлеченность, азарт, энтузиазм, приятная усталость.

По *степени обобщенности* чувства могут быть подразделены следующим образом: конкретные (к ребенку, произведению искусства); обобщенные (к детям вообще, к музыке); абстрактные (чувство справедливости, чувство трагического и т.п.).

По мере формирования личности чувства организуются в иерархическую структуру, в которой одни занимают ведущее положение, а другие являются подчиненными. В содержании доминирующих чувств человека проявляются мировоззренческие установки, т. е. важнейшие характеристики его личности.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Из каких компонентов состоит эмоциональная сфера психики?
2. Поясните разницу между стеническими и астеническими формами эмоциональных переживаний. Приведите примеры.
3. Выполните «Тест эмоционального интеллекта EQ Холла».

2. Формы эмоционального реагирования

Эмоции проявляются в виде эмоциональных состояний и эмоциональных переживаний. К основным *эмоциональным состояниям относятся:*

1. **Аффект** – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств, сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности человека и выраженными двигательными проявлениями. Аффективное состояние сопровождается существенным снижением возможности сознательного контроля за своими действиями.

Аффект развивается при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданных ситуаций. Сильные аффекты захватывают все сознание, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия. Аффективные проявления положительных эмоций – это восторг, воодушевление, безудержное веселье; отрицательных – ярость, гнев, ужас, отчаяние. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие или раскаяние в содеянном.

2. **Собственно эмоции** – более длительные и менее интенсивные состояния по сравнению с аффектами. Эмоции имеют ситуативный характер, выражают оценочное отношение человека к имеющейся или возможной ситуации, к своей деятельности и действиям.

3. **Чувство** – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Оно отличается относительной устойчивостью и постоянством. Чувства человека возникают как обобщение эмоций – становление и развитие чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений личности. Чувства обусловлены его взаимоотношениями с другими людьми, они регулируются нравами и правилами общества

4. **Настроение** – устойчивое и относительно слабо выраженное эмоциональное состояние человека. Настроение характеризуется положительным эмоциональным тоном (веселое, жизнерадостное, приподнятое, эйфория) и отрицательным (грустное, подавленное, пониженное, дисфория). Оно придает эмоциональную окраску всему поведению человека и выражается во всех его проявлениях.

5. **Страсть** – сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание. Она выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, в направленности их на единственную цель (другого человека, творчество и даже конкретный предмет). То, что не связано с доминирующей страстью, представляется второстепенным, незначимым.

6. **Стресс** возникает в экстремальной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психических сил. Первоначально понятие стресса (от англ. *stress* – давление, напряжение) возникло в физиологии для обозначения неспецифической биологической реакции организма в ответ на

любое неблагоприятное воздействие среды. Позднее оно стало использоваться и для описания психоэмоциональных состояний человека.

Слабые воздействия среды не приводят к стрессу, так как он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит ресурсные возможности организма. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой физической или психической активности личности.

Основатель учения о стрессе *Г.Селье* описал стадии развития стресса:

1) реакцию тревоги, во время которой мобилизуются защитные силы организма;

2) стадию сопротивления – полную психофизиологическую адаптацию организма к стрессу,

3) стадию истощения, возникающую в случае, если фактор стресса силен и воздействует на человека продолжительное время.

Различают понятия стресса и дистресса. Если умеренный стресс не является вредным, помогает осуществлять приспособительные реакции, то дистресс – есть результат чрезмерного напряжения, наступающий при исчерпании адаптационных резервов и оказывающий деструктивное действие на организм.

7. Близким по своим проявлениям к стрессу является состояние **фрустрации** (от лат. *frustratio* – «обман», «расстройство»). Фрустрационное состояние возникает при объективных или субъективных трудностях, испытываемых человеком на пути к цели. Фрустрация сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций (озлобленностью, подавленностью, гневом, агрессией), которые в состоянии дезорганизовать поведение и сознание личности.

Долгое время в психологии существовало мнение, что *эмоциональные переживания* характеризуются наличием только двух полярных и взаимно исключających друг друга субъективных состояний – удовольствия или неудовольствия. В 19 веке Вильгельм Вундт выдвинул теорию, по которой эмоции характеризуются тремя качествами или «измерениями» – удовольствием или неудовольствием, возбуждением или успокоением и напряжением или разрешением (освобождением от напряжения).

Каждое из этих «измерений» присутствует в эмоции не только как определенное по качеству субъективное состояние, но и в различных степенях интенсивности, благодаря чему получается бесконечное разнообразие эмоциональных состояний и их оттенков.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Назовите основные формы эмоциональных состояний.
2. Опишите эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и физиологические признаки стресса.
3. Выполните «Тест, определяющий вероятность развития стресса» (по Т. А. Немчину и Тейлору).

3. Понятие о психических состояниях

Поведение человека в какой-либо промежуток времени зависит от того, какие именно особенности психических процессов и психических свойств личности проявляются в данный момент. *Психическое состояние* – это сложное и многообразное, стойкое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность индивида в сложившейся ситуации и конкретный промежуток времени.

Первый ученый древности, высказавший идею о состояниях души и их отклонении от нормы, был великий философ и врач Гиппократ. Он полагал, что патологический процесс (в том числе патологические состояния психики) – это защитная реакция, которая имеет целью восстановление функции, возврат ее к прежнему, нормальному состоянию и к восстановлению организмом утраченного равновесия.

Современная психология рассматривает психическое состояние как относительно самостоятельный аспект. Это понятие используется для условного выделения в психике достаточно устойчивого компонента, в отличие от понятий «психический процесс», подчеркивающий динамический момент психики и «психическое свойство», указывающее на устойчивость проявлений психики индивида.

В структуру психических состояний входят множество компонентов, которые:

на физиологическом уровне проявляются в частоте пульса, артериальном давлении и т.п.;

в моторной сфере обнаруживаются в ритме дыхания, изменении мимики, громкости голоса и темпа речи;

в эмоциональной сфере проявляются в положительных или отрицательных переживаниях;

в когнитивной сфере определяют тот или иной уровень логичности мышления, точность прогноза предстоящих событий, возможность регулирования состояния организма и т. п.;

на поведенческом уровне от них зависит точность, правильность выполняемых действий, их соответствие актуальным потребностям и т. п.;

на коммуникативном уровне влияет на характер общения с другими людьми, способность ставить адекватные цели и достигать их.

Психические состояния подразделяются на **ситуативные** и **личностные**. Ситуативные состояния подразделяются:

- на общефункциональные, определяющие общую поведенческую активность;

- состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения;

- конфликтные психические состояния.

К устойчивым личностным состояниям относят:

- оптимальные и кризисные состояния;

- пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость);
- психические состояния нарушенного сознания.

Самое базовое психическое состояние – **бодрость** – представляет собой состояние оптимальной ясности сознания, способности человека к сознательной деятельности. Организованность сознания выражается в согласованности различных сторон деятельности, повышенной внимательности к ее условиям. Уровень бодрствования обусловлен содержанием деятельности человека, его отношением к этой деятельности, интересами, увлеченностью.

Психическая нагрузка в течение продолжительного времени приводит к состоянию **утомления** – временному снижению работоспособности вследствие истощения психических ресурсов. Резко снижаются точность и скорость совершаемых операций, чувствительность, осмысленность восприятия, возникают сдвиги в эмоционально-волевой сфере.

Состояние **психического напряжения** – это комплекс интеллектуальных и эмоционально-волевых проявлений личности в сложных условиях деятельности. При адаптации происходят комплексные физиологические и психические реакции. В зависимости от остроты ситуации и индивидуальной подготовленности к ее преодолению психическая деятельность индивида может быть дезорганизована либо предельно мобилизована на достижение адаптивного результата.

В некоторых случаях ситуативные или внутриличностные конфликты могут перерасти в глубокие **кризисные состояния** личности. На психотравмирующие обстоятельства адаптивная личность, как правило, реагирует защитной перестройкой своих установок. Субъективная система ценностей направляется на нейтрализацию травмирующего воздействия. В процессе такой психологической защиты происходит коренная перестройка личностных отношений. Душевный беспорядок, вызванный психической травмой, замещается перестроенной упорядоченностью, а иногда псевдоупорядоченностью: социальным отчуждением, уходом в мир грез, пристрастием к алкоголю и др.

Психические состояния, смежные между нормой и патологией, называются **пограничными состояниями**. К таким состояниям относятся: реактивные состояния; неврозы; психопатоподобные состояния и др.

Для выявления перехода психики человека за грань психической нормы необходимо в общих чертах определить критерии нормы:

- 1) адекватность поведенческих реакций внешним воздействиям;
- 2) детерминированность поведения, согласованность целей, мотивов и способов поведения;
- 3) соответствие уровня притязаний реальным возможностям индивида;

4) оптимальное взаимодействие с другими людьми, способность к самокоррекции поведения в соответствии с социальными нормами.

Все пограничные состояния являются отклоняющимися, они связаны с нарушением какой-либо существенной стороны психической саморегуляции. При этом интеллект человека в основном сохраняется, но оказываются нарушенными отдельные регуляционные механизмы. Эти нарушения психической саморегуляции сводятся в основном к следующему.

1. Быстрая и частая смена настроений, недостаточность психической энергии индивида, повышенная нервно-психическая истощаемость, слабость нервной системы.

2. Ригидность нервно-психических процессов, обуславливающих замкнутость индивида, уход от социальных контактов, гипертрофия одиночества, отверженности и др.

3. Повышенная реактивность, возбудимость, импульсивность, гневливость, обидчивость, жестокость, склонность к конфликтам.

4. Излишняя конформность, слабохарактерность, интеллектуальная ограниченность, нескритичность мышления и др.

Длительные и трудно переносимые нагрузки, непреодолимые конфликты могут вызвать у человека состояние **депрессии** (от лат. *depressio* – подавление). Это отрицательное эмоционально-психическое состояние, сопровождающееся болезненной пассивностью. В состоянии депрессии индивид испытывает подавленность, тоску, отчаяние, отрешенность от жизни; ощущает бесперспективность своего существования. Резко снижается самооценка. Весь социум осознается индивидом как нечто враждебное, противопоставленное ему; происходит дереализация сознания и деперсонализация личности. Состояние депрессии характеризуется не только личностными изменениями, но и соматическими. Проявляется выраженное нарушение сна и аппетита, ослабление памяти, внимания, утрата волевой саморегуляции; наблюдаются изменения в работе различных систем организма (сердечной, эндокринной, пищеварительной и др.).

Психическое состояние человека зависит и от того, какие возможные последствия ситуации он предвосхищает и какое значение им придает. Одни и те же обстоятельства могут вызвать у разных людей различные психические состояния. Отдельные элементы ситуации могут приобрести особую значимость в силу психических особенностей индивида.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Определите принцип обратной связи в формировании и течении психических состояний.
2. Назовите общефункциональные состояния психической активности. Опишите их.
3. Выполните тест «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку).

4. Психологические защиты

Данный термин был впервые введен З. Фрейдом в 1894 году и был использован для описания борьбы «Я» против болезненных или непереносимых мыслей и аффектов. Позднее термин был более детально разработан другими психоаналитиками, в первую очередь Анной Фрейд.

Широкое распространение в современных исследованиях получила точка зрения, согласно которой существует большое число защитных механизмов, обеспечивающих индивиду избавление от тревоги за счет искажения или отказа от реальности.

Наиболее часто встречаются следующие механизмы психологической защиты:

1. *Вытеснение*. Данный механизм был описан еще З. Фрейдом, который считал его центральным в формировании невротических расстройств и некоторых психосоматических заболеваний. Вытеснение – механизм психологической защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы (мысли, желания, чувства), вызывающие напряжение, становятся бессознательными. Эти подавленные импульсы, не находя разрешения в поведении, сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты. При вытеснении содержательная сторона психотравмирующей ситуации человеком не осознается, а вызванное ею эмоциональное напряжение воспринимается как немотивированная тревога.

2. *Отрицание* – механизм психологической защиты, который заключается в отрицании либо в отсутствии восприятия какого-то психотравмирующего обстоятельства. Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется вытеснению (как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений). Отрицание реализуется при различных внешних конфликтах и характеризуется выраженным искажением восприятия действительности.

3. *Реактивные образования* – это замена «Эго» – неприемлемых тенденций на прямо противоположные. Например, преувеличенная любовь ребенка к одному из родителей может быть преобразованием социально недопустимого чувства ненависти к нему. Жалость или чрезмерная заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости и эмоционального безразличия.

4. *Регрессия* – возврат на более раннюю стадию развития, а также к более примитивным формам поведения или мышления. Например, истерические реакции типа сосания пальцев, детского лепета, излишняя сентиментальность, плаксивость, игнорирование сексуальных отношений у взрослого человека. Это способ смягчения тревоги путем возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному. Как и реактивные образования, регрессия характеризует инфантильную и невротическую личность.

5. *Идентификация* – защита от какого-либо угрожающего объекта или субъекта путем отождествления себя с ним. Так, маленький мальчик бессознательно старается походить на отца, которого он боится, и тем самым заслужить любовь и уважение. Благодаря механизму идентификации достигается символическое обладание недостижимым, но желаемым объектом. Идентификация может происходить практически с любым объектом – другим человеком, животным, неодушевленным предметом, идеей и др.

6. *Проекция*. В основе данного механизма лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне и приписываются другим людям. Всем известны примеры ханжества, когда индивид постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления и поведение. Проекция позволяет человеку возлагать вину на кого-то за собственные недостатки или промахи.

7. *Изоляция* – отделение события от интеллектуальных функций. Неприятные эмоции блокируются таким образом, что связь между определенной проблемой и ее эмоциональным переживанием в сознании не наступает. Происходит бессознательное абстрагирование от какой-либо ситуации, излишнее погружение в которую способно привести к развитию невротической симптоматики (увеличить тревожность, беспокойство, подавленность и др.).

8. *Замещение (смещение)*. Действие этого защитного механизма проявляется в своеобразной «разрядке» подавленных эмоций (обычно враждебности и гнева), направленных на более слабых, беззащитных: детей, животных либо подчиненных. Распространенный пример – ребенок, который, после того, как его наказали родители, бьет свою младшую сестру или ломает ее игрушки.

9. *Рационализация* – псевдоразумное объяснение индивидом своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Рационализация имеет отношение к ложной аргументации, благодаря которой неправильное поведение представляется таким образом, что выглядит вполне разумным и поэтому оправданным в глазах окружающих. Механизмы рационализации наиболее часто используются в ситуациях потери, защищая психику от травмирующих переживаний.

10. *Сублимация* – психологическая защита посредством десексуализации первоначальных импульсов и преобразования их в социально приемлемые формы активности. Агрессивность может сублимироваться в спорте, эротизм – в дружбе, эксгибиционизм – в привычке носить яркую одежду. Сублимация рассматривается как вполне здоровая, конструктивная стратегия обуздания нежелательных импульсов, так она позволяет «Эго» изменить цель или объект импульсов без сдерживания их проявления. Энергия инстинктов отводится по другим каналам выражения – тем, которые общество полагает приемлемыми.

11. *Интеллектуализация.* Этот защитный механизм предполагает преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов для устранения эмоциональных переживаний. Интеллектуализация представляет собой уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций (вместо реального переживания чувства любви – длительные и пространственные рассуждения на тему любви).

12. *Компенсация.* Этот механизм проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта и нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Компенсация может быть социально приемлемой (например, слепой становится знаменитым музыкантом) и неприемлемой (компенсация низкого роста стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности – грубостью и конфликтностью).

13. *Соматизация,* или «бегство в болезнь», представляет собой трансформацию психического напряжения в физический дискомфорт, недомогание или заболевание. Проявления соматизации весьма разнообразны. Один из вариантов основан на врожденной повышенной восприимчивости к потоку ощущений от органов чувств или внутренних органов, а также ее модификацию – «сенсорную изоляцию» как способ непринятия действительности. Другой вариант соматизации – приобретенный в раннем детстве навык установления отношений с близкими на основе болезни. Соматизация может проявляться в трансформации тяжелого эмоционального переживания в страдание физическое, когда телесная боль позволяет заглушить душевную – переживание горя либо утраты.

Отличительные черты механизмов психологических защит:

1. Отрицание или искажение реальности.
2. Действие на бессознательном уровне.

Искажению и отрицанию подвергается восприятие не только внутренней, но и внешней реальности. Чаще всего люди используют защитные механизмы не по одному, а в комплексе. Кроме того, большинство людей имеют склонность «предпочитать» одни защиты другим, как если бы их применение происходило по привычке.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Дайте определение термину «*Психологическая защита*».
2. Каким образом соотносятся процессы рационализации и интеллектуализации? Какие изменения в системе «восприятие–сознание» происходят как результат работы каждого из них?
3. Выполните тест «Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI)».

5. Взаимосвязь психических состояний и поведения

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности индивида за определенный период времени. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и поведенческое.

В действительности, на поведение человека оказывают влияние и его познавательные процессы, и его личностные особенности, и его состояния. Эмоции же, представляя собой основную группу психических состояний человека, связаны как с познавательными процессами, так и с личностными свойствами. Следовательно, эмоции могут и непосредственно, и опосредствованно оказывать влияние на поведение человека. Об этом говорят определяющие функции эмоций: мотивационная и регуляционная.

С эмоциями в основном связана бессознательная регуляция человеческого поведения. Даже в случае, если человек осознает свои эмоции и отчетливо воспринимает тот факт, что они оказывают влияние на его поведение, он зачастую не в состоянии избавиться от такого влияния. Это имеет место при всех эмоциональных переживаниях, в особенности таких сильных, как страсть, аффекты, стрессы. Сильные эмоции могут полностью овладевать поведением человека и контролировать его помимо сознания и воли.

Фрустрация как эмоциональное состояние возникает всякий раз, когда физическое, социальное или воображаемое препятствие мешает достижению цели или удовлетворению потребности. Причины, вызывающие фрустрацию, могут быть различными: лишения, утрата, конфликт.

Поведение индивида в состоянии фрустрации характеризуется чаще всего следующими реакциями.

1) *Агрессивность* – самый распространенный тип реакции. Агрессия, по сути, является атакой либо непосредственно на фрустрирующее препятствие, либо на объект, выступающий в виде замещения. Часто способствуют возникновению фрустрации обвинения, несправедливость, выговоры и саркастические замечания, длительное ожидание, грубое обращение и др. Реакцией в виде агрессии может быть словесное оскорбление, отпор, физические нападки на человека или объект.

2) *Отступление и уход* – в некоторых случаях человек реагирует на фрустрацию уходом, сопровождаемым агрессивностью, которая не проявляется открыто. Отступление обычно сопровождается какой-либо компенсацией. Оно может быть физическим или психологическим (признание человеком своей неправоты). Часто человек «уходит» от проблем, используя определенные стратегии психологических защит, наиболее продуктивными из которых являются: сублимация, регрессия, фантазирование, рационализация.

Депривация – лишение или ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей личности. Различают внешнюю и внутреннюю депривацию. Говоря о депривации, имеется в виду такое неудовлетворение потребностей, которое происходит в результате отделения человека от необходимых источников их удовлетворения и имеет пагубные последствия. Тревожность, депрессия, страх, интеллектуальные расстройства – это наиболее характерные черты так называемого депривационного синдрома. В зависимости от того, чего именно лишен человек, выделяют разные виды депривации: сенсорную, двигательную, социальную, родительскую и другие.

Агрессия. В наиболее широком понимании агрессия – один из способов удовлетворения актуальной для человека потребности. Рассматривая агрессивность как состояние, важно знать механизмы его регуляции, выделяя познавательный, мотивационный, эмоциональный, волевой и нравственный компоненты.

Очень часто на всех этапах агрессивного состояния индивид переживает сильную эмоцию гнева, иногда принимающую форму аффекта, ярости. Но не всегда эмоциональная сторона агрессии характеризуется только гневом. Особый оттенок этому состоянию придают переживания недоброжелательности, злости, мстительности, а в некоторых случаях – чувства своей силы, уверенности. Бывает, что агрессор переживает радостное, приятное чувство, патологическим выражением которого является садизм.

Реализация агрессии во многом зависит от силы «Сверх-Я». Здесь можно выделить два компонента, регулирующих проявление агрессивности: совесть и чувство вины. Совесть воздействует на агрессивную мотивацию до совершения поступка. П.Я. Гальперин отмечал, что моральная оценка, производящаяся до совершения поступка, означает задержку импульсивного побуждения и, следовательно, возможность его «запрещения». Чувство вины корректирует поведение после совершения поступка; оно связано с ожиданием наказания за содеянное, сопровождается страхом и повышением тревожности.

Стресс можно определить как целостную реакцию живого организма на экстремальное воздействие. Состояние стресса наблюдается как у животных, так и у человека, хотя в последнем случае оно имеет свою специфику: у человека он связан не только с биологическими, но и с психологическими факторами. Экстремальные воздействия, которые могут способствовать возникновению стресса, принято называть *стрессорами*. К внешним стрессорам можно отнести стихийные бедствия, потерю близкого человека, получение негативной информации, резкое изменение окружающей обстановки и др. К внутренним стрессорам относятся изменения в функционировании внутренних органов (боль), навязчивые мысли, тягостные воспоминания, предчувствия. Ганс Селье указывал на то, что стресс

связан с любыми обстоятельствами, сила которых превышает адаптационные возможности человека.

Независимо от своих характеристик, экстремальное воздействие является лишь потенциальной причиной стресса. Важным является само оценивание его как неприятного, нейтрального или приятного, а также оценка собственных возможностей адекватной реакции. Если стрессор рассматривается как вызов, испытание на прочность, то это может улучшать показатели сопротивляемости организма, повышать уровень активности, вызывать положительные эмоции. Если же он оценивается как угроза, то это вызывает негативные эмоции, что может повлечь отрицательные последствия для здоровья.

Помимо физиологической и эмоциональной реакции, стресс выражается и в изменении поведения. Поведенческий ответ на воздействие стрессора принято называть копинг-поведением (от английского глагола *to cope* – справляться) или же совладающим поведением. Это поведение определяется стремлением человека преодолеть сложившуюся ситуацию. Различают копинг-поведение, сфокусированное на проблеме, подразумевающее попытки изменить существующее положение вещей, и копинг-поведение, сфокусированное на негативных эмоциях, сопровождающих стресс. В зависимости от типа ситуации и от того, насколько она поддается изменению, оптимальной является либо первая, либо вторая разновидность реакции.

Люди по-разному справляются со стрессом. Уязвимым является человек, физически или психологически ослабленный, страдающий каким-либо заболеванием, находящийся в плохой физической форме, одинокий, ранее не сталкивавшийся с данной ситуацией. В то же время некоторые люди в большей степени защищены от негативных воздействий. К числу факторов, ослабляющих влияние стресса и формирующих адекватное поведение, относят: наличие дружеских и близких связей с другими людьми, любимого дела, хорошее состояние здоровья, юмор и др.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Обоснуйте многокомпонентность понятия «психическое состояние».
2. Определите факторы, влияющие на психическое состояние и поведение индивида в повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций.
3. Каковы индивидуальные особенности реагирования людей на стресс (психологические защиты и копинг-стратегии)?
4. Назовите основные симптомы кризисного состояния личности.

6. Регуляция и саморегуляция психических состояний

В связи с тем, что некоторые психические состояния приводят к дезорганизации поведения и деятельности человека, необходимо эти состояния регулировать. Регуляция психических состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (путем использования психорегулирующей тренировки, методов психотерапии, а также музыки, творчества и др.), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы). Во втором случае речь идет о саморегуляции.

В ходе регуляции психических состояний решаются задачи:

- 1) сохранение имеющегося состояния;
- 2) перевод в иное состояние, соответствующее новым условиям;
- 3) возвращение в прежнее состояние.

Эффективность многих приемов регуляции эмоциональных состояний зависит от целого ряда факторов: частоты их использования, опыта специалиста, психологических особенностей человека, на которого оказывается воздействие, его веру в эффективность приемов терапии и др.

Использование психорегуляции позволяет:

- повышать психическую адаптацию к большим нагрузкам и монотонности работы, поддерживать высокий уровень мотивации; содействовать быстрому нервному восстановлению;
- нейтрализовать отрицательные последствия воздействия на психику человека, перенесшего травму или потерпевшего неудачу в достижении значимой цели;
- снять тревожность, мобилизовать усилия, поднять эмоциональный тонус, настроить на выполнение программы деятельности.

Перед любым регулирующим воздействием важно учитывать, в каком состоянии находится человек или его отдельная функциональная система. В противном случае оказываемое воздействие может привести к обратному эффекту. Успешной регуляции состояний (особенно функциональных) способствует обратная связь, сообщающая об изменении физиологических и психологических параметров личности в процессе регуляции.

Методы регуляции делятся на две группы: внешние и внутренние (саморегуляция).

Имеется много эффективных *внешних методов* регуляции: фармакологический, внешнее внушение, гипноз, музыкотерапия, цветотерапия, физические средства (массаж, гидропроцедуры, акупунктура) и др.

Внешнее внушение – это психическое воздействие одного человека (суггестора) на другого (суггерента). При внушении суггерент верит в доводы суггестора, высказываемые даже без доказательств. В этом случае он

ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник, т. е. на суггестора.

Слово «*гипноз*» появилось лишь в середине XIX в., хотя свидетельства о гипнотических состояниях психики появились еще на заре человеческой цивилизации. Гипноз широко использовался служителями религиозных культов. Необычность данного способа регуляции эмоций человека состоит в том, что гипноз сам по себе является состоянием.

Использование музыки для регуляции эмоций также широко распространено еще с древних времен. Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки (ритма, тональности) показало их способность вызывать определенные эмоциональные состояния человека. Минорные тональности обнаруживают подавляющий, «депрессивный эффект», быстрые пульсирующие ритмы и консонансы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции.

Использование цвета для регуляции состояний. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое и функциональное состояние человека. Теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливая возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, голубой) оказывают трофотропный эффект, т. е. успокаивают, снижая активность симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела.

Библиотерапия как средство регуляции состояний была предложена В.М. Бехтеревым. Читая, человек незаметно для себя втягивается в созданный писателем мир, становясь как бы соучастником описываемых событий и сопереживая героям. При этом из сознания вытесняются собственные неприятные эмоции и мысли.

Физические средства регуляции состояний

Массаж. Он применяется как средство ускорения восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки, так и как способ регуляции психического состояния.

Гидропроцедуры. Применение теплого душа, ванны, расслабление в специальных бассейнах, саунах или просто в парной бане уменьшает возбуждение центральной нервной системы и способствует снятию мышечного напряжения.

В настоящее время разработано много различных способов **саморегуляции**: самовнушение, аутогенная тренировка, релаксационная тренировка, реактивная релаксация, десенсибилизация, медитация и др.

Первая система приемов *самовнушения* была сформирована еще в древности. Интерес к возможностям самовнушения в Европе начал возрастать под влиянием психотерапии. Уже в начале XX века В.М. Бехтерев ввел в клиническую практику элементы самогипноза.

В 1932 г. немецкий психотерапевт Иоганн Шульц разработал активный метод психотерапии, получивший широкую известность под названием *аутогенной тренировки*. В основу своей методики Шульц положил:

- 1) европейскую систему самовнушения;
- 2) древнеиндийскую систему йогов;
- 3) гипнотическое состояние.

Наряду с аутогенной тренировкой известна и другая система саморегуляции – «прогрессивная релаксация» (*мышечное расслабление*). При разработке данного способа Э. Джекобсон исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц.

А.В. Алексеевым была создана новая методика, названная «*психорегулирующей тренировкой*», которая от аутогенной отличается тем, что в ней не используется внушение «ощущения тяжести» в различных частях тела. В ней есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. Терапевтической основой данного метода является концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц.

Изменение направленности сознания. Варианты данного способа саморегуляции разнообразны. Отключение либо отвлечение состоит в умении абстрагироваться от отрицательных обстоятельств. Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело.

Снятию у себя самого эмоционального напряжения способствуют:

- получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
- разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи;
- откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это сейчас;
- письменное изложение ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение (письмо, запись в дневнике).

Цель медитации – овладение собственным вниманием и контролем над ним с целью концентрации на выбранном предмете для предотвращения психического напряжения. Медитация позволяет контролировать частоту сердцебиений, снижать электрическую активность кожи; она снижает артериальное давление, устраняет болевые ощущения, улучшает сон.

Одним из средств регуляции состояний традиционно является *трудотерапия* – выполнение какой-либо деятельности, которая отвлекает человека от ненужных, навязчивых мыслей и переживаний.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Назовите внешние и внутренние способы воздействия на психику с целью регулирования эмоционального состояния.
2. Определите механизмы, обеспечивающие успешность адаптации психики к стрессовому воздействию.
3. Назовите способы самоконтроля эмоциональных состояний.

Литература:

Основная

1. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С.Немов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688с.
2. Изард, К.Э. Психология эмоций = The Psychology of Emotions / К.Э. Изард; пер. с англ. А. Татлыбаевой. – СПб.: Питер, 2000. – 460 с.: ил.
3. Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002. – 751 с.

Дополнительная

1. Юнг, К.Г. Психология бессознательного / К.Г. Юнг. – М.: Канон, 1994. – 320 с.
2. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Издательство «Питер», 1999. – 752 с.
3. Дарвин, Ч. О выражении эмоций у человека и животных / Ч.Дарвин. СПб.: Питер, 2001. – 365 с.
4. Психологический словарь / Ред. Зинченко В.П. – М.: Педагогика-Пресс, 2006. – 465с.

Учебное издание

**Церковский Александр Леонидович
Петрович Светлана Анатольевна**

*Основы психологии и педагогики
Часть 1*

Конспект лекций

Редактор Церковский А.Л.
Технический редактор Борисов И.А.
Компьютерная верстка Казунко А.Г.

Подписано в печать _____. Формат бумаги 64x84 ¹/₁₆.
Бумага типографская № 2. Ризография. Усл. Печ.л. _____.
Уч.-изд. л. _____. Тираж _____ экз. Заказ № _____.

Издатель и полиграфическое исполнение УО «Витебский
государственный медицинский университет»
ЛП № 02330/453 от 30.12.2013 г.
Пр-т Фрунзе, 27, 210023, г. Витебск