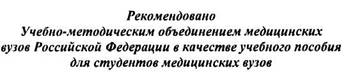


http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/index.files/image002.jpg







http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/index.files/image006.jpg

***Автор:* Творогова Надежда Дмитриевна,** профессор, д.м.н., зав. кафедрой

*Рецензент:* доктор психологических наук, профессор кафедры клинической психологии МГУ им. М.В. Ломоносова **А.С. Спиваковская.**

**Творогова Н.Д.**

**Психология: Лекции для студентов медицинских вузов. Изд. 2-е, перераб. и дополн.** - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. 288 с,илл.

ISBN 5-89004-173-8

В издании рассматриваются вопросы общей и социальной психологии, излагается материал базового курса психологической подготовки студентов медицинских вузов. Знание психологических закономерностей понадобится им на последующих этапах обучения в диагностике, лечении и профилактике заболеваний.

Книга, адресованная студентам, принесет несомненную пользу и преподавателям высших и средних медицинских учебных заведений, а также врачам, желающим повысить свою психологическую компетентность.

ISBN 5-89004-173-8

© **Творогова Н.Д., 2002**

**© ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002**

**ВВЕДЕНИЕ**

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное ВОЗ, которое трактуется как **«состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»** (Устав ВОЗ, 1946).

В настоящее время здоровье определяется также как способность к адаптации и адаптированию, способность сопротивляться, приспосабливаться и приспосабливать, способность к самосохранению, саморазвитию, ко все более содержательной жизни во все более разнообразной среде обитания (Лищук В.А., 1994).

Из концепции ВОЗ следует, что здоровому состоянию организма человека соответствует три компонента: физическое, душевное (или психическое) и социальное благополучие.

Благодаря этому позитивному определению здоровья в медицине наряду с патоцентристским (борьба с болезнями) утверждается и саноцентристский подход (направленность на здоровье и его обеспечение).

До недавнего времени в обществе считалось успехом, если человеку с помощью медицины становилось «лучше». При этом «лучше» понималось как отсутствие болезни. Редкостью была направленность на полную реализацию всех возможностей или на оптимальный образ жизни. Принятые обществом убеждения предполагали взгляд на жизнь, согласно которому человек скорее учится справляться с негативным, чем продвигаться к позитивной цели. Такой подход напоминал садовника, который тратит все свое время на поиск и удаление сорняков и игнорирует посадку, заботу и культивацию плодовых растений (Гершон, Страуб, 1992).

**Социопсихосоматический подход к человеку**

О влиянии (соматогенном и психогенном) соматических заболеваний на психику известно давно. Соматогенное влияние осуществляется посредством интоксикационных воздействий на ЦНС, а психогенное влияние предполагает острую реакцию личности на заболевание и его последствия.

Спектр возможных изменений психики у заболевших чрезвычайно широк. Это и негативные эмоциональные реакции, связанные с изменением физического состояния - тревога, депрессия, страх, раздражительность, агрессия и др. Это и невротические и астенические состояния, развивающиеся на фоне соматической болезни. Это и переживания, вызванные последствиями болезни - изменением трудоспособности, семейного положения, всего социального статуса больного человека. Это и перестройка личности больного, выражающаяся в формировании новых установок, защитных и компенсаторных личностных образований, изменений жизненной направленности и самосознания больного (Николаева, 1987).

Влияние соматической сферы на психику человека может быть не только патогенным, но и саногенным.

Не меньше данных сегодня и о влиянии (патогенном и саногенном) психологических факторов на соматическую сферу человека. У истоков такого подхода стоит гиппократическая школа, трактовавшая болезнь как расстройство отношений между субъектом и действительностью. Термин «психосоматика» возник в 1818 г. (R, Heinroth).

Эмоциональные перегрузки могут повлечь за собой как психические заболевания, так и заболевания тела. Убедительный пример - язва желудка, вызванная постоянным выделением желудочного сока при сильных волнениях.

По результатам исследования Г.Ю. Айзенка, человек с крайне низким внешним проявлением эмоциональности и с тяжелейшей реакцией на стрессовую ситуацию, порождающую чувство подавленности, угнетенности, безнадежности, беспомощности, склонен к раковым заболеваниям. Человек же склонный к ИБС в стрессовой ситуации демонстрирует чувство враждебности, агрессивности, открыто проявляет свои чувства.

Психосоматическая патология - это своеобразный соматический резонанс психических процессов. «Плачет мозг, а слезы в желудок, в сердце, в печень...» - так образно писал известный отечественный врач Р.А. Лурия. По данным отечественных и зарубежных авторов от 30 до 50% пациентов соматических клиник нуждаются лишь в коррекции психологического состояния.

Е.И. Чазов на Всероссийской конференции «Психические расстройства и сердечно-сосудистая патология» привел следующие данные: содержание холестерина в крови мужчин Москвы в 1985 году в среднем равнялось 214, а в 1993 г. - 209 мг/%. За этот же период увеличился показатель психоэмоционального стресса (по шкале Рихтера) соответственно с 1,36 до 1,63.

К числу истинных психосоматозов относят бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, нейродермит, неспецифический хронический полиартрит.

В отличие от этих заболеваний, возникновение которых определяется психическими факторами, остальные заболевания под влиянием психических и поведенческих факторов могут ослаблять неспецифическую резистентность организма, вовлекая вегетативную и эндокринную системы, формируя тем самым патологическую реакцию.

Психосоматическая медицина решает следующие теоретические задачи:

а) вопрос о пусковом механизме патологического процесса и начальной стадии его развития;

б) вопрос о различном влиянии одного и того же сверхсильного раздражителя на эмоциональные реакции и вегетовисцеральные сдвиги у разных людей;

в) вопрос о том, почему психическая травма может вызвать разную локализацию заболевания (у одних сердечно-сосудистой системы, у других пищеварительного аппарата, у третьих - дыхательной системы и т.д.).

Саногенное влияние психического фактора на общее психосоматическое состояние человека также составляет особый аспект исследований. Речь, в частности, идет о положительном воздействии на течение соматической болезни. Сюда входят психотерапия, установка человека на борьбу со своей болезнью, на культивирование своего здоровья, положительное влияние социального окружения на течение заболевания и др.

Современная медицина исходит из признания единства соматического и психического во всей сложности их взаимосвязей. Будучи качественно различными явлениями, они представляют собой лишь разные стороны единого, живого человека.

Отход от дуализма тела и психики, утверждение принципа целостности человека привели к принятию холистического (т.е. целостного, от англ. hole - целый) подхода в различных сферах деятельности: в политике, бизнесе, спорте, образовании, медицине. Холизм предписывает рассматривать человека как интеграпьное существо.

Заявленный на международном уровне комплексный подход к здоровью предполагает включение системы «Тело-Психика» в надсистему «Человек и Другие», «Человек и Семья», «Человек и Общество», т.е. изучение человека в социальном контексте.

Так, некоторые опыты показали, что иммунная система более устойчива, когда личность, попадающая в стрессовую ситуацию, имеет хорошие отношения с окружающими (Досталова, 1994).

ВОЗ обратила серьезное внимание на «систему социальной поддержки против стресса». Семья как ближайшее окружение обычно дает человеку то количество тепла, внимания и любви, которое ему необходимо. Но если семейные отношения заставляют человека постоянно чувствовать себя раздраженным или несчастным, то такая ситуация скоро отразится на его психическом состоянии, а затем и на состоянии его тела. До 26% ошибок в диагностике относят за счет незнания психосоциальной среды пациента (Duff, Hollingshead, 1968). Терапия язвенной болезни желудка, язвенного колита, диабета, астмы, ишемической болезни сердца, анорексии, мигрени требует семейного подхода (Авсентьева, 1994).

Можно констатировать наличие динамики и смены систем, подлежащих анализу при изучении болезни и здоровья:

а) от изучения отдельных органов - к изучению систем организма и организма в целом;

б) от изучения организма - к изучению психосоматических и соматопсихологических взаимоотношений;

в) от изучения взаимоотношений между телом и психикой к изучению влияния психосоматических особенностей человека на его поведение и социальную жизнь, а также влияния социальной жизни на психику и тело.

Действительно, по данным Noack (1987), наиболее важными факторами, влияющими на здоровье, являются:

\* биологическая система и физико-биологическая среда (физические ресурсы, микро-среда, макро-среда),

\* психика (познавательная и эмоциональная системы) и поведение (привычки, работа и др.),

\* социокультурная система (социальная интеграция и социальная связь, культура и практика здоровья, службы здоровья и др.).

Одним из примеров комплексного подхода к человеку в медицине является паллиативное лечение с целью создания наиболее высокого качества жизни больному и его семье. Оно поддерживает стремление больного к жизни, при этом рассматривая смерть как естественный процесс. Паллиативное лечение дает возможность контролировать боль и другие беспокоящие больного симптомы, а также осуществлять в комплексе психологическую, физическую и социальную поддержку, что позволяет больному более длительно вести активный образ жизни - вплоть до самой смерти. Оно предполагает также систему поддержки семьи больного - как во время его болезни, так и после ухода человека из жизни (ВОЗ).

**Значение психологии в подготовке врача**

Для реализации интегрального подхода к человеку и разработки стратегии и способов достижения здоровья, врачу необходимо, наряду с глубоким знанием медико-биологических дисциплин, не менее глубокое знание психологии.

Знание психологии врачу нужно не только для того, чтобы влиять на картину мира своего клиента (в частности, на внутреннюю картину болезни), управлять его когнитивными и эмоциональными процессами, поведением, психосоматическими отношениями, но и для того, чтобы помочь больному стать соучастником лечебного процесса, активизировать его направленность на здоровье.

Традиционная медицинская модель предполагает, что доктор несет ответственность за пациента - в том смысле, что власть в их отношениях принадлежит доктору. Эта модель утверждает, что болезнь следует определенным законам - законам жизни микробов, аккумуляции холестерола, роста кровяного давления и пр., - а отношение пациента к болезни имеет лишь некоторое, но не основное значение. Болезнь бывает эндогенной или экзогенной и приходит потому, что человек стал «жертвой» инородных тел (вирусов, бактерий, микробов). Некоторый намек на ответственность при этом подходе ложится на человека, когда он не следует предписаниям своего доктора. Если человек поправляется, то это потому, что у него хороший доктор и лекарства, или благодаря генетической «случайности» у него крепкая конституция, которая помогла выздороветь (Шуте, 1993).

Однако есть и другая модель - модель выбора. Согласно последней, - человек сам выбирает свою болезнь и сам себя излечивает (Шуте, 1993; Залманов, 1991 и др.).

Вирусы - часть баланса природы и соответствуют окружающей природе. Некоторые бактерии, существующие в здоровом теле, полезны. Однако, если они находятся в токсичной среде, то становятся токсичными и усиливают токсичные процессы. Предсмертные слова Пастера в 1895 году отразили его понимание этого: «Бернард был прав. Микробы ничто, почва все».

При стрессовых ситуациях повышается содержание АКТГ (ад-ренокортикотропного гормона гипофиза), глюкокортикоидов (гормонов коры надпочечников) и р-эндорфинов (гормонов, синтезируемых в организме и действующих подобно препаратам опия). Повышение содержания глюкокортикоидов отрицательно сказывается на функции лимфоцитов, что проявляется в угнетении иммунной реакции. Было также установлено, что иммунная реакция зависит от того, как человек психологически воспринимает затруднительные ситуации (Досталова, 1994).

Если неосознанно человек решил заболеть, то он ослабляет свое тело, плохо удаляет отбросы, создавая подходящую среду для вирусов и бактерий. Он приостанавливает действие иммунной системы, позволяет внедриться внешним субстанциям и заболевает (Glasser, 1976). Его решение относительно болезней принимается в течение жизни, по мере развития организма.

Роль доктора, согласно модели выбора, в том, чтобы создать условия, при которых пациент выбирает осознание причин болезни. Доктор помогает принять бесконфликтное желание быть здоровым, знакомит с техниками, способами приобретения здоровья. Это больше, чем подавление симптома, это - создание установки на здоровье.

Модель выбора не исключает стандартных медицинских средств. Она лишь предполагает дополнительные направления с целью улучшения здоровья.

Можно спорить о позитивных и негативных сторонах как традиционной медицинской модели, так и модели выбора. Однако следует признать, что тактика врача может быть направлена и на манипулирование социопсихосоматическими взаимоотношениями пациента, и на привлечение личности больного к сотрудничеству с тем, чтобы врач и больной вместе были против болезни и сотрудничали во имя здоровья, чтобы пациент осознал свою ответственность за то, как он живет, что чувствует, болеет или остается здоровым.

**Курс психологии для студентов**

Судьба психологической науки в нашей стране не менее трагична, чем судьбы генетики и кибернетики. Отмеченная в начале своего становления великими именами, ставшими гордостью мировой психологической науки (И. Павлов, В. Бехтерев, П. Ганнушкин, В. Мясищев, А. Лурия, Б. Зейгарник и др.), психология была в советский период изгнана из среднего и высшего образования. Это коснулось и медицинского образования, хотя именно профессиональная среда медиков во всем мире рождала психологов, отнесенных к профессиональной элите.

С 1966 года с СССР открылись факультеты психологии при нескольких ведущих университетах страны, где стали готовить профессиональных психологов.

Почти через 30 лет после этого события начинается возвращение научной психологии в медицинское образование России. Впрочем, это совсем не означает, что отечественной медициной до сих пор не были востребованы психологические знания. Традиции земской медицины, русской психологической школы живут и используются лучшими представителями современной отечественной медицинской практики. В академических институтах РАМН работают врачи - специалисты в области медицинской психологии. В Санкт-Петербурге в Психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева уже много лет функционирует Ученый совет по присуждению ученых степеней не только доктора психологических, но и доктора медицинских наук по специальности «Медицинская психология». Можно привести и много других примеров содружества медицины и психологии.

И все-таки, сегодняшняя отечественная высшая медицинская школа только начинает включать в свои учебные планы небольшие курсы психологии.

Предлагаемые тексты лекций составлены в соответствии с новым учебным планом, утвержденным в 1995 г. для лечебных и медико-профилактических факультетов медицинских вузов России. Тематика лекций соответствует программе курса «Психология», подготовленной на кафедре педагогики и медицинской психологии ММА им. И.М. Сеченова.

Изложение лекционного материала имеет следующую, общую для всех тем, структуру:

а) план лекции;

б) перечень основных понятий темы, которые студенты должны знать, понимать и уметь объяснять в контексте медицинской профессии Определения этих понятий полезно выписать в свою рабочую тетрадь по курсу «Психология»;

в) содержание темы;

г) список литературы, которая использовалась при составлении текста лекции и к которой могут обратиться студенты при изучении курса,

д) краткий словарь терминов;

е) тестовые задания для проверки усвоения материала лекции. В конце тестовых заданий даны ответы на некоторые из них (на тесты, в которых нужно заполнить пробелы) Ответы на остальные задания можно найти в тексте лекции. Они будут обсуждаться в начале соответствующего практического занятия.

Курс, ввиду отсутствия у студентов предварительной подготовки по психологии на этапе средней школы (это не касается иностранных студентов), может быть рассмотрен как базовый. Целью базового курса является введение учащихся в мир научной психологической мысли, обучение современной системе психологических понятий, с тем, чтобы они могли читать и понимать современную научную литературу по психологии

Формы обучения на базовом курсе - лекционные, практические занятия, самостоятельная исследовательская работа.

Настоящий текст лекций дополнен «Практикумом», который предназначен для работы студентов на практических занятиях

Базовый курс на последующих этапах вузовского обучения должен быть дополнен системой профилированных элективных курсов по психологии, направленных на психологическое обеспечение конкретных видов профессиональной деятельности врача, предусмотренных образовательным стандартом.

Душу, вспыхнувшую на лету,

Не увидели в комнате белой...

А. Тарковский

Что такое ты?

Однажды царь Милинда спросил бхикшу Нагасену:

— Глаза — это ты? Нагасена, смеясь, ответил: —Нет. Царь Милинда настаивал:

— А уши — это ты? А нос — это ты?

— Нет!

— А язык — это ты?

— Нет!

— Но твоя личность пребывает в теле?

— Нет, материальное тело обладает лишь кажущимся бытием.

— Наверное, твоя истинная субстанция — разум?

— Тоже нет! Милинда разгневался:

—Раз зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, разум — всё это не ты, не является твоей истинной, существующей субстанцией, то где же ты пребываешь?

Бхикшу Нагасена улыбнулся и, в свою очередь, спросил:

— Окно — это дом?

Милинда разозлился, но через силу ответил:

— Нет!

— А двери — это дом?

— Нет.

— А кирпичи, черепица — это дом?

— Нет.

— Ну, тогда, может быть, колонны и стены — это дом?

— Тоже нет!

Нагасена улыбнулся и сказал:

— Раз окна, двери, кирпичи, черепица, стены и колонны — это всё не дом, так где же пребывает дом?

Тут царь Милинда ощутил пробуждение и осознал единство причин, условий и следствий, понял, что они нераздельны, и их нельзя рассматривать по отдельности. Дом становится домом благодаря сочетанию множества причин и условий, человек также становится человеком, когда наблюдается определённое единство причин и условий.

**Тема: ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ**

План лекции:

1. Предмет психологии.

2. Система явлений, которые изучает психология.

3. Отрасли психологии.

Основные понятия темы: психика, ориентировочная деятельность (ориентировка), поведение, субъект, личность, интериоризация.

**1. Предмет психологии**

Человек живет в окружающей его предметной среде. Он испытывает потребности и пытается их удовлетворить. Получает информацию из окружающей среды и ориентируется в ней, формирует сознательные образы действительности, создает планы и программы действий, сличает результаты своей деятельности с исходными намерениями, переживает эмоциональные состояния и корригирует допускаемые ошибки [А.Р. Лурия, 1975].

Все это является психической деятельностью человека, а наука, ее изучающая, - психологией.

Происхождение слова «Психология»

Своим названием психология обязана греческой мифологии.

Эрот, сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину, Психею. Афродита, недовольная, что ее сын-небожитель хочет соединить свою судьбу с простой смертной, заставила Психею пройти через ряд испытаний. Но любовь Психеи была так сильна, что тронула богинь и богов, и они решили помочь ей. Эроту, в свою очередь, удалось убедить Зевса - верховное божество греков - обратить Психею в богиню. Таким образом влюбленные были соединены навеки.

Для греков этот миф был классическим образцом истинной любви, высшей реализации человеческой души. Поэтому Психея - смертная, обретшая бессмертие, - стала символом души, ищущей свой идеал.

Само слово «психология» (от греч. psyche - душа и logos - изучение, наука) впервые появилось только в XVIII веке в работе немецкого философа Христиана Вольфа:

**Становление психологии как науки**

Будучи сформированной только в конце прошлого столетия, психология как самостоятельная наука имеет весьма краткую историю. Однако, первые попытки описать психическую жизнь человека и объяснить причины человеческих поступков коренятся в далеком прошлом. Так, еще в древности врачи понимали, что для распознавания болезней необходимо уметь описать сознание человека и найти причину его поступков.

Основателем научной психологии принято считать немецкого исследователя Вильгельма Вундта, открывшего в 1879 году первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию в Лейпциге. Этот год считается годом рождения психологии как науки, поскольку Вундт как бы узаконил право эксперимента на участие в изучении сознания.

**Психология как наука о душе**

До начала XVIII века наличие души признавалось всеми. Причем, на протяжении истории были как идеалистические (например, душа как проявление божественного разума), так и материалистические (например, душа как тончайшая материя, пневма) теории. Душа рассматривалась как объясняющая, но сама по себе необъяснимая сила - первопричина всех процессов в теле, включая собственные, «душевные», движения.

Психология как наука о душе возникла более двух тысяч лет назад и развивалась внутри философской науки в виде ее составной части.

**Психология как наука о сознании**

В конце XVII века в связи с развитием естественных наук и окрепшим строго причинным мировоззрением, понятие души, которая скрыта за наблюдаемыми явлениями, было исключено из науки. С XVIII века психология начинает рассматриваться как наука о сознании, причем сознанием называли способность чувствовать, думать, желать. Место души заняли явления, которые человек находил «в себе», оборачиваясь на свою «внутреннюю душевную деятельность». В отличие от души явление сознания суть нечто не предполагаемое, а фактически данное.

С конца XVIII века психология впервые выступила как относительно самостоятельная область знания, охватывающая все стороны душевной жизни, которые прежде рассматривались в разных отделах философии (общее учение о душе, теория познания, этика), ораторского искусства (учение об аффектах) и медицины (учение о темпераментах).

Распространение естественнонаучного, хотя и механистического мировоззрения на «область духа» привело к идее формирования всех психических способностей в индивидуальном опыте.

Изучение сознания способствовало постановке вопроса: каким образом человеческий организм реагирует на информацию, получаемую от органов чувств? Предполагалось, что все наши знания проистекают из ощущений. Основные элементы, из которых складываются ощущения, сочетаются по закону ассоциации идей. Через ощущения путем ассоциаций создаются восприятия, лежащие в основе еще более сложной идеи.

В 1879 году в Лейпцигском университете Вильгельм Вундт (Wundt) начал изучать содержание и структуру сознания на научной основе, т.е. сочетая теоретические построения с проверкой реальной действительностью. В отличие от ассоциативного он положил начало структуралистскому подходу к сознанию, поставив перед собой цель изучить «элементы» сознания, выявить и описать его простейшие структуры. Предполагалось, что психическими элементами сознания служат ощущения, образы, чувства. Роль психологии сводилась к тому, чтобы дать как можно более детальное описание этих элементов. Структуралисты применяли метод экспериментальной интроспекции (прошедшие предварительную подготовку испытуемые описывали, что они чувствуют, оказавшись в той или иной ситуации).

В то же самое время появился новый подход к изучению сознания. Начиная с 1881 г. в США Уильям Джеймс (James) и его сотрудники, вдохновленные учением Ч. Дарвина, утверждали, что «сознательная жизнь» представляет собой непрерывный поток, а не состоит из ряда дискретных элементов. Проблема состоит в том, чтобы понять функцию сознания и его роль в выживании индивидуума. Они выдвинули гипотезу: роль сознания заключается в выработке возможностей приспособления к различным ситуациям, либо повторяя уже выработанные формы поведения, либо изменяя их, либо осваивая новые действия. Главный упор они делали на внешних сторонах психики, а не на внутренних феноменах. Основным методом изучения осталась интроспекция, которая позволяла узнать, как у индивидуума развивается осознание той активности, которой он предается.

Роковым для рассматриваемого этапа становления психологии как науки оказался вопрос о возможности объективного исследования явлений сознания.

Начиная с 60-х годов прошлого века предпринимались попытки создать физиологическую психологию благодаря введению физиологических методик при изучении ощущений. Однако точность физиологических методик разбивалась о неточность субъективно-психологических показаний и разноречивость их толкований. А без сопоставления с непосредственными данными сознания физиологические показатели лишались психологического значения.

Поэтому, возникнув в 70-е годы прошлого столетия, психофизиологические лаборатории, а затем и институты уже через 25-30 лет вызвали разочарование в научных возможностях такой психологии.

Следует также отметить, что если ученые XIX века начали рассматривать элементарные психофизиологические процессы (ощущения, движения) как естественные процессы, подлежащие исследованию точными научными методами, то высшие явления психической жизни (сознание, мышление) продолжали считаться проявлениями духовного мира, изучать которые можно только путем их субъективного описания. Таким образом, психология фактически разделилась на естественно-научную или физиологическую психологию и описательную или субъективную психологию.

Указанные выше моменты привели психологию как науку о сознании в тупик и позволили говорить о кризисе психологии.

**Психология как наука о поведении**

Попытку выйти из кризиса предприняли американские ученые во главе с Дж. Уотсоном, предложив новое направление в психологии - бихевиоризм (наука о поведении). На появление этого направления большое влияние оказало учение И. Павлова об условных рефлексах. Предполагалось, что «сознание» является не более чем субъективным понятием, недоступным для объективного исследования, и поэтому предметом научною исследования должно стать лишь внешнее поведение, которое по предположениям бихевиористов является результатом влияния потребностей и условных рефлексов. Таким образом была предпринята попытка от явлений сознания перейти к объективному изучению поведения. Зависимость поведения и научения от разных условий можно было описывать объективно, не прибегая к помощи догадок о том, что чувствует, думает и хочет животное (исследования вначале проводились на животных, а затем перешли и к объективному изучению поведения человека).

Однако с поведением как предметом психологии повторилось то же, что и с явлениями сознания. Критика началась по двум основным направлениям.

Во-первых, хотя поведение есть нечто объективное, его психологическое содержание оказалось недоступным объективной регистрации. Движения необходимо истолковывать, соотносить с целями поведения, с тем, как субъект понимает обстановку, пути и средства достижения своих целей. Без такого истолкования физические и физиологические изменения не составляют поведение. Представители бихевиоризма не смогли дать психологический анализ поведения, но более того, они не смогли отличить его от тех реакций, которые в психологическом смысле поведением не являются - от реакций внутренних органов, от движения физических тел, работы машин. Если всякое движение и даже изменение есть поведение, то последнее не является предметом психологии. Если же в поведении как предмете психологии есть еще что-то сверх движения или изменения тела, то что это?

Во-вторых, изучая поведение без изучения явлений сознания, представители бихевиоризма оказались перед выбором: или перейти к изучению физиологических механизмов поведения (стать физиологами), или изучать поведение, образование его новых форм только как соотношение стимулов и реакций.

Бихевиоризм не смог выделить психологическое содержание поведения и не сумел объяснить поведение без помощи традиционных психологических «переменных» (при этом никто не отрицает значимость вклада бихевиоризма в развитие психологической науки).

**Психология как научное исследование поведения**

**и умственной деятельности, а также практическое применение**

**приобретенных знаний**

Исторический смысл кризиса психологии состоял в том, что психология стала развиваться по двум направлениям - естественно-научному и объяснительному.

Основная задача выхода из кризиса, как ее видел отечественный психолог Л.С. Выготский (1896-1934), - сделать предметом исследования высшие, специфические для человека формы сознательной активности, подойти к ним с точки зрения научного анализа, причинно объяснять их происхождение и установить объективные законы, которым они подчиняются.

В многочисленных исследованиях было показано, что высшая психическая активность строится по образцу внешней деятельности, является производной от внешней предметной деятельности и обслуживающим ее процессом. У человека она опосредована орудиями и общественно принятыми способами их применения. Специфические для человека высшие психические функции происходят от внешней предметной деятельности и из форм речевого общения между людьми и опосредованы знаками.

Интериоризация - процесс превращения интерсубъектных форм человеческой деятельности в интрасубъектные, «субъективные» формы. Это путь «врастания извне внутрь» и дальнейшего существования психической активности внутри внешней в качестве ее собственно психологического механизма, который открывает возможность целенаправленного управления разными внешними предметными действиями.

Возникнув из внешней деятельности, внутренняя психическая активность автоматизируется, сокращается, и часть ее выходит за пределы сознания. Отсюда - подход к изучению психических функций через изучение внешней деятельности, общения, а также через изучение процессов интериоризации и экстериоризации.

Таким образом вопрос: «Как же субъективный мир человека изучать объективно?» - вопрос, ставший роковым для многих психологических концепций и приводивший не раз к смене научной парадигмы анализа, получил новый вариант ответа.

В этом же русле анализа были даны свои версии ответа и на другие коренные вопросы психологической науки и изменено понимание ее предмета.

В решение этой задачи большой вклад наряду с Л.С. Выготским внесли А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин и др., которые сформулировали, что же в сознании и поведении должна изучать психология, конкретизировали понятие психического отражения.

«Явление сознания», «поведение» - это конкретные объекты, а не предмет изучения какой-нибудь одной науки. Указание на объект создает опасность думать так, что именно психология изучает весь этот объект (всю психику, все поведение). И теория познания, и физиология, и педагогика, и эстетика, и история развития - все эти науки, каждая со своей стороны, тоже исследуют восприятие, мышление и другие психические процессы. С еще большей очевидностью эти соображения относятся к поведению. Его изучают этика, биомеханика, кибернетика, педагогика, нейрофизиология, социология, эстетика и др. Так что же все-таки составляет психологическую сторону явлений сознания и поведения?

**Современные представления о психике**

До тех пор, пока все реакции человека и животных понимаются как автоматические, для психологических отражений нельзя найти место. Автоматические действия опираются на готовые механизмы, включая и механизмы их регуляции.

Ситуации, где психика не нужна:

а) условия существования организма имеются на месте (их не надо искать);

б) эти условия действуют как раздражители готового, наличествующего в организме механизма, а этот механизм производит нужную в данном случае реакцию, которая обеспечивает успех.

Внешний биологический признак функционирования психики - проявление чувствительности. Поведение уже в мире животных предполагает реакцию не только на биотические (как в растительной жизни), но и на нейтральные воздействия. Наблюдается активная ориентировка в условиях среды (пример: условные рефлексы).

Обычно принято различать 5 *уровней поведения: таксисы, рефлексы, инстинкты, научение, умственная (психическая) деятельность.*

Способность к умозаключениям и научение - основные типы поведения у человека, утратившего большую часть стереотипных реакций, и требующие необходимого участия психического отражения.

Действительно, не всегда прошлый опыт (видовой, индивидуальный) при его стереотипном повторении (в виде, в котором он был прежде успешно выполнен и подкреплен) приводит к успеху в иных обстоятельствах. Прошлые действия нужно изменить, приспособить к наличным обстоятельствам. И сделать это надо до начала действия, или (если это возможно) по ходу действия до его завершения. Существуют ситуации, где задачи не могут быть решены путем проб и ошибок. Постоянно встречаются ситуации, где необходимо действовать наверняка.

Обладающие психикой организмы еще до взаимодействия с другими телами могут предусматривать и учитывать их свойства, благодаря чему появляются дополнительные возможности для целенаправленных действий. В ситуациях быстротечных и требующих однозначного действия поведение не может быть успешным без ориентировки в плане образа.

Ориентировка возможна благодаря наличию субъективного образа объективного мира. ***Образы*** *-* ***это психические отражения, в которых перед субъектом открываются предметы и отношения объективного мира.*** Образы открывают субъекту окружающий мир и возможность ориентироваться в нем. Пространство образов выступает в виде поля возможных действий субъекта.

При этом следует учитывать, что у человека внутренняя среда (физиологическая и психологическая) отражается в его потребностях, ощущениях удовольствия - неудовольствия, в «общем чувстве».

Самочувствие определяет общий уровень активности и общую тональность поведения, а нередко и «субъективную оценку» предметов, с которыми индивид сталкивается. Все виды психического отражения внутреннего состояния дают оценку тех раздражителей, которые их вызвали, по непосредственному переживанию вызванного ими состояния. Кроме того, они выступают в качестве побуждений к действиям или к активному воздержанию от всяких действий.

Внешняя среда отражается в чувственных образах и понятиях тех объектов, их свойств и отношений, с которыми индивиду приходится считаться.

В психическом отражении ситуации открывается поле вещей, в котором представлен и сам индивид, каким он себя воспринимает.

Внутренний мир как образ внешнего мира есть и у животных. Внутренний мир человека имеет свое специфическое содержание, свои законы формирования и развития, которые целиком не определяются миром внешним. Внутренний мир человека включает в себя своеобразным образом преломленную и обобщенную внешнюю реальность (предметную и социальную), окрашенную тем смыслом, который она для него имеет.

Если для психофизиологов главное - физиологические процессы, осуществляющие психические реакции, для теории познания — условия познания объективной действительности и критерии истинности, то психология во всех так называемых психических процессах и функциях изучает именно их ориентировочную сторону.

Так, отношение потребностей к определенным объектам и условиям, которые удовлетворяют эти потребности - предмет их собственно психологического изучения. Чувства интересуют психолога как особый способ ориентировки в жизненных условиях.

Воля - новый способ решения задач об общем направлении своего поведения в особых, специфически человеческих условиях.

Психология изучает не просто мышление и не все мышление, а только процесс ориентировки субъекта при решении интеллектуальных задач, задач на мышление.

**Субъект целенаправленных действий.** Благодаря психическому отражению ситуации (физической и социальной) у индивида открывается возможность выбора. Ни побуждения, ни образы не предопределяют конкретного содержания действий и выбор их становится отдельной задачей, которую осуществляет субъект.

Субъект целенаправленных действий становится личностью, усвоив нормы и формы общественного сознания. Чтобы быть личностью, нужно быть субъектом, сознательным, общественно-ответственным.

Для субъекта психические отражения составляют «запасное поле» его внешней деятельности, позволяющее наметить и подогнать действия к наличной обстановке. Психика - это субъективный образ объективного мира.

Психические отражения - только условия ориентировочной деятельности, которая сама по себе предполагает следующую последовательность подчиненных задач: исследование ситуации; выделение объекта, связанного с актуальной потребностью; выяснение пути к «цели»; контроль и коррекция; регулировка действия в процессе его исполнения. Таким образом психика характеризуется активностью.

Побуждения, образы, действия в плане образов, субъект действия в единстве составляют психическую деятельность, которая входит в предмет изучения науки психологии.

**Психологическое содержание поведения.** Поведение, изучаемое психологией, нельзя сводить к одним его физическим действиям. В тех случаях, когда они имеются (внешние двигательные выражения могут и отсутствовать), они составляют в поведении только исполнительную часть, которая сама по себе, без ориентировочной части, не составляет поведения, изучаемого психологией.

Поведение, конечно, имеет и другие стороны (физиологическую, биомеханическую, юридическую, этическую, эстетическую и др.), которые изучают другие науки.

Можно представить следующую линию эволюции действий -от неорганического мира до человека включительно.

**A) Уровень физического действия**. Механизм, производящий действие, безразличен к его результатам. Результат, который служит объектом обратной связи, не поддерживает существование машины. Он только регулирует ее работу.

**Б) Уровень физиологического действия**. Организмы не только выполняют действия во внешней среде, но и заинтересованы в определенных результатах этих действий. Результат не только регулирует исполнение этих действий, но и, если он положителен, подкрепляет механизм, производящий эти действия. Однако результаты имеют действие лишь после того, как они физически достигнуты.

**B) Уровень действия субъекта**. Организм получает возможность установить пригодность действия и внести в него изменения еще до его физического исполнения и завершения. Здесь тоже действуют принципы обратной связи, необходимой корректировки, подкрепления удачно исполненных действий, но они действуют не только в физическом поле, но и в плане образа.

Измененные значения объектов используются и без их закрепления, только для одного конкретного момента. Действие приспосабливается к каждому отдельному случаю, индивидуальным, единичным обстоятельствам. Удачный результат подкрепляет не только исполнительный, но и управляющий механизм действия.

**Г) Уровень действия личности**. Субъект действия учитывает не только свое восприятие предметов и обстоятельств, но и накопленные обществом знания. Действия личности ориентируются на сознательно поставленную перед собой цель.

У человека можно обнаружить почти все уровни поведения и все уровни действия во вне. Однако они в разной пропорции представлены и не все изучаются психологией. Психология главным образом изучает следующие уровни поведения: научение и умственную (психическую) деятельность, а из всех уровней действий — уровень действия личности.

**2. Система явлений, которые изучает психология**

Явления, изучаемые психологией и объединенные общими понятиями «умственная (психическая) деятельность», «поведение», условно можно разделить на процессы, свойства и состояния.

Так с помощью познавательных процессов (ощущений, восприятий, памяти, воображения и речи) человек познает мир, строит субъективный образ этого мира, разрабатывает стратегию поведения в нем.

Психические свойства и состояния личности (потребности, мотивы, цели, интересы, воля, чувства, эмоции, склонности и способности, знание и сознание) регулируют общение человека с другими людьми, непосредственно управляют поступками и действиями.

Кроме того, психология изучает зависимость формирования и развития психических явлений от общения и деятельности личности.

Разделение на процессы, свойства и состояния относительно. С одной стороны, если процесс длится долго, его можно трактовать как существующее состояние организма. Такими процессами-состояниями являются внимание, воображение, восприятие, припоминание, активность, пассивность, рассеянность, сосредоточенность и т.п. С другой стороны, многие состояния не существуют иначе как в форме процессов.

Человек не просто познает мир, он живет и действует в нем, совершая определенные поступки. Чтобы понять поведение человека, необходимо обратиться к понятию «личность».

Психические процессы, свойства, состояния и действия личности при их научном изучении аналитически разделяются, хотя в действительности они представляют собой слаженную единую систему.

Изучая психическую деятельность человека, психология использует данные естественных наук о биологической организации и функционировании организма, а также данные общественных наук о законах общественного развития.

В первом случае изучаются генотипические особенности психики, поведения, с которыми человек рождается и которые определяются наследственностью, зависят от анатомии и физиологии. Во втором случае исследуется зависимость психики и поведения человека от его места в обществе, принятой на себя социальной роли, осуществляемого им вида деятельности, от его отношений с другими людьми.

В последние годы все чаще говорят и о духовном измерении психики, в связи с чем психология налаживает диалог с религией и духовными практиками.

**3. Отрасли психологии**

В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. Их можно разделить на фундаментальные и специальные, прикладные, каждая из которых использует свои, строго научные методы для выявления новых фактов и закономерностей при изучении механизмов психики, поведения.

Фундаментальные, или базовые, отрасли психологической науки имеют общее значение для понимания психики и поведения людей - независимо от того, какой конкретной деятельностью они занимаются. Их, в силу универсальности, объединяют термином «общая психология».

Наряду с фундаментальными выделяют прикладные отрасли науки, призванные исследовать поведение, психическую деятельность людей, занятых тем или иным видом профессиональной деятельности (педагогическая, медицинская психология, психология управления и др.).

Отрасли психологии можно классифицировать и в зависимости от того, тяготеют ли они к биологическим наукам (отрасли психологии: зоопсихология, психофизиология, нейропсихология) или же к общественным (этнопсихология, психолингвистика, социальная психология, психология искусства).

*Схема 1*

***Классификация отраслей психологии (по А.В. Петровскому и М.Г. Ярошевскому)***



В целом психология относи 1ся к естественным наукам, хотя ее положение некоторые ученые рассматривают как промежуточное между естественными, философскими и социальными науками.

Поскольку курс «Психология» преподается в медицинском вузе, остановимся на некоторых отраслях психологической науки, которые в наибольшей степени будут полезны медикам.

**Клиническая ПСИХОЛОГИЯ.** Клинические психологи работают в больницах, центрах психического здоровья, в консультационных кабинетах. Их не надо путать с психиатрами. Чаще всего они имеют дело с людьми, которые жалуются на состояние тревоги, выражающееся в функциональных расстройствах эмоционального или сексуального плана, или же на трудности в преодолении неурядиц повседневной жизни. Психолог должен уяснить проблему путем беседы и психологического обследования, применив затем наиболее подходящее психотерапевтическое воздействие. Клинический психолог разрабатывает технологии индивидуальной психологической работы, работы с определенной группой клиентов, изучает эффективность тех или иных психотерапевтических приемов. Имея дело с больными, клинический психолог обычно работает в бригаде с лечащим врачом.

**Медицинская психология** - отрасль психологии, использующая психологические закономерности в диагностике, лечении, профилактике заболеваний. Изучает деятельность врача, медицинского персонала, их отношение к больному, психологию больных и их отношения между собой, роль психических факторов в возникновении психосоматических заболеваний, психологический климат медицинских учреждений. В задачи медицинской психологии входит психокоррекция, в частности, психотерапия, психогигиена, психологическая экспертиза, связанная с социальной и трудовой реабилитацией больных.

Патопсихология изучает особенности психических процессов, наблюдаемых у больных с психическими заболеваниями, и позволяет ближе подойти как к научному изучению душевных болезней, так и к выявлению некоторых закономерностей психической деятельности, проявляющейся при патологических состояниях.

**Психофизиология.** Изучает физиологические механизмы психических процессов. В рамках этого направления разработано учение об ощущениях, их измерении и механизмах возникновения, учение об основных законах памяти и внимания; учение о психофизиологических механизмах движения и т.д.

**Психофармакология** призвана испытывать лекарственные вещества и активные факторы, синтезируемые в фармакологических лабораториях, с тем, чтобы описать их воздействия на поведение подопытных животных, затем провести испытание на людях и после этого дать свои рекомендации.

**ЗООПСИХОЛОГИЯ** использует методы, принятые в психологии, чтобы дополнить данные этологов о поведении различных видов животных. Она старается путем сравнения лучше понять то, что составляет специфику человеческой природы.

**Генетическая** (возрастная) психология пытается изучить, как меняется поведение человеческой особи с раннего внутриутробного периода до самого конца жизни.

**Экологическая** психология занимается изучением наиболее эффективных способов улучшения условий в местах, где протекает деятельность человека. Особое внимание она уделяет проблемам шума, загрязнения среды токсическими веществами и накопления промышленных отходов.

**Педагогическая** психология занимается разработкой наиболее эффективных методов обучения, дает рекомендации преподавателям по развитию в себе таких навыков, которые помогают создать в учебном заведении приятную и продуктивную психологическую атмосферу.

**Парапсихология.** Здесь исследователь часто бывает вынужден работать на грани и даже за гранью официально допустимого и признаваемого наукой. Цель его состоит в том, чтобы проверить, существуют ли в действительности те психологические явления, которые невозможно объяснить при современном уровне наших знаний. Если есть такая возможность, он пытается выявить элементы, позволяющие найти место проявления этих необычных качеств в рамках жизнедеятельности организма, и определить условия, при которых они возникают.

Поскольку психология имеет не только академический статус, но и включает сферу практического применения приобретенных знаний, профессиональные психологи выполняют следующие задачи:

1) проводят научные исследования в области психологии;

2) преподают психологию;

3) непосредственно оказывают психологическую помощь.

Одни психологи занимаются проблемами отдельных людей в случаях их эмоциональных и социальных кризисов. Другие психологи создают программы для привлечения внимания людей к различным общественным мероприятиям или непосредственно участвуют в таких мероприятиях.

Психолог-консультант обычно помогает людям, не нуждающимся в психотерапии. К нему обращаются с проблемами, касающимися отношений между людьми, чаще всего супружеских или семейных. В таких случаях он должен способствовать установлению конструктивного диалога между супругами или между родителями и детьми таким образом, чтобы они могли разрешить свои проблемы.

Психологи-консультанты участвуют в работе различных центров по предупреждению самоубийств и разного рода организаций по борьбе с наркоманией или преступлениями против личности, жертвами которых чаще всего оказываются женщины и дети. Роль такого психолога состоит в том, чтобы помочь обществу осознать возникшие проблемы и постараться их решить.

Психологи-консультанты оказывают психологическую поддержку учащимся, у которых возникают трудности, связанные с процессом адаптации.

Психолог-консультант разрабатывает программу обучения, направленную на повышение производительности труда и чувства сопричастности к делу предприятия у рабочих и служащих. Он может выступать в роли консультанта как наемных работников, так и предпринимателей и играть важную роль в разрешении конфликтов между ними.

***Термины:***

***Психика*** - продукт развития живой материи: субъективный образ объективного мира, на основе и при помощи которого осуществляется ориентировка и управление поведением.

***Психология*** - научное исследование умственной деятельности и поведения, а также научное применение приобретенных знаний.

***Образ*** - обобщенная картина мира (предметов, явлений), складывающаяся в результате переработки информации, поступающей через органы чувств.

***Субъект действия*** - животный организм, имеющий верховную нервную инстанцию но управлению реакциями во внешней среде на основе образа этой среды и по увязке данных реакций с внутренней средой организма.

***Сознание*** - высший уровень психического отражения человеком действительности, ее представленность в виде обобщенных образов и понятий.

***Личность*** - общественно-ответственный, сознательный индивид. *Поведение* - действия, которые управляются субъектом на основе образа.

***Культура*** - совокупность форм приобретенного поведения, характерных для определенного общества и передающихся из поколения в поколение.

***Ориентировочная деятельность (ориентировка)*** - обследование субъектом ситуации, содержащей в себе элемент новизны, подтверждение или изменение смыслового и функционального значения ее объектов, примеривание и видоизменение своих действий, активное регулирование в процессе выполнения хода действий согласно значениям объектов.

***Интериоризация*** *-* формирование внутренних структур внешней социальной деятельности. Превращение внешних действий с материальными предметами во внутренние, умственные, оперирующие символами.

***Экстериоризация*** *-* процесс порождения внешних действий, высказываний и пр. внутренними состояниями, психологическими структурами.

***Раздражимость***- способность живых организмов биологически целесообразно (с целью самосохранения и развития) реагировать на значимые для их жизни воздействия среды.

***Чувствительность*** - способность организма запоминать и реагировать на воздействия среды, не имеющие непосредственного биологического значения, но вызывающие психологическую реакцию в форме ощущений.

***Рефлекс*** - автоматическая ответная реакция организма на действие какого-либо внутреннего или внешнего раздражителя.

***Рефлекс безусловный*** - врожденная автоматическая реакция организма на специфическое воздействие.

***Рефлекс условный*** - приобретенная реакция организма на определенный раздражитель, возникшая в результате сочетания воздействия этого раздражителя с положительным подкреплением со стороны актуальной потребности.

***Психофизиологическая*** *проблема* - проблема связи психических явлений с физиологическими процессами, происходящими в организме, мозге человека.

***Раздражитель*** - любой фактор, воздействующий на организм и способный вызвать в нем какую-либо реакцию.

***Реакция*** - ответ организма на какой-нибудь раздражитель.

***Инстинкт*** - врожденная, мало изменяемая форма поведения, обеспечивающая приспособление организма к типичным условиям его жизни.

***Активность*** *-* способность живых существ производить спонтанные движения и изменяться под воздействием внешних или внутренних стимулов-раздражителей.

***Знак*** *-* символ или объект, служащий заменителем другого объекта.

***Душа*** - старое, использовавшееся в науке до появления слова «психика» название совокупности явлений, исследуемых в современной психологии.

***Психотерапия*** - область, пограничная между медициной и психологией, в которой широко используются психологические средства диагностики, психокоррекции и методы лечения заболеваний.

***Инициатива*** *-* проявление человеком активности, не стимулированной извне и не определяемой независящими от него обстоятельствами.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1 Гальперин П Я Введение в психологию - МГУ, 1976 - 149 с

2 Гамезо НВ, Домашенко И А Атлас по психологии - М Просвещение, 1986 -С 12-26

3 ГодфруаЖ Что такое психология Т 1 - М Мир, 1992

4 Краткий психологический словарь / Под ред А В Петровского, М Г Яро-шевского - М , 1985

5 ЛурияАР Эволюционное введение в психологию -МГУ, 1975 -С 3-19

6 НемовРС Психоло1ия -М Просвещение, 1990 -С 5-12

7 Об щая психология / Под ред А В Петровского -М Просвещение, 1986-С 5-43

Сон

Однажды императору Чжуан Чжоу приснилось, что он — бабочка, весело порхающая бабочка. Он наслаждался от души и не сознавал, что он — Чжоу. Но вдруг проснувшись, удивился, что он — Чжоу, и не мог понять: снилось ли Чжоу, что он — бабочка, или бабочке снится, что она — Чжоу. Это и называют превращением вещей, тогда как между Чжоу и бабочкой непременно существует различие.

**Тема: СТРУКТУРА ПСИХИКИ**

**План лекции:**

1. Структура психики.

2. Состояния сознания.

**Основные понятия темы:** сознание, самосознание, рефлексия, бессознательное.

**1. Структура психики**

С начала XX века сфера исследования психического расширилась, вобрав в себя наряду с явлениями сознания и неосознаваемые психические процессы. В настоящее время, говоря о психическом, имеют в виду неосознаваемые и осознаваемые его процессы, а последние, в свою очередь, включают в себя и процессы самосознания.

**Понятие о сознании**

**Сознание** - высший уровень психического отражения действительности, присущий человеку как общественно-иедщрическому существу.

Эмпирически сознание выступает как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно предстающих перед субъектом в его «внутреннем опыте» и предвосхищающих его практическую деятельность.

Сознание изучается рядом наук - философией, логикой, лингвистикой, нейрофизиологией, антропологией, социологией, этнографией, психиатрией и др. Психологию интересует происхождение, структура и функционирование сознания индивида при его ориентировке в действительности.

Изучение сознания сталкивается со следующей основной трудностью Поскольку все психические явления предстают перед индивидом в той мере, в какой они осознаются, то, по данным самонаблюдения, сознание лишено собственной психологической специфики. Его единственный признак состоит в том, что благодаря сознанию перед индивидом предстают различные явления, составляющие содержание конкретных психических функций. Поэтому сознание либо рассматривалось как общее «бескачественное» условие существования психики и обозначалось метафорически («свет сознания»), либо отождествлялось с какой-либо психической функцией (чаще всего с вниманием или мышлением). В первом случае о конкретном (в том числе и экспериментальном) изучении сознания вообще не могло быть и речи, во втором - этот вопрос подменялся изучением соответствующей функции.

Решающее значение для решения проблемы сознания сыграло положение о том, что структуры сознания имеют социокультурный характер, формируются филогенетически (в ходе истории человечества) под влиянием надиндивидуальных социальных структур. Структура сознания индивида формируется в раннем онтогенезе в процессе общения со взрослым.

Нейрофизиолог Лилли (Lilly, 1980) отмечает, что содержание сознания, наши мысли на 99% предопределены мыслями других людей. Наши представления о вещах и то, как мы на них реагируем, — совокупность мыслительных конструкций, выработанных другими на протяжении поколений.

*Сознательное отражение* - отражение предметной действительности в ее отделенности от наличных отношений к ней субъекта. В сознании образ действительности не сливается с переживанием субъекта: в сознании отражаемое выступает как «предстоящее» субъекту (Леонтьев, 1972).

Сознательное отражение психологически характеризуется наличием субъективного смысла и значения.

*Значение* - это то, что открывается в предмете или явлении объективно. Значение отражается, фиксируется в языке и приобретает устойчивость. Значение принадлежит прежде всего миру объективно-исторических явлений, хотя и существует как факт индивидуального сознания. В форме значения отдельный человек овладевает обобщенным и отраженным человеческим опытом.

Опосредуя отражение человеком мира, значение само при этом не осознается. Человек находит уже готовую, исторически сложившуюся систему значений и овладевает ею, как он овладевает предметом.

*Смысл* - это субъективное значение. Личностный смысл выражает отношение субъекта к осознаваемым объективным явлениям.

Значение и смысл - главные элементы внутреннего строения человеческого сознания. Еще одна его образующая - *чувственное содержание* (ощущение, образы восприятия, представления). Оно является как бы материальной тканью сознания, хотя само по себе не выражает психологически специфического в нем.

Строение сознания закономерно связано и со структурой деятельности. Первоначально сознаваемое узко ограничено. Постепенно происходит расширение сознания. Круг сознания расширяется за счет включения в него предметных условий, средств и способов действия, межличностных отношений, мотивов и пр. Происходит выделение психической деятельности из материальной. Тем не менее, первая порождена второй. Внутренние психические процессы обусловливают внешнюю деятельность, но сами также зависят от нее. В силу общности строения внутренняя деятельность постоянно включает в себя отдельные внешние действия и операции, а развитая внешняя деятельность - действия и операции внутренние, мыслительные.

И внешняя, и внутренняя деятельность опосредованы психическим отражением действительности.

Таким образом, носителем индивидуального сознания является человек. Отражающей системой - личность. Реагирование как проявление активности сознания осуществляется в форме индивидуальной деятельности.

**Свойства сознания**

Сознание характеризуется:

• активностью, обеспечивающей целеполагающую деятельность человека;

• интенциональностью (направленностью на предмет: сознание - всегда осознание чего-либо);

• способностью к рефлексии, самонаблюдению (осознанию самого сознания), отделенностью «Я» от не «Я», различением субъекта и объекта;

• мотивационно-ценностным характером;

• различной степенью (уровнями) ясности;

• внутренним диалогизмом (порожденным структурой совместной деятельности);

• социальным характером (включая опосредованность знаковыми, в том числе вербальными и символическими структурами);

• включением в его состав наряду с совокупностью знаний также и совокупности отношений;

• изменчивостью, непрерывностью, единством, узостью.

Сознание - это процесс непрерывный и вместе с тем дискретный. Бодрствуя, человек каждое мгновение «находится в сознании», но осознание им действительности осуществляется в виде дискретных актов сознания. Объекты сознания дискретны, дискретны и акты их осмысления.

В постоянном потоке психических явлений возникают, проносятся и как бы уплывают единичные состояния, образы, мысли, интересы, но общий строй сознания личности остается относительно устойчивым. Сознание является интегральным моментом психических процессов. В переливающийся поток разнообразных впечатлений сознание активно вносит определенный порядок.

Начинаясь с чувственного отражения, в образах которого человеку непосредственно является мир вещей, их свойств, отношений, сознание поднимается до уровня мышления, в процессе которого осуществляется осознание и выделение существенных связей вещей. Познание значительно шире сознания, оно включает в себя множество неосознанных процессов.

Знание как ядро сознания проникнуто сложной тканью эмоциональных переживаний, целевой устремленности, намерений и интересов. Умственные процессы оказывают огромное влияние на чувства, в свою очередь чувства не менее активно влияют на разум.

Практическая деятельность - завершающий этап движения сознания. Человек активно воздействует на окружающие его вещи, процессы. Он преобразует их, придавая форму и свойства, необходимые для удовлетворения своих потребностей. Активность выражает проекцию личности в будущее и обозначается понятиями «потребность», «цель», «план». Действия детерминируются не только характером ситуации и потребностями, но и пониманием того, что возможно и что реально. Причем, чтобы стать фактором, детерминирующим деятельность, потребность должна трансформироваться в цель, представляющую собой идеальную модель желаемого будущего. Сила, осуществляющая намерение, есть воля, проявляющаяся в единстве мысли и чувства, ориентированных на свою объективацию в деле. Воля есть осуществление мышления в действии.

Объективный мир, воздействуя на человека, отражаясь в его сознании, превращается в идеальное. В свою очередь, сознание, идеальное, претворяется в действительность, в реальное.

*Личное сознание* — социально организованное явление. Сознание каждого человека вбирает в себя опыт, знания, убеждения, верования, заблуждения, оценки той социальной среды, к которой он принадлежит. Личное сознание представляет собой аккумулированный опыт истории. В то же время оно избирательно относится к идеям, порожденным общественным сознанием: что-то приемлет и делает своим, а что-то отвергает и осуждает.

Механизмом, регулирующим превращение общественного сознания в индивидуальное и наоборот, является процесс общения, коммуникации.

**Язык и сознание человека**

Язык, возникший как система кодов, обозначающих предметы, их действия, качества или отношения, и служащих средством передачи информации, имел решительное значение для перестройки сознательной деятельности человека. Наряду с трудом, совместной деятельностью, язык является основным фактором формирования сознания.

\* Язык, обозначая предметы и события внешнего мира, позволяет выделить эти предметы, направить на них внимание и сохранить в памяти. Поэтому можно сказать, что язык удваивает воспринимаемый мир, помогает создавать мир внутренних образов.

\* Язык делает возможным процесс отвлечения (абстракции) и обобщения. Слова языка не только указывают на вещи, но и абстрагируют их существенные свойства, относят их к определенным категориям. Слово совершает за человека ту грандиозную работу по анализу и классификации предметов, которая сформировалась в длительном общественно-историческом процессе. Поэтому язык -не только средство общения, но и орудие мышления, обеспечивающее переход отражения мира из чувственного к рациональному.

\* Язык служит основным средством для передачи информации, сложившейся в общественной истории человечества.

Язык является важнейшим средством развития сознания в связи с тем, что он:

- проникает во все сферы сознательной деятельности человека;

- существенно перестраивает процессы восприятия и создает новые законы этого восприятия;

- существенно влияет на процессы внимания человека, который оказывается в состоянии управлять своим вниманием. Внимание становится управляемым, произвольным;

- существенно изменяет память человека. Память, опирающаяся на речевые процессы, становится сознательной мнестической деятельностью (человек ставит перед собой цель запомнить, организует запоминаемый материал, расширяет объем сохраняющейся в памяти информации, произвольно возвращается к прошлому);

- позволяет человеку оторваться от непосредственного опыта и обеспечивает появление воображения, которое лежит в основе управляемого творчества;

- формирует сложные формы абстрактного и обобщенного мышления, появление которых обеспечивает переход от «чувственного к рациональному».

Существенный вклад вносит язык в перестройку эмоциональных переживаний. Оценка соотношений реально выполняемых действий с исходными намерениями, возможность обобщенной формулировки своих удач и неудач приводит к тому, что у человека формируются переживания и настроения, которые далеко выходят за пределы непосредственных аффективных реакций, неразрывно связанных с его мышлением, протекающим при непосредственном участии языка.

Если у животных выработка новых форм поведения требует подкрепления ответа на условный сигнал и многократного повторения условных сигналов с безусловным подкреплением, то в случае сознательной деятельности человека картина меняется. Новая форма сознательного поведения может возникнуть у него на основе речевой формулировки правила. Достаточно дать человеку инструкцию, что ему делать, чтобы это новое действие сразу же появилось и стало прочным. Появление любого действия, выполняемого на основе речевой инструкции, не требует «безусловного» (или биологического) подкрепления, не угасает, если инструкция не повторяется. «Переделка» такого действия обычно достигается предъявлением новой инструкции. Все это свидетельствует об огромной пластичности и управляемости процессов сознательного поведения человека.

**Самосознание**

Проявление в сознании человека отражаемой реальности как объективной способствует выделению мира внутренних переживаний и возможности развития на этой почве самонаблюдения.

*Самосознание* - форма сознания, которая проявляется в осознании человеком самого себя.

Человек осознает себя в процессе своих взаимоотношений с окружающим миром и в процессе собственной деятельности. Для него характерны различные уровни развития самосознания, как в социальном, так и в гносеологическом плане. Знание своих особенностей позволяет человеку занимать активную позицию по отношению к самому себе, осознавать себя как личность.

Под понятием «Я» имеется в виду личность, освещенная светом своего собственного самосознания, то есть такая личность, какой она сама себя воспринимает, знает и чувствует. «Я» предполагает знание и отношение к собственной реальности, постоянное ощущение в ней самого себя.

Человеческое «Я» меняется вместе с изменением условий его жизни. Тем не менее, в развивающемся самосознании есть общее, инвариантное основание, которое сохраняет наше «Я» на протяжении всей сознательной жизни в целом относительно устойчивым. Без этого основания «Я» распалось бы на отдельные акты самосознания. Развитию самосознания способствует речь.

Самосознание имеет своим предметом сознание. Если сознание есть субъективное условие ориентировки человека в окружающем мире, то самосознание есть ориентировка его в собственной личности. Самосознание дает человеку возможность относиться к актам собственного сознания критически, то есть отделять свое внутреннее от всего приходящего извне, анализировать его, то есть изучать акт собственного сознания.

Самосознание является мощным фактором самоконтроля (ориентированного на лежащие вовне вещи), самопознания, самосовершенствования и самовоспитания. Самосознание - разум, обращенный вовнутрь, к духовному миру человека.

*Рефлексия* (от лат. reflexio - обращение назад) - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании.

**Показатели сохранности сознания**

Врачи, перед которыми постоянно возникает вопрос о наличии, сохранении или нарушении сознания у больного, под сознанием понимают заключенные в психике возможности отдавать отчет

о месте, времени, окружающей обстановке, состоянии и образе действий собственной личности. Человек, у которого сохраняется ясное сознание, оценивает вновь поступающую в мозг информацию с учетом имеющихся у него знаний, выделяет себя из окружающей среды, сохраняет сложившуюся систему отношений с другими людьми и, применительно к обстановке, на основе всех этих данных, управляет своим поведением.

**Бессознательное**

В структуру психики входит также и бессознательное. *Бессознательное* - это совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных воздействиями, в которых человек не отдает себе отчета. Оставаясь психическими (понятие психики шире понятия «сознание»), бессознательное представляет собой такую форму отражения, при которой утрачивается полнота ориентировки во времени и месте действия, нарушается речевое регулирование поведения. В бессознательном, в отличие от сознания, невозможен целенаправленный контроль человеком своих действий, невозможна и оценка их результата.

В область бессознательного входят ответные реакции на субсенсорные (неощущаемые человеком, но реально действующие) раздражители, автоматизированные движения, бывшие в прошлом сознательными, некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует осознание цели и др.

От полного непризнания до попыток объяснить чуть ли не весь мир с позиции бессознательного - вот граница поля, на котором разгораются научные баталии о бессознательном. Приведем некоторые из этих позиций:

1. Существующие психические процессы непосредственно «даны», непосредственно «представлены», непосредственно «известны» их субъекту, т.е. они осознаваемы. Работа же мозга, лежащая в их основе, неосознаваема. Психическое -это то, что осознается, физиологические же процессы, на основе которых совершается психическая деятельность, неосознаваемы. Бессознательное как «психическое» - это абсурд. Категория бессознательного должна быть выведена за рамки психологии (французский большой энциклопедический словарь «Ларус» - вплоть до издания 1960 г.).

2. Неосознаваемая психическая деятельность — это своеобразный психологический автоматизм, не требующий для своего протекания включения сознания (К. Прибрам из Стенфордского университета, П.Я. Гальперин из МГУ и др.). Бессознательное это только вспомогательное средство для полноценной работы памяти, восприятия, воли, всех других высших психических функций.

3. Любая наша поведенческая реакция на любой воздействующий на нас стимул определяется той «психологической установкой», которая нами в данный момент владеет. А установка эта имеет свойство не осознаваться человеком (грузинский психолог Д.Н. Узнадзе).

4. Бессознательное - это такая активность нашего мозга, которая поддается лишь особой форме постижения и в этом смысле не подходит ни на один другой объект научного познания (психоаналитики).

Центральный вопрос: можно ли уловить в поведении, в деятельности, в активности человека такие проявления смыслового (или, как чаще принято говорить, семантического) характера, которые человеком бы не осознавались? Если да, то мы о^Шаны рассматривать эти осмысленные проявления как активность психическую (Бассин, 1982). Многие примеры доказывают, что такая неосознаваемая семантика поведения существует.

Примеры:

а) больной с функциональной глухотой (ничего не слышит, хотя слуховой аппарат у него в порядке): больной ничего не слышит, но выполняет инструкцию стоящего у него за спиной экспериментатора;

б) отрицательная галлюцинация (испытуемый выполняет данную ему под гипнозом инструкцию не видеть из набора предложенных ему карточек карточку определенного типа);

в) акты творчества зачастую осуществляются при большей или меньшей отключенности ясного сознания (задачи решаются совместным действием двух механизмов - ясно осознаваемой мыслительной деятельностью и интеллектуальным процессом, самим человеком плохо или даже вовсе не осознаваемым).

Неосознаваемыми могут быть восприятие, мотивы поступков, интеллектуальная деятельность, психологические установки, эмоциональные проявления и влечения (Бассин, 1982). Фактор бессознательного участвует в той или иной форме и степени в любой психической деятельности, в формировании любого поступка.

Иногда, исследуя неосознаваемую психическую активность, различают две ее формы:

а) зависящую от уже запечатленной в мозгу информации (детерминация прошлым) -бессознательное;

б) устремленную на созидание того, чего никогда не было в личном и коллективном опыте (детерминация потребностным будущим) - надсознательное.

*Надсознателыюе -* не поддающийся индивидуальному сознательно-волевому контролю уровень психической активности личности при решении творческих задач. Представление о специфике этого уровня было выдвинуто К.С. Станиславским (ввел термин «сверхсознательное»), понимавшим под ним высший этап творческого процесса, отличный как от его сознательных, так и бессознательным компонентов. В дальнейшем П.В. Симонов интерпретировал сверхсознание как механизм творческой интуиции, благодаря которому происходит рекомбинация прежних впечатлений, чье соответствие действительности устанавливается вторично. Благодаря надсознательному появляются художественные образы, научные открытия и другие продукты творчества.

**Психологические школы о структуре психики**

**Психоанализ.** Основатель - известный австрийский психолог и психиатр 3. Фрейд (1856-1939). Разум включает сознательную его часть и бессознательное начало.

«Бессознательное» содержит инстинктивные влечения и желания, функционирующие в соответствии с принципом «удовольствия» (стремление к разрядке, удовлетворению и облегчению напряжения). Любое бессознательное желание связано с определенным объектом; причем на один объект могут быть направлены совершенно противоположные желания и чувства, что в некоторых случаях порождает конфликт амбивалентности. Бессознательное в контексте структурной модели, разработанной 3. Фрейдом, соответствует Ид (Оно).

«Предсознательное» содержит знания и мысли, находящиеся вне сознания, но не испытывающие давления со стороны контроля, как это имеет место в Ид. «Предсознательное» лежит между системами Бессознательного и Сознанием. В противоположность Бессознательному, Предсознательное и Сознательное учитывает внешнюю реальность, следуя «принципу реальности».

Сознательное (Эго, Я) выполняет задачи самосохранения и адаптации Эго к воздействиям Ид и к требованиям окружающей реальности. Эго задерживает и контролирует инстинктивную разрядку с помощью ряда механизмов, в том числе механизмов ин-трапсихической защиты.

Супер-Эго (сверх-Я) относится к сфере совести, включая ту часть, которая именуется бессознательной совестью.

Эго отводится функция посредника, которому приходится сталкиваться с требованиями Ид и Супер-Эго, а также с требованиями окружающей среды, окружающего мира. Чтобы удовлетворить этим, часто противоречивым, требованиям, Эго временами идет на очень сложные компромиссы, которые могут привести к определенным симптомам, как к наилучшему в данных обстоятельствах варианту адаптации. Такие компромиссы имеют отношение к формированию характера, к выбору профессии и объекта любви и ко всему остальному, что придает человеку неповторимую индивидуальность.

**Аналитическая психология.** Основатель - К. Юнг, известный швейцарский психолог, психиатр, философ (1875-1961).

Человеческая психика представляет собой целостность бессознательных и сознательных процессов. Это саморегулирующаяся система.

От сознания можно ожидать приспособительных реакций в зависимости, в основном, от непосредственно происходящих событий. Все устремления человечества направлялись лишь на укрепление сознания.

Бессознательное включает несколько уровней. «Личностное бессознательное» - это вытесненные из сознания представления. Здесь скапливается все то, что было подавлено или позабыто, а также субсенсорные восприятия. Это темный двойник нашего «Я» (его Тень). Содержание личного бессознательного составляют, в основном, эмоционально окрашенные комплексы, образующие интимную душевную жизнь личности.

«Коллективное бессознательное» является итогом жизни рода, присуще всем людям, передается по наследству и является тем основанием, на котором вырастает индивидуальная психика. Подобно тому, как наше тело есть итог всей эволюции человека, его психика содержит в себе и общие всему живому инстинкты, и специфически человеческие бессознательные реакции на постоянно возобновляющиеся на протяжении жизни рода феномены внешнего и внутреннего миров. От коллективного бессознательного можно ожидать реакции на самые общие и всегда имеющиеся условия психологической, физиологической и физической природы. Под влиянием этих врожденных программ находятся восприятие, мышление, воображение. Архетипы «коллективного бессознательного» - это своеобразные когнитивные образцы, которые организуют внешний и внутренний опыт. Это бессознательно воспроизводимые схемы. Архетипы - «архаические остатки» по 3. Фрейду - ментальные формы, присутствие которых не объясняется собственной жизнью индивида, а следует из врожденных и унаследованных источников человеческого разума. Внутренние мотивы возникают из этого глубинного источника, не порожденного сознанием и не находящегося под его контролем. В мифологии подобные «силы» называются духами, или демонами, или богами.

Цивилизованное сознание отделило себя от основополагающих инстинктов. Но эти инстинкты не исчезли и проявляют себя посредством физических симптомов, безотчетного состояния внезапной забывчивости или речевых ошибок. Эти бессознательные факторы обязаны своим существованием автономии архетипов. Человек расщеплен, и разные области его внешней жизни и поведения сохраняются как бы в разных отсеках и никогда не сталкиваются друг с другом. Во всех случаях раскола встает задача интеграции бессознательного в сознание. Речь идет о процессе индивидуализации.

«Супер-Эго» К. Юнг назвал сверхсознанием, отводя ему роль некоего духовного центра, напрямую связанного с Богом или какой-то частью Высшего Разума. В этой связи наряду с личностным и коллективным бессознательным К. Юнг рассматривает духовное бессознательное.

Указанные выше теоретические построения, гипотезы о структуре психики возникли на основании многолетнего опыта психотерапии в рамках психоанализа, аналитической психологии. В то же время эти построения ставят перед психологической наукой ряд во-

просов. Что является материальным носителем коллективного бессознательного, если оно генетически наследуется? Или память может существовать без материального субстрата? В каком соотношении находятся генетически унаследованные образцы поведения, восприятия, воображения и наследуемые посредством культурно-исторической памяти?

Исследованию структуры психики, ее уровней способствует также анализ измененных состояний сознания: сна, медитации и др.

**2. Состояния сознания**

Сознание - это мозаика состояний, которая играет более или менее значительную роль, как во внешнем, так и во внутреннем равновесии индивидуума. То, как мы осознаем внешний мир и одновременно наш внутренний мир, меняется на протяжении дня. Восприятие событий зависит от нашего состояния — от того, напряжены мы или нет, возбуждены или находимся в полудреме. Таким образом, обработка информации меняется, подчас очень существенно, в зависимости от уровня бодрствования и от готовности к восприятию сигналов.

Хебб (Hebb) в 1955 году проиллюстрировал это графически. По мере усиления активации организма уровень бодрствования возрастает, но при этом адаптация, возможная благодаря бодрствованию, начиная с какого-то момента может ухудшиться, если активация чрезмерно возрастет. Это может произойти из-за чересчур сильной мотивации или же в результате серьезного расстройства чувств. Согласно закону Йоркса - Додсона, видоизмененному Хеб-бом, поведение будет тем эффективнее, чем ближе уровень бодрствования к некоторому оптимуму - он не должен быть ни слишком низким, ни слишком высоким. При более низких уровнях готовность субъекта к действию постепенно уменьшается и вскоре он застывает, а при более высоких он будет все больше взволнован и его поведение может дезорганизоваться.

Хилгард (1977) высказал мысль, что сознание не является чем-то неделимым и что между различными его элементами (состояниями), определяющими поведение, существуют барьеры, более или менее проницаемые. Так, его загипнотизированная испытуемая погружает левую руку в ледяную воду и не испытывает острых ощущений. Однако, если ее просят написать правой рукой, что на самом деле испытывает ее организм, то «скрытый свидетель» ее психики сообщает о действительном ощущении. Внутренний «скрытый свидетель» находится в курсе того, что переживают разные части личностью.

В соответствии с гипотезой Фишера (1971), психическая жизнь включает ряд слоев, соответствующих разным уровням бодрствования, по которым одни люди могут путешествовать легче, чем другие. Фишер сравнивал различные состояния сознания с портами, в каждом из которых живет женщина, которую любит капитан дальнего плавания. Каждая из этих женщин не подозревает о существовании других, и каждая начинает существовать для моряка лишь в момент его выхода на берег. Человек иной раз может вспоминать определенные события только тогда, когда он вновь окажется в том же состоянии, в каком он был, когда эти события с ним произошли. Таким образом, для человека возможен ряд существований, и они могут продолжаться от сновидения к сновидению, от одного психологического кризиса к другому, от одного творческого подъема к другому, от одного приступа шизофрении к следующему приступу и т.д.

Традиционно признаются два состояния сознания, присущие всем людям: сон и состояние активного бодрствования, характерное для эктсравертированного сознания. Однако вклад восточной культуры, изучение действия наркотиков и новый подход к понятию душевной «болезни» подводят к тому, чтобы учитывать все разнообразие состояний сознания человека.

**Активное бодрствование**

Состояние бодрствования, или активное состояние, соответствует активации всего организма, которая позволяет ему улавливать, отбирать и истолковывать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным либо неадекватным поведением. Бодрствование - это состояние, в котором мы можем приспосабливаться к внешней действительности, можем ее изменять.

Благодаря активному бодрствованию человек является частью внешнего объективного (предметного и социального) мира, в котором его «Я» вынуждено приспосабливаться к внешней реальности. Это - уровень экстравертированного сознания, перцептивных функций и принятия решений.

**Измененные состояния сознания**

Человек может погружаться в субъектный мир измененных состояний сознания, когда исключается связь с действительностью и временем и укореняется глубинное «Я».

**Сон**. Измененные состояния сознания можно изучать на примере обычного сна.

В среднем, человеческий организм функционирует с таким чередованием: 16 часов бодрствования, 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним механизмом, называемым биологическими часами, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация.

Недостаток сна иногда заметно сказывается на поведении: некоторые начинают засыпать буквально стоя, галлюцинируют и начинают бредить после двух-трех дней лишения сна, теряют способность нормально воспринимать осязательные, зрительные или звуковые сигналы.

Сон - это не однородное состояние, он проходит различные стадии: за медленноволновым сном следует парадоксальный. Эта последовательность повторяется примерно по 90 минут в каждом из циклов нормального ночного сна. Медленноволновой сон составляет около 80% общего времени сна.

По мере погружения человека в сон, ритмы сердца и дыхания замедляются, становясь равномернее. Тонус мышц снижается, тело расслабляется, и организм восстанавливает физические силы. Однако некоторая реактивность сохраняется: человек может проснуться в намеченный час или если кто-нибудь назовет его имя.

После определенной стадии сна активность мозга возрастает, как будто человек просыпается, хотя спящий находится в полной неподвижности из-за резкого падения мышечного тонуса. Эта стадия сна - БДГ, сон с быстрыми движениями глаз, - называется также парадоксальным сном из-за несоответствия между состоянием тела и активностью мозга. БДГ тесно связан со сновидениями. Выдвинуто много гипотез о значении парадоксального сна. Некоторые считают, что это периоды восстановления клеток, по мнению других сон с БДГ играет роль «предохранительного клапана», позволяющего разряжаться избытку энергии, по мнению третьих он способствует закреплению в памяти информации, полученной во вре-

мя бодрствования. Некоторые указывают на тесную связь между высоким уровнем интеллекта и большой общей продолжительностью периодов парадоксального сна.

Для того, чтобы содержание сна осталось в памяти, субъекту необходимо проснуться сразу после сновидения, или же сон должен быть настолько ярким, чтоб оставить след даже в тот период, когда человек еще спит.

Что касается самих сновидений, то анализ их широко используется в психотерапевтической практике.

С точки зрения 3. Фрейда, содержание сновидения можно считать завуалированным осуществлением бессознательного желания.

К. Юнг, работая со сновидениями своего пациента, находил в них знак, символ, показывающий пациенту, куда направлен его бессознательный путь. При этом объяснение сновидений сталкивается с сильным сопротивлением сознания.

В контексте онтопсихологической трактовки сновидений современный итальянский психотерапевт А. Менегетти считает сновидения и образы сновидения реальными, исходящими из их прямого значения, которое можно интерпретировать с помощью рационального кода. Подсознание не рассматривается как центр, порождающий извращения, ошибки и дикие инстинкты. Это врожденная система саморегуляции. Сон дает сознанию информацию о том, что чувствует, переживает субъект в данный период. Логика бессознательного почти всегда носит биологический характер. В нем есть указание на направление развития, которое природа бытия намечает для конкретной личности в конкретном пространстве и времени.

**Медитация.** Под медитацией имеется в виду особое состояние сознания, измененное по желанию субъекта. Все виды медитации преследуют одну цель - сосредоточить внимание, чтобы ограничить поле сознания настолько, что мозг будет ритмически реагировать на тот стимул, на котором сосредоточился субъект.

Электрическая активность мозга все больше и больше синхронизируется - чаще всего по типу а-волн, иногда (3-волн, как у мастеров дзен.

Некоторые люди достигают во время медитации возможности по своему усмотрению замедлять сокращения сердца или уменьшать глубину дыхания, снижая потребление кислорода примерно до 20%.

В состоянии медитации достигается полная расслабленность и «чистое сознание», из которого исключены восприятия внешнего мира и которое граничит, по мнению некоторых его приверженцев, с «чувством вечности». Медитация доставляет тому, кто ее практикует, реальное удовольствие. С помощью медитации повышается восприимчивость, расширяется сознание, ум приводится в состояние покоя и тишины. И в этом состоянии человек чувствует, что внутри него зарождается новое сознание: человек освобождается от программирующих его социальных стереотипов, приобретает внутреннюю свободу, как бы воссоединяется со своей сущностью.

Погружение в глубинное «свое» может осуществляться под контролем парасимпатической нервной системы, направленной к расслаблению, в континууме «расслабление - медитация».

**Разнообразие измененных состояний.** Погружение в глубинное «свое» может осуществляться и под контролем симпатической системы в направлении активации нервной системы, в континууме «восприятие - галлюцинация», включающем ряд состояний — от творческого вдохновения до мистического экстаза.

Эстетическая чувственность, пробужденная пейзажем, музыкой, цветом или даже математическим уравнением соответствует усилению активации мозга.

У творческих натур сознание почти всегда находится в измененном состоянии (Фергюссон, 1974).

Когда активация возрастает до разрыва с реальностью, может возникнуть напряжение, тревога, страх.

В мистическом экстазе сознание как бы обращено вовнутрь, неподвижно и пребывает вне времени. Это состояние «абсолютной уверенности», отвергающее всякую проверку. Чтобы уравновесить это состояние, человек переходит из него в состояние глубокой медитации.

Ощущение экзальтации приводит к расширению сознания, к чувству слияния со Вселенной, рядом с которой реальность кажется тусклой.

Хотя подобные состояния и запрограммированы наследственностью, воспитание, общество ограничивают возможности их использования. Общество направляет человека по сути адаптации к внешней действительности (физической и социальной) и развития экстравертированного сознания.

**Гипнотическое состояние.** И.П. Павлов назвал фазовым, или гипнотическим, состояние между бодрствованием и сном. В этом состоянии легко осуществляется воздействие на некоторые психические и физиологические функции «в обход сознательного контроля». Гипнотическое состояние возникает также в результате воздействия сторонней личности и в результате самогипноза. В гипнотическом состоянии появляется возможность влиять на бессознательное и извлекать из его глубин всю необходимую информацию.

Контролируя центральную нервную систему, подсознание через мозг осуществляет контроль над всем, что происходит в организме. Гипнотическим внушением можно изменить режим кровообращения, температуру, частоту пульса, функциональное состояние некоторых органов и желез.

Когда человек погружается в гипнотический транс, подсознание как бы всплывает к поверхности и берет на себя некоторые сознательные функции (например, феномен автоматического письма). В этом состоянии внутренний разум всю поступающую информацию воспринимает буквально. Человек в состоянии гипноза выполняет все, что ему говорит гипнотизер, однако, он не сделает ничего из того, что не одобрил бы в нормальном состоянии.

Подсознательное помнит все вплоть до момента появления на свет. В настоящее время есть данные и о хранящейся в нем прена-тальной памяти. Многим пациентам под гипнозом удается восстановить в памяти момент собственного рождения в мельчайших деталях. Искусственное оживление в сознании ранних и глубоко подавленных воспоминаний играет в самотерапии важную роль.

Подсознательное запускает в действие и механизм болезнетворных, разрушительных процессов. Дурные привычки, неврозы, психозы, психосоматические заболевания формируются при его непосредственном участии. Эффективный путь борьбы с нарушениями такого рода лежит через осознание скрытых причин, мотивов и убеждений с последующим изменением как сознательного отношения к ним, так и соответствующих подсознательных установок.

Гипноз и самогипноз используют целый арсенал методических приемов введения человека в гипнотическое состояние с целью войти в прямой контакт с его подсознательным, выявить причины болезненных состояний и подключить подсознание к оздоровительной работе.

В реальной жизни наблюдается эффект и случайного внушения, о чем должен постоянно помнить будущий врач.

Будучи очень модным в XIX веке, изучение гипноза в первой половине XX века перестало вызывать интерес. Только к 50-м годам некоторые ученые снова энергично взялись за эту тему.

В гипнозе выявляется общее со сном и медитацией: это измененное состояние сознания достигается уменьшением притока сигналов к мозгу, субъект сосредоточивается на одном сигнальном стимуле или ему предлагается ни о чем не думать и постепенно засыпать.

Однако, в отличие от указанных измененных состояний сознания гипноз не сопровождается физиологическими отклонениями от состояния бодрствования: мозговые волны чаще остаются волнами бодрствующего человека, содержание кислорода и двуокиси углерода в крови не изменено, как это бывает во сне или при медитации (есть данные, что в состоянии гипноза меняется электрическая активность в субдоминантном полушарии головного мозга).

**Сенсорная изоляция**

В 1956 г. в университете Мак-Гилла группа психологов изучала, что произойдет с человеком в условиях сенсорной изоляции, сводящей к минимуму возбуждение рецепторов. Добровольцы должны были оставаться как можно дольше в специальной камере.

Большинство испытуемых оказались неспособными выдержать такие условия дольше 2-3 дней. Был сделан вывод: у организма есть фундаментальная потребность получать стимулы от изменяющегося окружения. У самых выносливых испытуемых возникали галлюцинации. Ученые предположили, что без внешних раздражителей интеллектуальные функции да и сама личность неизбежно деградируют.

Другой ученый Дж. Лилли в тот же период проверял действие сенсорной изоляции на самом себе. По его мнению, изоляция в камере, напротив, увеличивает сенсорный опыт, и это происходит без участия внешних раздражителей. После периода напряженности постепенно возникает новое состояние сознания, сопровождающееся возможными зрительными галлюцинациями и иллюзиями. Когда человек принимает эти явления спокойно и не рассматривает их как патологические, то испытывает своеобразное ощущение «океанской волны», после которого, выходя из изолированной камеры, чувствует себя вновь рожденным. Открытие этого внутреннего миpa, свободного от всякой цензуры, и обогащение, которое он несет индивидууму, близко к опыту мастеров медитации Востока. Мысли, сосредоточенные раньше на повседневных заботах, уходят. Человек начинает ощущать себя так, будто может все видеть, все слышать, все чувствовать, будто он - начало чистого сознания.

Было проведено много исследований, чтобы понять как возникает эта внутренняя реальность. Расслабление организма, вызванное условиями пребывания в изоляции, ведет к гармонизации различных частей мозга. Как показывает электроэнцефаллограмма, правое полушарие («интуитивное», образное), находящееся обычно под влиянием левого («рационального»), начинает функционировать в том же ритме, что и левое полушарие. Это, в свою очередь, способствует большей гармонизации во взаимодействии между корой, рептильным и эмоциональным мозгом.

Ретикулярная формация, освобожденная от функции отбора внешних сигналов, допускает теперь проникновение наверх множества внутренних сообщений, полностью игнорируемых в повседневной жизни.

Отделы мозга, ведающие эмоциями, уже больше не поддерживают готовность организма к реакциям на внешние стимулы. Секреция гормонов с общеактивирующим действием сменяется выработкой таких веществ как эндорфины, которые погружают бодрствующую кору в состояние, похожее на первую стадию сна и характеризующееся появлением тета-волн.

Обычно опыт ограничен внешней реальностью, которая смоделирована с помощью переданных нам мыслей и знаний той социальной группой, к которой принадлежим. И мы не можем без тревоги отойти от реальности, в которой приходится жить, развиваться, приспосабливаться, удовлетворять свои потребности. Поэтому отсутствие внешней стимуляции приводит к кратковременному полному разрегулированию организма, лишает его всякой возможности самоконтроля и контроля над окружающим миром.

Но если все-таки человек продолжает участвовать в эксперименте и принимает свое необычное состояние сознания, то перед ним открывается новый интересный опыт.

**Состояние сознания перед смертью**

Последние 30 лет проявляется особый интерес к тому, что человек испытывает в последние минуты жизни. Элизабет Кюблер-Росс (1969) в своих исследованиях показала, что умирающий проходит определенные стадии.

Моуди (1976), коллега Кюблер-Росс, заинтересовался тем, что рассказывают больные, возвращенные с помощью реанимации к жизни, после периода клинической смерти. Согласно его данным, многие говорили о пребывании вне собственного тела. Они сообщали о словах, сказанных их близкими, о длинном тоннеле, пролетев через который они оказывались в чудном месте с удивительно яркими красками. Многие говорили, что встречали там умерших друзей и лиц, которые при жизни имели для них большое значение. Перед ними проходили самые значительные события их жизни. У некоторых даже возникало ощущение, что они приближаются к ослепительному свету. Большинство признавало, что, пережив это, они начинали еще больше ценить жизнь, хотя и чувствовали себя готовыми к новому отъезду в «Зазеркалье».

Одно из исследований, аналогичных исследованию Моуди, проведено Рингом (1982), собравшим данные самым объективным образом. Из более чем 200 человек, опрошенных после состояния клинической смерти, около 50% заявили о переживаниях, описанных Моуди. Более трети из них сообщили о том, что перед ними прошла вся жизнь, более половины видели «свет», а многие и вошли в него.

Открытие эндорфинов, выделяющихся в организме в критические моменты жизни, позволяет объяснить состояние блаженства в момент смерти. Не более 6% людей страдают, испуская последний вздох.

**Практика «свободного дыхания» (галатропная терапия)**

Название «галатропное» означает буквально «направленное на целостность» или «движущееся к целостности». Цель этой практики - активация бессознательного, «разблокирование энергии, связанной в эмоциональных и психосоматических симптомах, и обращение статического равновесия этой энергии в поток переживаний». Галатропная терапия, способствуя мощной активации бессознательного, приводит к неординарному состоянию сознания, которое наблюдается на протяжении тысячелетий в туземных церемониях смерти и возрождения. Задача терапевта состоит в поддержке процесса переживаний с полной верой в его целительную природу, без попыток его изменения. Терапевт поддерживает разворачивание переживаний, даже если он не понимает их в данный момент. Некоторые мощные трансформирующие переживания могут вообще не иметь какого-либо специфического содержания. Они состоят из последовательностей сильных эмоций или физических напряжений и последующих глубоких расслаблений и релаксаций.

Модель психики, используемая галотропной терапией, простирается за рамки биографического уровня индивидуального бессознательного, включая и уровень коллективного бессознательного.

Техника галотропной терапии включает сочетание контролируемого дыхания, музыки, других форм звуковой техники и целенаправленной работы тела.

Глубокие изменения состояния могут быть индуцированы крайностями в скорости дыхания - гипервентиляцией, длительным сдерживанием дыхания или их сочетанием.

Конкретная техника дыхания в этом случае менее важна, чем то, что человек дышит чаще и с полным сосредоточением на психическом процессе и осознании его. Общей стратегией галотропной терапии является доверие к мудрости, внутренне присущей телу. Клиента поощряют прислушиваться к внутренним сигналам организма, а не следовать какой-то конкретной концептуальной схеме.

Основной принцип - не подавлять симптомов, а дать им возможность проявиться. Терапия обучает сотрудничать с болезнью. Цель - личностная трансформация, изменение базовой ориентации и иерархии ценностей.

**Прием наркотических средств и патологические состояния**

С давних пор наиболее известны патологические состояния сознания, вызываемые с помощью наркотиков.

Психотропные средства - табак, кофе, алкоголь, марихуана, гашиш, ЛСД, мескалин, амфетамины, кокаин, героин - все они воздействуют на головной мозг либо ускоряя передачу сенсорных сигналов, либо блокируя или видоизменяя, либо мешая некоторым нервным центрам нормально выполнять свои функции. Эти эффекты обусловлены их влиянием на нейромедиаторы - вещества, ответственные за передачу сигналов от одного нейрона к другому в синапсах.

У многих народов частое использование психотропных веществ - явление вполне обычное, и все же «сильные наркотики» представляют реальную опасность как для отдельного человека, так и для общества в целом.

При воздействии повышенных доз наркотика мозг теряет контроль над своей деятельностью, и тогда приходится иметь дело с вторичным последствием - расстроенным сознанием, функционирование которого все больше начинает зависеть от этого внешнего агента.

Возбуждающие средства (кофеин, никотин, амфетамины) при длительном употреблении нарушают психическое равновесие.

Нейродепрессанты (алкоголь, барбитураты, транквилизаторы) уменьшают снабжение мозга кислородом, вызывая сонливость и сон. Однако, они подавляют парадоксальный сон.

Наркотики из группы опиатов (опиум, морфий, героин) оказывают на мозг действие, подобное действию эндорфинов (собственных «наркотиков» мозга). Опиаты - наиболее опасные из прихо-тропных средств ввиду быстроты, с которой они вызывают физическую и психологическую зависимость, приводящую к глубокой деградации личности. Кокаин является одновременно и наркотическим, и эйфоризирующим средством, он чаще всего создает лишь психологическую зависимость, но также приводит к глубокому изменению личности.

Галлюциногены (ЛСД, мескалин) и приходелитики (гашиш, марихуана) - самые распространенные психотропные средства, используемые ради эффекта «раскрепощения» сознания. Восприятие времени и пространства меняется, минута может показаться веком. Создается ощущение, что ты лучше начинаешь понимать себя, других, находишься в согласии с природой и всем миром.

***Термины:***

***Сознание*** - высшая форма психики, субъективная форма человеческой жизнедеятельности. Эмпирически сознание выступает как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно предстающих перед субъектом в его «внутреннем опыте».

***Самосознание*** - осознание человеком самого себя, своих собственных качеств. *Рефлексия* - способность сознания человека сосредоточиваться на самом себе.

***Бессознательное*** *-* совокупность психических явлений, не осознаваемых субъектом, по оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

***Предсозпание*** *-* психическое состояние человека, занимающее промежуточное место между сознанием и бессознательным Характеризуется наличием смутою осознания переживаемого, но отсутствием волевого контроля или способности им управлять,

***Цензура****-* психоаналлитическое понятие, обозначающее потсознательные психологические силы которые стремятся не допустить в сознание определенные мысли чувства образы желания.

***Мантра*** - слово или звук, полученные от учителя, манера медитации. Мантру необходимо повторять в определенном ритме чтобы с ее помощью оторваться от внешней реальности и расширить поле сознания

***Траисцендештиышй*** - выходящий за границы обычною уровня сознания и достигающий уровня «чистого сознания», освобожденного от всякой связи как с внешней, так и с внутренней реальностью.

***Транс*** *-* состояние сильного возбуждения, вызываемое бурной мозговой или психической активностью

***Экстаз*** - состояние, в котором находится индивидуум как бы вышедший из себя Это состояние вызывается у мистиков проповедью и молитвами Чрезмерная мозговая активация при этом контрастирует с неподвижностью тела.

***Экстравертированное*** (поверхностное) сознание - состояние сознания, соответствующее активному бодрствованию Оно позволяет организму адаптироваться к окружающей среде путем усыновления связей между внешним и внутренним миром

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1 Бассип Ф В Проблема бессознательного -М.1968

2 Бассин Ф В Проблема бессознательного В кн Хрестоматия по психологии -М, 1977

3 Гальперин П Я Введение в психологию - М , 1976

4 Гамезо М В Домашенко И А Атлас по психологии - М , 1986

5 Краткий психологический словарь - М , 1985

6 Леонтьев АН Проблемы развития психики - М 1972

7 Лурия А Р Эволюционные введение в психологию -М,1975

8 Немов Р.С Психология -1990

9 Общая психология Под ред Богословского В В, Ковалева А Г , Степанова А А -М, 1981

10 Общая психология / Под ред Петровского А В - М , 1986

11 Спиркин А Г Сознание и самосознание -М 1972

12 Платонов К К Краткий словарь системы психологических понятий - М 1981

...Насколько известно, ни одному существу, кроме нас, не было назначено производить ту странную субстанцию, которую мы называем мыслью, интеллектом, разумом, рассудком, душой, духом, мозговой силой, добродетелью, добротой, справедливостью, знанием; хотя она имеет тысячу названий, но сущность ее одна и та же. Все внутри нас пожертвовано ей. Наши мускулы, наше здоровье, подвижность наших членов, уравновешенность наших функций, спокойствие нашей жизни носят видимый след преобладания над ними высшей силы. Она представляет то драгоценнейшее и высочайшее состояние, которого только может достигать материя. Пламя, теплота, свет, сама жизнь, инстинкт, равно как и большинство неуловимых сил, увенчавших мир еще до нашего в нем появления, бледнели при соприкосновении с этой новой субстанцией.

Мы не знаем, куда она нас ведет, что с нами сделает или что сделаем мы с нею, но ей одной предстоит научить нас этому, когда она достигнет полноты своей силы. В ожидании же этого времени будем думать только о том, чтобы отдавать ей все, чего она от нас требует, принести ей в жертву все то, что задерживает ее развитие...

Морис Метерлинк

Проводник

В старину жил один проповедник, учивший, как познать путь к бессмертию. Царь послал за ним, но посланец не спешил, и тот проповедник умер. Царь сильно разгневался, и собрался, было казнить посланца, когда любимый слуга подал царю совет:

—Люди более всего боятся смерти и более всего ценят жизнь.

Если сам проповедник утратил жизнь, то как же он мог сделать бессмертным царя?

И посланца пощадили.

Некий бедняк хотел научиться бессмертию и, услыхав, что проповедник умер, стал бить себя в грудь от досады. Услышал об этом богач и принялся над ним смеяться:

—Сам не знает, чему собрался учиться. Ведь тот, у кого хотели научиться бессмертию, умер. Что же он огорчается?

—Богач говорит неправду, — сказал Ху-цзы. — Бывает, что человек, обладающий средством, не способен

его применить. Бывает также, что способный применить средство им не обладает. Некий вэец прекрасно умел считать. Перед смертью он передал сыну свой секрет в виде притчи. Сын слова эти запомнил, а применить их не сумел. Он передал слова отца другому человеку, который у него об этом спросил. И тот человек применил секрет не хуже, чем это делал покойный.

Вот так и с бессмертием. Разве умерший не мог рассказать о том, как познать путь к бессмертию?

**Тема: ПСИХОЛОГИЯ НАУЧЕНИЯ**

**План лекции:**

1. Привыкание.

2. Научение. Виды научения.

3. Условия, способствующие научению и проявлению его результатов.

4. Бихевиористский подход к аномальному поведению. Поведенческая терапия.

5. Научение как метод коррекции семейных взаимодействий.

**Основные понятия темы:** научение, оперантное научение, викарное научение, когнитивное научение.

**1. Привыкание**

В конце прошлого века один из основателей психологической науки американский философ и психолог Уильяме Джемс писал по поводу способности к приобретению человеком привычек, что они обусловлены пластичностью, восприимчивостью нервной системы к новым впечатлениям. Привычка упрощает наши движения, делая их более точными и уменьшает вызываемую ими усталость. Привычка уменьшает сознательное внимание, с которым совершаются наши действия. В действиях, ставших привычными, каждое новое мышечное сокращение вызывается вслед за другим в определенном порядке не актом мысли или восприятия, но непосредственно предшествовавшим мышечным сокращением.

«Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку -пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». «Привычка - вторая натура. Привычка - в десять раз сильнее природы!» Эти и другие подобные высказывания о значимости привычки можно слышать в обыденной жизни. Один шутник, увидев, что отставной солдат нес в руках свой обед, внезапно крикнул: «Во фронт!» - и под влиянием команды солдат вытянул руки по швам, уронив котелок с бараниной и картофелем в канаву. Дисциплина в нем была доведена до совершенства. Описаны случаи, когда люди, состарившиеся в тюрьме, получив свободу, просились снова в заключение.

Привычка в общественных отношениях - важнейший консервативный фактор социальной жизни. До 20-летнего возраста закрепляются такие привычки, как интонация голоса и произношения, жестикуляция, телодвижения. Между 20—30 годами формируются интеллектуальные и профессиональные привычки. С самого раннего возраста необходимо сделать для себя привычными как можно больше полезных действий и остерегаться вредных привычек.

Непрерывность тренировки, упражнения - важнейшее средство выработки привычки. При приобретении привычки необходимо обеспечить успех в самом начале, неудача парализует энергию.

Как писал У. Джемс в начале этого века, привычки бывают двигательные, умственные и пр.

**2. Научение**

**Научение** - приобретенное поведение, процесс и результат формирования индивидуального опыта (знаний, умений). Роль и значение научения меняются в процессе онтогенеза. В дошкольном возрасте научение является основным способом приобретения опыта, затем оно отодвигается на второй план, уступая место учению (приобретению опыта в деятельности, направляемой собственными мотивами и целями).

Согласно некоторым теориям, существует единый механизм научения у человека и животных. Так, в теории бихевиоризма (Э.Л. Торндайк, Дж. Уотсон и др.) научение трактуется как процесс ассоциирования стимулов и реакций на основе готовности, упражнения, подкрепления или смежности во времени.

Российские психологи советского периода исходили из различий механизмов научения у человека и животных. У человека научение связывалось с усвоением социального опыта, а у животных -с изменением врожденного видового опыта и приспособлением его к конкретным условиям.

**Виды научения**

Научение может осуществляться на разных уровнях. Некоторые виды научения могут происходить на уровне рецепторов или спинного мозга, другие требуют участия всего организма.

Обычно выделяют три категории научения, различающиеся по степени участия в них организма как целого:

а) выработка реактивного поведения,

б) выработка оперантного поведения,

в) когнитивное научение.

В первых двух случаях меняется поведение в результате происходящего в настоящее время взаимодействия со средой. Выбор реакции зависит от последствий в отношении удовлетворения потребностей и избегания нежелательных ситуаций. При реактивном научении организм пассивно испытывает внешние воздействия. При оперантном научении организм активно действует. При когнитивном научении происходит оценка ситуации с учетом прошлого опыта и возможных последствий поведения. В результате такой оценки принимается наиболее подходящее решение.

**1)** **Научение реактивным формам поведения.**

**Реактивное поведение** - это реакция организма на тот или иной раздражитель (ситуация - раздражитель). При этом организм, в основном пассивно, испытывает внешние воздействия на какие-то его врожденные структуры. Перечислим формы реактивного научения.

***A)******Привыкание и сенсибилизация.***

Организм на уровне рецепторов научается игнорировать какой-то повторный или постоянный раздражитель (привыкание) или повышать чувствительность к данному стимулу (сенсибилизация).

***Б) Имприптипг.***

Это наследственно запрограммированное и необратимое формирование привязанности новорожденного животного к первому движущемуся объекту, который попадает в поле его зрения в первые часы жизни.

***B) Условные рефлексы.***

Условные рефлексы формируются на основе безусловных рефлексов. Если прекратить предъявление безусловного стимула, условный сигнал быстро перестает действовать (феномен угасания).

**2)** **Научение в результате оперантного обусловливания.**

Выработка оперантного (от лат. operatio - действие) поведения осуществляется в результате закрепления действий, последствия которых желательны, и отказа от действий, приводящих к нежелательным последствиям.

В случае оперантного научения субъект активен, все начинается с его действия. Оно вызывает какие-то последствия, от которых зависит, будет организм повторять это действие или будет избегать его.

Существует несколько разновидностей оперантного научения.

***А) Научение методом проб и ошибок.***

Этот тип научения был открыт Торндайком (1890), одним из первых американских психологов, исследовавших процессы научения. Индивид, решая задачу методом проб и ошибок, постепенно отказывается от неэффективных действий и в конце концов находит решение.

Важнейшая закономерность этого типа научения - закон эффекта (действие, приводящее к желательным результатам имеет, большую вероятность повториться).

Научение методом проб и ошибок само по себе не очень эффективно, так как слишком долго пришлось бы обретать случайным путем новые формы поведения.

Скинер, лидер американских бихевиористов, сформулировал принципы формирования реакций методом последовательных приближений. Он описал способ, согласно которому весь путь от исходного поведения до выработки конечной реакции разбивается на несколько этапов. В дальнейшем последовательное и систематическое подкрепление каждого из этих этапов приводит к нужной форме поведения. Организм вознаграждается за каждое действие, приближающее его к конечной цели. По мнению Скинера, именно так происходит выработка большинства поведенческих реакций у человека.

Каждый раз, когда хотят добиться определенной поведенческой реакции от партнера, то планируют и подкрепляющие ситуации, которые повышали бы вероятность желательного поведения. Правда, подобные методы находятся на грани манипулирования личностью и не всегда используются в ее интересах.

Подкрепление бывает положительным и отрицательным (снятие наказания). Подкрепление всегда увеличивает вероятность повторения соответствующей поведенческой реакции, а наказание приводит к исчезновению такой реакции. При наказании либо стремятся подать аверсивный раздражитель (например, отшлепать ребенка), либо лишить вознаграждения.

Различают также первичное и вторичное подкрепление. *Первичное подкрепление* - удовлетворение физиологических потребностей. *Вторичное подкрепление* - удовлетворение социальных потребностей, например, через повышение самоуважения. Подкрепление повышает вероятность повторения какой-то поведенческой реакции в будущем.

При реактивном научении, так же, как и при оперантном, приобретенная реакция сохраняется лишь до тех пор, пока ее поддерживают безусловным раздражителем (в первом случае) или специальным подкреплением (во втором случае), в противном случае она угасает.

С угасанием связана дифференцировка, при которой реакции, не сопровождающиеся безусловным раздражителем или подкреплением, исчезают, а сохраняются лишь те реакции, при которых эти факторы продолжают действовать.

***Генерализация*** - это распространение вновь образованной связи на все, что похоже на безусловный раздражитель или на ситуацию, в которой происходило подкрепление.

\* Пример приучения. Молодая женщина не может пользоваться лифтом. После того, как двери закрываются, она начинает испытывать ужас и не может подняться даже на один этаж.

Терапевт-бихевиорист решает, что надо постепенно, шаг за шагом, восстановить уверенность женщины в том, что она может преодолеть свой страх. Для этого ее просят войти в кабину лифта и побыть там минуту при открытых дверях; затем сделать то же самое, но при закрытых дверях. После этого она должна сама нажать кнопку, чтобы двери закрылись. Следующий этап - она поднимается на один этаж и т.д.

\* Пример подкрепления. В семье длительный конфликт из-за того, что родители требуют от ребенка ложиться в определенный час. Психолог-бихевиорист может попытаться найти для ребенка эффективные компенсации. Родители и ребенок составят список наиболее сильных желаний ребенка. Ребенок будет получать эти компенсации каждый вечер, когда отправится спать без капризов.

В своей книге «По ту сторону свободы и достоинства» Скинер (1973) высказал мысль, что свобода и автономия общества иллюзорны. Человек полностью зависит от окружения, от его подкрепляющих факторов Специалисты по поведению («планификаторы») должны отбирать те формы поведения, которые обеспечивают выживание и развитие человечества, и создавать условия для проявления таких форм поведения и их подкрепления. Однако коммуны, созданные в начале 70-х годов по скиннеровской модели, потерпели полный крах, поскольку свободная воля отдельных людей очень скоро вступила в конфликт с программированием их «планификаторами».

***Б) Научение путем наблюдения (подражания модели).***

Научение путем наблюдения называют также викарным, социальным научением. Оно основано на наблюдении за другими, которые служат моделью.

***Подражание*** - способ научения, при котором организм воспроизводит действия модели, не всегда понимая их назначение. Викарное научение - усвоение формы поведения другого, включая понимание последствий этого поведения для модели.

А. Бандура, один из наиболее известных современных американских психологов-бихевиористов, в своих экспериментах показал, что люди подражают в основном знаменитостям или своим авторитетам. Усвоение модели поведения облегчается, если предмет подражания «доступен» (с ним можно контактировать и его поведение не слишком сложно). Если модель за свой поступок получила вознаграждение, то ей подражают охотнее. Живым моделям всегда подражают чаще, чем героям книг и кинофильмов.

При викарном научении просто воспроизводится то или иное поведение, но не происходит переработки информации с целью формирования новой поведенческой программы.

**3) Когнитивное научение.**

С позиций когнитивного подхода можно выделить несколько видов формирования поведения.

***А) Латентное научение.***

Э. Толмен (1886-1961), американский психолог-бихевиорист, предложил выделить промежуточные переменные в цепи «стимул - реакция». Внутримозговые процессы, детерминированные генетически или приобретенные в результате предшествующего опыта, могут менять реакцию на тот или иной стимул. К таким промежуточным переменным относятся когнитивные карты.

В организм все время поступает поток сигналов, одни из которых осознаются, другие воспринимаются менее четко, третьи вообще не доходят до сознания, хотя и сохраняются в памяти. Эти сигналы обрабатываются и преобразуются мозгом, создавая своего рода карты окружающей среды - «когнитивные карты». С помощью этих карт организм определяет, какие реакции будут наиболее адекватны в новой ситуации.

Для того, чтобы такое научение было возможно, организм усваивает не связь между стимулом и реакцией, а значение стимула, как своего рода «дорожный указатель». Организм преобразует разнородные стимулы в единое структурированное поле. При этом подкрепление важно не в процессе усвоения, а при использовании новой информации.

***Б) Обучение сложным психомоторным навыкам.***

На когнитивной стадии выработки сложного психомоторного навыка необходимо сформировать когнитивную стратегию (строгую последовательность движений, их программирование в зависимости от желаемого результата).

На ассоциативной стадии забота об элементах движения и последовательности их соединения уменьшается. На первое место выступает забота о координации и интеграции различных элементов навыка.

Автономная стадия соответствует высокому уровню умения. Навык автоматизируется, сосредоточенность внимания на технической стороне выполнения снижается.

***В) Научение путем инсайта.***

При инсайте определенная информация, разбросанная в памяти, как бы объединяется и используется в новой ситуации. Задача решается оригинально, причем решение приходит спонтанно.

Научение путем инсайта было открыто Келлером (1925), представителем гештальт-психологии. Научение в этом случае возможно путем объединения опыта, накопленного в памяти, с информацией, которой располагает индивидуум при решении проблемы.

В англоязычной литературе внутреннее связывание элементов, из которых складывается решение, называют инсайтом (insight - проникновение внутрь, постижение), во франкоязычной - интуицией.

***Иисайт*** - озарение, вспышка. Решение проблемы происходит внезапно, без проб и ошибок, без предварительного формирования реакций и логических рассуждений. Однако решение возможно лишь в том случае, если субъект раньше встречался с аналогичными ситуациями.

***Г) Научение путем рассуждений.***

Рассуждение используют, если какая-либо задача не может быть решена привычным способом, если для нее нет приемлемого типового решения.

Этапы рассуждения: а) анализ имеющихся данных, б) формулировка гипотез, в) проверка их «в уме», г) выбор одной из имеющихся гипотез в качестве решения задачи.

Гипотезы, которые строит индивидуум, чаще всего бывают связаны с его субъективным опытом. Результаты, полученные путем рассуждения, в дальнейшем используются в сходных ситуациях, а также служат основой для построения новых гипотез.

Научение путем рассуждения служит фундаментом для мышления. В свою очередь, мышление невозможно без восприятия (перцепции) и осознания реальности.

Становление восприятия Хебб (Hebb, 1974) определил как перцептивное научение. Оно предполагает какого-то рода рассуждение (на основании предшествующего восприятия этого же объекта и связанных с ним вещей выдвигаются гипотезы об отнесении воспринимаемого к той или иной категории) и поэтому является одной из форм научения путем рассуждений.

Другой формой научения путем рассуждений является концептуальное научение.

Концептуальное научение предполагает формирование понятий, при котором индивидуум, исходя из переработанных им восприятий, выделяет сходство и различие между предметами, живыми существами, ситуациями или идеями и объединяет их в какие-то абстрактные категории.

В концептуальном научении участвуют два процесса: абстрагирование и обобщение. *Абстрагирование* - нахождение общего между предметами, событиями и пр. и определение этой общей черты словом-понятием. *Обобщение* - процесс подведения под определенное понятие все новых и новых предметов, событий, имеющих сходство с теми, что послужили основой для выработки данного понятия.

**3. Условия, способствующие научению и проявлению его результатов**

Научение будет эффективным, если организм достиг определенного уровня развития в процессе созревания. Каждый отдельный орган или отдельная функция организма достигает стадии зрелости в разное время.

С процессом созревания связаны критические периоды, когда организм наиболее чувствителен к воздействиям окружающей среды и легче формирует свой индивидуальный опыт. Именно в такие критические периоды научение наиболее эффективно: до этого периода тренировка мало что дает, а после него орган или функция утрачивают свою пластичность, и чем больше времени прошло, тем труднее становится научение.

Наряду с созреванием следующее условие научения - обучение, причем в описанном выше подходе утверждается необходимость следования обучения за созреванием.

Советская школа психологов придерживалась мнения, что обучение (тренировка) ведет за собой научение, опираясь на его достижения. Особенно это касалось психического развития - целостного изменения личности, ее взглядов, чувств, способностей.

На эффективности научения сказываются опыт и знания, приобретенные раньше - эффект переноса. Положительный перенос наблюдается в случаях, когда прежние и нынешние задачи имеют сходство, и это способствует облегчению приобретения новых знаний и навыков. Отрицательный перенос затрудняет их приобретение. Так, накопленная информация может затруднять восприятие слишком похожей информации. Когда в двух близких ситуациях требуются различные формы поведения, также наблюдается отрицательный перенос.

Таким образом, эффективность научения зависит от уровня зрелости организма, технологии его обучения и предшествующего опыта. Эффективность научения проявляется в успешности деятельности индивидуума.

Однако некоторые виды поведения, приобретенные в особом состоянии сознания, могут не проявляться в состоянии активного бодрствования. Наоборот, если научение протекало при нормальном уровне сознания, то приобретенный навык может быть нарушен при особых эмоциональных состояниях. Так, экзаменационный стресс может буквально парализовать умственную деятельность некоторых студентов, но иные в состоянии повышенной активации действуют с максимальной эффективностью (эффект аудитории).

**4. Бихевиористский подход к пониманию аномального поведения. Какое поведение считать аномальным?**

То, что вчера казалось ненормальным, завтра, возможно, будет считаться нормальным. Чаще всего используют следующие критерии аномальности поведения:

- чем реже встречается то или иное поведение, тем с большей вероятностью оно будет восприниматься как аномальное;

- аномальным считают поведение, которое идет вразрез с принятыми в обществе ценностями, установками, привычками;

- чем больше опасности будет представлять для самого человека и окружающих его поведение, тем скорее оно будет считаться аномальным;

- отклонение от «нормальной» расшифровки окружающего мира связано с риском неправильной адаптации, и соответствующее ему поведение рассматривается как аномальное;

- измененное состояние сознания также в западной культуре считается аномальным явлением;

- эмоциональные отклонения иногда рассматриваются как симптомы «аномальности».

Таким образом, понятие нормы поведения весьма неоднозначно. И все-таки этот вопрос требует ответа, когда бывает необходимо установить, какой должна быть оказываемая человеку помощь -социальной, психологической или медицинской.

Бихевиористы видят в аномальном поведении, как и во многом другом, результат научения и объясняют его классическим обусловливанием. Воздействия внешней среды - это источник подкрепления, способствующий формированию как нормальных, так и аномальных форм поведения. Кроме того, процесс обусловливания может накладываться на социальное научение путем наблюдения за «моделью».

Такие серьезные личностные расстройства, как шизофреническое поведение, бихевиористы объясняют бегством от реальности, которое, по их мнению, для некоторых людей оказывается самым действенным средством спасения от жизненного стресса.

Известно также: при воспитании ребенка в преступной среде весьма вероятно, что у него выработается антисоциальное поведение.

Воспитание, сопровождающееся сильным подавлением сексуальности, может привести к появлению в зрелом возрасте психосексуальных расстройств.

**Поведенческая терапия**

Сторонники бихевиористского подхода в терапии считают, что прямое воздействие на девиантное поведение с целью его устранения или исправления автоматически приведет и к снятию самой проблемы. Важно провести обучающую программу, обеспечив надлежащее подкрепление.

**Подходы к модификации поведения:**

***1)******Контр-обусловливание, основанное на принципе классического обусловливания.***

Речь идет о разрыве связи между условным раздражителем и условным ответом. Для этого используются приемы систематической десенсибиализации. Например, тревоге противопоставляют состояние расслабленности, которое с ней несовместимо: пациенту в состоянии расслабленности предъявляют ситуацию, способную вызвать у него легкую тревогу, затем ситуацию, порождающую стресс и т.д. Человека обучают реагировать на тревожные обстоятельства реальной жизни не напряжением, а расслабленностью.

К аверсивному обусловливанию прибегают в случаях антисоциального поведения или вредных для организма привычек. Например, если пьяница поднесет алкоголь ко рту, он получит удар током или будет ощущать тошноту, вызванную лекарственным препаратом, то удовлетворение от алкоголя ослабевает и может исчезнуть вообще, сменившись условно-рефлекторным отвращением к выпивке.

***2)******Оперантные методы.***

Проводится тщательный анализ привычек поведения и выбирается самое действенное для него подкрепление (конфеты, социальное подкрепление и др.). Стараются изменить поведение пациента, предоставляя привилегии за всякое улучшение, констатируемое терапевтом. Метод основывается на принципе подкрепления.

***3)******Терапия с предъявлением модели.***

Больной наблюдает и имитирует поведение терапевта (или кого-нибудь другого), с легкостью выходящего из сложной для больного ситуации. Терапия основана на предъявлении модели в соответствии с представлениями о социальном научении.

***4)******Процедуры самоконтроля.***

Эти оперантные методы предполагают, что пациент сам будет вознаграждать себя за желаемое поведение (отказ от курения, контроль за весом тела и др.).

К преимуществам поведенческой терапии относят ее непродолжительность. Однако имеется критика в отношении нестойкости ее эффектов, поскольку устранение симптома не означает устранения его глубинных причин.

Следует также отметить, что в случаях органических нарушений поведенческая терапия сама по себе неэффективна, как и другие виды психотерапии, поэтому должна использоваться в комплексе с другими методами лечения.

**5. Научение как метод коррекции семейных взаимодействий**

Бихевиористский подход к супружеской терапии не претендует на выявление глубоких причин супружеской дисгармонии, а направлен прежде всего на изменение поведения партнера, используя методы обусловливания и научения.

В специальных исследованиях показано, что супружеская удовлетворенность в значительной степени связана с поощрительным поведением партнеров по отношению друг к другу. В дисгармоничных супружеских парах по сравнению с гармоничными отмечалось в среднем значительно меньшее число положительных (поощрительных) поведенческих актов и более высокое число отрицательных (наказывающих). Причем в дисгармоничных парах муж и жена демонстрировали положительное поведение по отношению к посторонним лицам противоположного пола гораздо чаще, чем по отношению к своему партнеру по браку.

При бихевиористском подходе с самого начала преследуется цель подвести супругов к тому, чтобы поведение одного радовало другого и укрепляло их уверенность в прочности брака.

Супруги обсуждают договор, в котором каждый партнер берет обязательства на определенные изменения своего поведения. Договор ориентирован на сугубо внешнее поведение. Соглашение служит для выработки навыков взаимодействия супругов с целью достижения изменений в их поведении.

Необходимо переориентировать поведение партнеров с отрицательных проявлений к положительным. Например, Ziberman et al. (1980) с этой целью рекомендуют каждому из супругов попытаться «поймать» партнера, когда он делает или говорит что-то хорошее, записывать такие случаи, а потом показывать эти записи партнеру. Так партнеры взаимно «сенсибилизируются» к положительному поведению и одновременно усиливают свое внимание друг к другу.

Дальше супруги могут избирательно игнорировать формы поведения, которые они хотят исключить у своего партнера, и поддерживать те формы, которые желают закрепить. Вначале положительные стимулы следует использовать во всех случаях, позднее положительное подкрепление начинает применяться избирательно.

Затем формируют навыки коммуникации (умения слушать, ясно и неагрессивно выражать свое одобрение, порицание, собственное требование) и навык решения проблем.

Результаты проведенных многочисленных исследований эффективности бихевиористской терапии подтверждают эффективность применяемых в ней специфических приемов, причем вид используемого супружеского соглашения не имеет существенного значения.

***Термины:***

***Научение*** - процесс и результат формирования индивидуального опыта. Один из типов приобретенного поведения, то есть поведения, в котором наступили относительно стойкие изменения.

***Операитное научение*** - закрепление действий, последствия которых желательны, и отказ от действий, приводящих к нежелательным последствиям.

***Формирование реакции*** - методика, часто используемая при оперантном обусловливании: она состоит в подкреплении тех реакций, которые постепенно приближают поведение к желаемому конечному результату. Данное поведение формируется методом последовательных приближений.

***Викарное научение*** - усвоение формы поведения другого, включая понимание последствий этого поведения для модели. Вероятность воспроизведения таких действий возрастает, если модель получает вознаграждение.

***Когнитивное научение*** - формирование различных видов поведения на основе выработки «когнитивных карт» (латентное научение), «когнитивных стратегий» (при выработке сложных двигательных навыков), на основе интуиции и мышления.

*Подкрепление* - а) средство, способное удовлетворить актуализированную потребность, снять вызванную ею напряженность; б) подача или устранение раздражителя после поведенческой реакции, которую необходимо выработать. При этом вероятность ее воспроизведения увеличивается.

***Подражание*** *-* сознательное или бессознательное поведение человека, направленное на воспроизведение поступков и действий других.

***Наказание*** - предъявление нежелательного или устранение желательного стимула в ответ на поведенческую реакцию, которую требуется подавить, подобные раздражи iели приводят к снижению вероятности воспроизведения поведенческих реакций В качестве факторов наказания может быть шлепок лишение десерта и т п

***Научение латентное*** - научение, которое осуществляется без какого-либо явного вознаграждения и проявляется в виде той или иной поведенческой реакции лишь тогда, когда того погребает конкретная ситуация

***Научение методом проб и ошибок*** - научение, при котором из различных случайных действий постепенно отбираются приводящие к желательному результату

***Научение психомоторное*** - научение, формирующее автоматизированные навыки, для которых необходим высокий уровень координации и интеграции последовательных двигательных реакций

***Перенос*** - влияние результатов предшествующего научения на текущее научение При положительном переносе предшествующее научение облегчает процесс нового научения, а при отрицательном - затрудняет

***Сенсибилизация*** - процесс, при котором стимул, не вызывавший ранее никакой реакции, начиная: вызывать ее.

***Когнитивная карта*** - представление в памяти различных элементов какой-либо конкретной ситуации и связей между ними

***Подкрепление первичное*** - подкрепление, основанное на появлении или устранении естественного безусловного раздражителя, связанного с врожденными мотивациями организма (голодом, жаждой, сном и т д )

***Подкрепление вторичное*** - подкрепление, основанное на формировании связи между каким-либо агентом и уже имеющимися подкрепляющими факторами Примеры вторичного подкрепления деньги, медаль, диплом и т д

***Подкрепление отрицательное*** - подкрепление, при котором устранение того или иного раздражителя или события в результате поведенческой реакции повышает вероятность ее повторения Подкрепляющим агентом может быть любой аверсивный раздражитель, осуждение, ссора и т п Субъект при этом будет стараться воспроизводить такие поведенческие реакции, которые приводят к устранению подобных факторов

***Подкрепление положительное*** - подкрепление, при котором раздражитель или событие, появляющееся **в** результате поведенческой реакции, увеличивают вероятность ее воспроизведения Подкрепляющий агент пища улыбка и т п , то есть это такие факторы, для получения которых субъект будет воспроизводить нужную поведенческую реакцию

***Подкрепление социальное*** *-* подкрепление, основанное на межличностных отношениях (похвала одобряющий жест и т п )

***Подкрепляющий агент*** - раздражитель или событие которые появляются (или, напротив исчезают) в результате той или иной поведенческой реакции и тем самым увеличивают вероятность воспроизведения этой реакции

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1 Воронин Л Г Колбановский В Н , Маш Р Д Физиотогия высшей нервной деятельности и психология - М , 1984

2 Годфруа Ж Что такое психология -14,1992

3 Джемс У Психология -М Педагогика, 1991

4 Краткий психологический словарь / Под ред А В Петровского, М Г Ярошевского- М ,1985

5 Кратохвил С Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний - М Медицина 1991

6 Психологический словарь -М Педагогика, 1983

В надежде на исправление

Молодой самурай стоял с луком и несколькими стрелами в руках, взглядом измеряя расстояние до мишени, Проходивший мимо монах сказал ему:

— Ты не научишься метко стрелять, если будешь надеяться на исправление промахов. В бою такой случай вряд ли представится. УЧИСЬ поражать цель с первого раза, всегда помни, что у тебя только одна стрела. И в жизни всякое дело делай сразу, не надейся, что потом можно будет что-то исправить!

**Тема: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**План лекции:**

1. Понятие о деятельности.

2. Структура деятельности.

3. Управление поведением. Воля.

4. Личность в деятельности.

**Основные понятия темы:** деятельность, цель, действие, операция, поступок, воля.

На предыдущей лекции мы рассматривали виды научения (выработку приспособительных реакций). Основные научные понятия бихевиоризма - стимул (раздражитель из внешней среды), реакция (ответ на стимул), связь (ассоциация между стимулом и реакцией). Теории научения не рассматривают ничего, что можно было бы назвать сознанием, чувствованием, воображением, волей. Организм для них представляется нейтральным или пассивным с врожденными элементарными эмоциональными реакциями (страх, гнев и пр.) Единственное начало поведения - стимул извне, несмотря на то, что один из лидеров изучения когнитивного научения Толмен ввел между стимулом и реакцией такие промежуточные элементы, как цель, ожидание, гипотеза, когнитивная карта мира.

Однако у человека наряду с такой формой поведения, как научение появляется способность решать задачи без предварительных пробных манипуляций.

Человек может улавливать связь между различными элементами ситуации и выводить из нее правильное решение путем умозаключений.

Умозаключения используются в самых разнообразных ситуациях повседневной жизни. Эта способность дала возможность человеку достигнуть огромного прогресса в своей эволюции.

**1. Понятие о деятельности**

Человек по своей природе активен. Источником активности человека, как и любого живого существа, являются его потребности. Животное активно в своем поведении благодаря тому, что его природная организация заранее предопределяет круг вещей, которые могут стать объектом его потребностей и вызовут активное стремление обладать ими.

Потребности человека формируются в процессе его воспитания, т.е. приобщения к миру человеческой культуры. У человека процесс удовлетворения потребностей выступает как активный целенаправленный процесс овладения формой поведения, определенной общественным развитием.

Индивидуальное поведение у животных всегда зависит от опыта двоякого рода: от опыта видового, фиксированного в механизмах безусловнорефлекторного (инстинктивного поведения) и от опыта индивидуального, складывающегося онтогенетически. При этом основная функция механизмов формирования индивидуального опыта - это приспособление видового поведения к изменчивым элементам внешней среды. У человека имеется опыт еще одного рода - общественно-исторический, которым он овладевает в процессе своего онтогенетического развития.

Если поведение животных целиком определяется непосредственным окружением, то активность человека уже с самых ранних лет регулируется опытом всего человечества и требованиями общества. Этот тип поведения настолько специфичен, что для его обозначения в психологии употребляется особый термин - деятельность.

Психологическая характеристика деятельности

Специфические черты этого сугубо человеческого типа активности:

      содержание деятельности не определяется целиком потребностью, которая ее побудила. Формы и содержание деятельности определяются общественными условиями, требованиями и опытом. Порождаясь потребностью, она управляется сознаваемой целью;

      деятельность неразрывно связана с познанием и волей, опирается на них, невозможна без познавательных и волевых процессов. Деятельность предполагает стимулирование и поддержание активности, которая сама по себе немедленно не удовлетворяет возникшие потребности, т.е. не сопровождается непосредственным подкреплением;

      деятельность - это внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая сознаваемой целью. Чтобы можно было говорить о деятельности, необходимо выявить в активности человека наличие сознаваемой цели. Все остальные стороны деятельности - ее мотивы, способы выполнения, отбор и переработка необходимой информации могут осознаваться, а могут и не осознаваться;

      принцип единства сознания и деятельности. Содержание и структура сознания связаны с деятельностью. Формируясь в деятельности, сознание в ней и проявляется;

      психическая регуляция деятельности связана с субъективным отражением и переживанием условий деятельности, в которую включен человек;

      человек в деятельности выступает как личность;

      человек так или иначе относится к выполняемой им деятельности. Уровень притязания - оценка человеком своих возможностей в деятельности. В притязаниях выявляются мечты, идеалы, оценка человеком своих способностей, намечаются перспективные линии развития личности, ее деятельности. Осуществление притязаний в деятельности, постановка новых целей - это мощный фактор развития личности.

Через деятельность человек воздействует на природу, вещи, других людей, при этом редко можно наблюдать один, изолированный вид деятельности. Обычно поведение человека имеет множественную мотивацию, в одно и то же время может быть реализовано несколько видов деятельности, находящихся в тех или иных иерархических отношениях, включающих одна другую по временному параметру.

По своему происхождению внутренняя (умственная, психическая) деятельность производна от внешней (предметной). Первоначально совершаются предметные действия и лишь потом, по мере накопления опыта, человек приобретает способность совершать те же действия в уме (интериоризация). Однако затем действия в уме, направленные в конечном счете вовне, на преобразование предметной действительности, подвергаются сами обратному преобразованию (экстериоризация).

Благодаря интериоризации психика человека приобретает способность оперировать образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в его поле зрения. Важным орудием этого перехода служит слово, а средством перехода - речевое действие. Через слово-знак человек усваивает опыт всего человечества.

В деятельности человека внешняя (физическая) и внутренняя (психическая) стороны неразрывно связаны: внешняя определяется и регулируется внутренней, а эта внутренняя направляется и контролируется внешней.

Управление судном

Жил-был некогда выходец из знатной семьи. С компанией купцов он отправился в море за сокровищами. Он твердо заучил правила управления судами, вышедшими в море, и всё рассказывал, как это надо делать. Купцы прониклись к его словам глубоким доверием.

Через короткое время после их выхода в море заболел и скоропостижно умер кормчий. И тогда «знавший все правила» занял его место. Когда они попали в водоворот, он всем объявил, что надо делать, чтобы двигаться вперёд. Но судёнышко стало вертеться на месте и не могло плыть дальше, к тому месту, где были сокровища. Все находившиеся на нём купцы потонули.

Деятельность - это процесс взаимодействия человека с миром, причем процесс активный и сознательно регулируемый. Деятельность всегда принадлежит субъекту, который, собственно, и действует. Реализация деятельности имеет личностный характер. Личность не только проявляется, но и формируется в деятельности.

Деятельность, с одной стороны, есть условие развития личности и проявления ее качеств, с другой стороны, сама деятельность зависит от уровня развития личности, выступающей субъектом этой деятельности.

**2. Структура деятельности**

Термином «деятельность» обозначают только такие процессы, которые, осуществляя то или иное отношение человека к миру, отвечают особой, соответствующей им потребности (А.Н. Леонтьев). Основные составляющие макроструктуры деятельности - потребность, мотив, цель, действие, операция.

**Потребности человека**

Потребности различают по происхождению и по предмету. По своему происхождению потребности могут быть естественными и культурными.

Естественные потребности выражают зависимость человека от условий, необходимых для сохранения и поддержания его жизни и жизни потомства. Если естественные потребности не находят удовлетворения, человек может погибнуть сам или лишится возможности продолжить род.

В культурных потребностях выражается зависимость человека от продуктов человеческой культуры. Если не удовлетворяются культурные потребности человека, то он не погибнет, но это скажется на его личности.

По своему характеру потребности бывают материальные и духовные.

Материальные потребности отражают зависимость человека от предметов материальной культуры, а духовные - зависимость от продуктов общественного сознания. Духовные и материальные потребности взаимосвязаны.

Таким образом, естественная по происхождению потребность может быть вместе с тем материальной по предмету. Культурная по происхождению потребность может быть материальной или духовной по предмету.



**Мотив**

Побудителем направленной деятельности является не сама по себе потребность, а предмет, отвечающий данной потребности. Предмет, на который направляется потребность, может быть материальным или идеальным, чувственно воспринимаемым или данным только в представлении, в мыслительном плане.

Предмет потребности, побуждающий деятельность и определяющий ее направленность, называют мотивом. Мотивы, рассматриваются в психологии как причины, определяющие выбор направленности поведения и деятельности субъекта. Мотив побуждает человека к деятельности, придает ей направленность и осмысленность.

**Цель**

Вся наша жизнь состоит из непрерывной цепи формирующихся целей и их достижений. Только поставив перед собой цель, человек может в дальнейшем формировать гармоничное, а не хаотичное поведение (П.К. Анохин). Цель - это заранее осознанный и планируемый результат деятельности. Цель реализует человеческую потребность и выступает в качестве образа конечного результата деятельности. Цель как образ будущего детерминирует настоящее.

Побуждения, мотивы, порождающие деятельность, расходятся с непосредственной целью, которая управляет этой деятельностью. Цель - это регулятор активности, подчиняющий себе способ действий. Достижению цели подчинена воля.

Осознание цели - необходимый признак человеческой деятельности. Когда этот признак отсутствует, нет и деятельности в человеческом смысле слова, а имеет место импульсивное поведение. В отличие от деятельности импульсивное поведение управляется непосредственно потребностями и эмоциями.

При любой деятельности человек в той или иной степени осознает цель своих действий, воображает ожидаемый результат, воспринимает и оценивает условия, в которых он действует, обдумывает последовательность операций, прилагает волевые усилия, наблюдает за ходом деятельности, переживает успех и неуспех. Психика ориентирует человека в условиях деятельности и выступает в качестве регулятора последней.

Стрельба из лука

Один европеец изучал стрельбу из лука с учителем

Дзен в японии. Он достиг совершенства — стопроцентного попадания в цель. Он сказал учителю: "что же ещё? Что теперь мне учить здесь? Могу ли я уйти?"

Учитель ответил: "ты можешь идти, но ты выучил только азбуку моего искусства". Европеец воскликнул:

"азбуку твоего искусства? Но моё попадание в цель —

Стопроцентное!" учитель ответил: "кто говорит о цели? Каждый дурак может сделать это простой практикой. Здесь нет ничего особенного. Теперь начинается настоящее. Ты стал делателем, совершенным делателем, но смысл не в этом. Теперь тебе придётся брать свой лук, не будучи делателем. Тебе нужно натягивать лук, не будучи натягивающим. Тебе нужно наводить стрелу на цель без прицеливания. С твоей стороны не должно быть усилия, напряжения, делания. Нужно, скорее, позволить этому случиться, чем делать это!"

**Действия**

Действие - это процесс, подчиненный осознанной цели. Одно и то же действие может входить в разные виды деятельности. Действия побуждаются мотивом и направлены на достижение цели.

Действие - это относительно законченный элемент деятельности, направленный на достижение осознаваемой промежуточной цели.

Действие может быть внешним, выполняемым с участием двигательного аппарата и органов чувств, и внутренним, выполняемым в уме.

Внешние предметные действия направлены на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира. Они складываются из определенных движений, взять (поднять), переместить, опустить, а также из речевых, соматических, выразительных, локомоторных и других видов движений. Во всех этих случаях необходима координация движений и согласованность их друг с другом.

Умственные действия - это действия, выполняемые во внутреннем плане сознания. Умственные действия обязательно включают и моторные двигательные компоненты.

Умственные действия подразделяются на перцептивные (формируют целостный образ восприятия предметов и явлений), мнемические (обеспечивают запоминание, сохранение и воспроизведение информации), мыслительные (обеспечивают решение задач), имажитивные (благодаря им возможно воображение в процессе творчества).

Всякое действие может совершаться различными способами. Способы выполнения действий принято называть приемами действий.

Каждое действие состоит из отдельных операций. Последовательное выполнение операций составляет процесс выполнения действия.

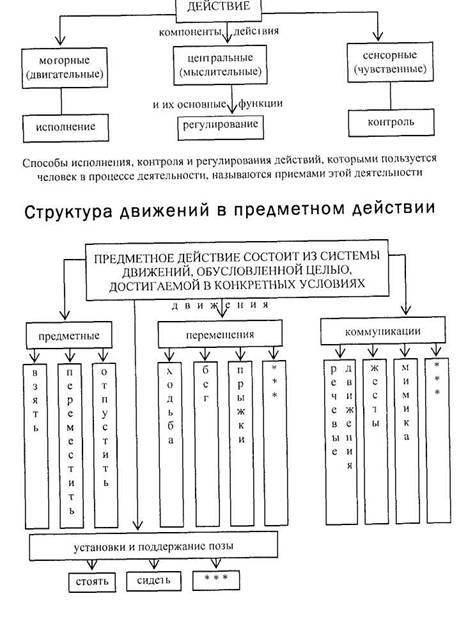
**Ориентировочная основа деятельности**

Выбор субъектом определенного набора и последовательности действий зависит от цели, которую он себе поставил, и от условий, в которых он действует.

Достижение цели во многих случаях требует предварительной детальной ориентировки в условиях деятельности и разработки конкретного плана.

Ориентировочная основа деятельности — это образ среды (предметной, социальной) и образ действия, на базе которых происходит управление поведением.

http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/index.files/image009.jpg



Ориентировочная основа - это та система условий, на которую реально опирается человек при разработке программ действий и их реализации, что обеспечивает не только правильное исполнение действия, но и рациональный выбор одного из множества возможных вариантов.

**3. Управление поведением**

Удовлетворение потребности и достижение цели контролируется и корректируется сопоставлением результатов с планируемой целью.

Результат деятельности, выделенный субъективно в форме представления, сигнализирует об успешности деятельности, оказывает корректирующее влияние на мотив, цель, действия, операции и план их реализации.

Контроль за отдельными действиями происходит с помощью органов чувств (зрения, слуха, мышечного чувства). Управление движениями осуществляется по принципу обратной связи. Такую форму обратной связи П.К. Анохин назвал обратной афферентацией. Основой этого процесса является усвоение чувственных ориентиров, информирующих мозг о состоянии внешней среды, протекании в ней движения и его результатах.

Все эти ориентиры определяют движения не сами по себе, а в соответствии с целью действия. Поэтому движения и те или иные действия человека управляются и регулируются его целью.

Поведение человека характеризуется динамичностью. Так, с изменением обстоятельств могут меняться мотивы и цели деятельности.

Субъект деятельности

Управление психической деятельностью осуществляется на разных уровнях. Один из них - сознательное управление личностью своим поведением.

Человек не так часто ощущает себя субъектом своей собственной деятельности, поскольку зачастую демонстрирует «полевое» поведение, подверженное влиянию и управлению окружающими людьми или внешними обстоятельствами.

Управление личностью своим поведением осуществляется как в плане удовлетворения потребностей, так и в плане ценностей и смыслов. Самодетерминация личности - это реализация осознанного выбора. Личность способна управлять своим характером, состояниями, психическими процессами, а также своими побуждениями и смыслами, произвольно менять значимость имеющихся альтернативных вариантов в ситуации выбора. Такая регуляция опосредована ценностными ориентирами, а совесть отражает степень рассогласования поступков с этими ориентирами.

Опора на те или иные ценности, идеалы, а также использование индивидуальных умений и навыков социального поведения необходимы для уяснения личностью своих целей, выработки программы поведения.

Наличие ситуации выбора на всех этапах планирования и реализации деятельности предполагает свободу личности в принятии решения, а также накладывает на нее ответственность за последствия таких решений.

Обдуманность поведения - определяющий фактор регуляции поведения личности. Это сложный мыслительный процесс, который характеризуется тем или иным уровнем развития. Если способность к обдумыванию закрепляется, то она превращается в личностное качество.

Человеческая деятельность чрезвычайно разнообразна. Труд,

учение, игра - основные ее виды.

Личность определенным образом относится к своей деятельности. Уровень притязания - это оценка личностью своих возможностей в деятельности.

Для достижения целей деятельности личность использует волю. Волевые действия опираются на продуманность целей и возможных последствий своих действий.

**Воля**

Деятельность человека - это система связанных воедино и вытекающих одно из другого действий, в которых решаются частные задачи. Действия направлены на получение результата, который мыслится или представляется как желательный, как цель того, что человек делает.

В отличие от непроизвольного действия, непосредственно определяемого тем или иным действующим раздражителем, преднамеренное действие реализуется с помощью необходимых для этого средств. Еще до осуществления действий человек обеспечивает их построение в своем сознании и только после этого действует.

Преднамеренные действия имеют для человека личностный смысл, образ планируемого результата деятельности, отвечают мотиву деятельности (т.е. тому, ради чего человек действует).

Особый вид преднамеренных действий составляют волевые действия, которые всегда связаны с преодолением трудностей.

*Воля -* это сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности, направленная на преодоление внешних и внутренних трудностей при достижении поставленных целей.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций - побудительной и тормозной, проявляя в них себя.

Побудительная функция обеспечивает активность человека. В отличие от реактивности (действие обусловливается предшествующей внешней ситуацией) волевая активность порождает действие в силу специфических внутренних состояний субъекта. Активность характеризуется произвольностью, то есть действия инициируются сознательно поставленной целью.

Тормозная функция воли проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Личность способна контролировать свои потребности и действия, которые не соответствуют ее мировоззрению, идеалам, убеждениям.

Волевой акт человек осуществляет как личность, ответственная за его последствия.

Люди различаются склонностью приписывать ответственность за собственные действия, решения. Свойство человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам или же собственным усилиям и способностям называют локализацией контроля, или «локус-контролем (от лат. locus - местоположение и controle - проверка).

Склонность приписывать причины своего поведения внешним факторам (судьбе, обстоятельствам, козням других и т.д.) называют внешней локализацией контроля.

Если человек принимает на себя ответственность за свою деятельность и причину ее результатов видит в своих способностях, характере и пр., то говорят о внутренней локализации контроля.

Воля проявляется в поведении человека в условиях риска. Риск характеризует деятельность, когда ее положительный исход вызывает сомнения субъекта, и кроме того он предвидит возможные неблагоприятные последствия в случае неуспеха.

Проявления воли нередко сопровождаются волевым усилием. *Волевое усилие* - это форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека (память, мышление, воображение и др.), создающего дополнительные мотивы к действию, которые отсутствуют или недостаточны, и переживаемого как состояние значительного напряжения. Волевое усилие является субъективным проявлением волевого действия.

Внешнее препятствие требует волевого усилия в том случае, когда оно переживается как внутренняя трудность, внутренний барьер, который необходимо преодолеть.

**Волевые качества человека**

Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать трудности на пути к достижению цели. Он обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и другие. Сила воли - это степень необходимого волевого усилия для достижения цели.

Диапазон проявления слабоволия столь же велик, как и характерных качеств сильной воли.

Крайняя степень слабоволия находится за гранью нормы психики. Так, абулия - это неспособность при понимании необходимости принять решение действовать или исполнять его. Для человека с подобным заболеванием характерно «полевое» поведение. Апраксия - проявляется в нарушении произвольной регуляции движений и действий, которые не подчиняются заданной программе и, следовательно, делают невозможным волевой акт.

Слабоволие может быть вызвано не только заболеванием, но и неправильным воспитанием.

Оценка волевых свойств человека не выражается одной лишь шкалой «сила - слабость». Они могут быть также оценены по шкале «уровень моральной воспитанности воли».

Отдельные волевые качества и волевая активность в целом оцениваются по следующим параметрам: сила, устойчивость, широта и направленность, моральная воспитанность. Учитывая совокупность параметров, определяется тип личности по волевому развитию: сильная воля, настойчивость, упрямство, податливость, внушаемость, решительность, нерешительность, слабоволие.

**Достижение желаемого результата деятельности**

Неэффективность деятельности, невозможность удовлетворения потребности вызывает у человека состояние фрустрации - особое психическое состояние во время полной блокировки деятельности непреодолимыми внешними или внутренними препятствиями.

Фрустрация может привести к развитию невроза, болезни вследствие неудовлетворяемых или недоудовлетворяемых потребностей.

Фрустрация является одной из причин стрессового состояния личности, и при переходе стресса в дистресс (патологический стресс) способствует развитию психосоматических заболеваний.

Личность защищается от психотравмирующей информации, связанной со своими неудачами. 3. Фрейд описал механизмы такой интрапсихической защиты. Невроз возникает на почве психического конфликта, в результате взаимодействия психотравмирующей информации, а также особенностями личности на фоне недостаточных защитных механизмов.

Рассмотрим некоторые возможные механизмы интрапсихической защиты.

**Механизмы интрапсихической защиты**

Защитные механизмы - это особые способы мышления, к которым неосознанно прибегает человек, чтобы избавиться от болезненного эмоционального материала. Анна Фрейд в своей книге «Эго и защитные механизмы» (1936) описала функционирование многих таких защитных «маневров». С того времени их список значительно вырос. Вот некоторые из них.

**Вытеснение.** Описан 3. Фрейдом, относится к активному выталкиванию из сознания болезненных чувств, воспоминаний.

**Отрицание.** Отвлекает внимание от болезненных идей и чувств, но не делает их абсолютно недоступными для сознания. Человек просто игнорирует болезненные для него реальности и действует так, словно они не существуют.

**Подавление** - ограничение мыслей и действий для того, чтобы избежать тех из них, которые могут вызвать тревогу. Аскетизм -отрицание, отказ себе в удовольствии.

**Интеллектуализация** - основанный на фактах, излишне «умственный» способ переживания конфликтов и их обсуждения. Это нахождение приемлемых причин для неприемлемых мыслей и действий.

**Проекция** - приписывание другому своих качеств, чувств и намерений.

**Формирование реакций** - преувеличение какого-то одного эмоционального аспекта ситуации, чтобы с ее помощью подавить противоположную реакцию.

**Перемещение** - смена объекта чувств, их перенос с реального объекта на какой-то иной, более безопасный.

**Обратное чувство** - упреки в свой адрес вместо того, чтобы выразить разочарование кем-то другим.

**Изоляция аффекта** - подавление чувств, связанных с какой-то определенной мыслью.

**Регрессия** - возвращение на более ранний уровень развития или к способу выражения, который более прост и свойственен детям.

**Сублимация** - процесс, посредством которого энергия, первоначально направленная, например, на агрессивные цели, перенаправляется к другим целям - интеллектуальным, художественным, культурным.

**Агрессия**

Доллард и Миллер (1939) выдвинули гипотезу (гипотеза: «фрустрация - агрессивность»), что индивидуум, которому помешали действовать, испытывает тем большую досаду (фрустрацию), чем больше он стремился к достижению какой-то цели. Его реакция на помеху выражается тогда в агрессивных действиях по отношению к тому объекту или человеку, который ему препятствует.

Позднее экспериментально была выявлена связь между болью и агрессией (Azrin et al., 1965).

Однако не все реагируют агрессией на фрустрацию или боль. В основе человеческой агрессивности лежит врожденная предрасположенность, однако обучение и жизненный опыт индивидуума в значительной степени влияют на ее проявление.

Выявлена зависимость проявления агрессивности у детей от проявления ее у их родителей, от возраста, образованности и заработка отца.

Проявление агрессивности зависит также от внешней обстановки и от состояния человека в данный момент.

По мнению Бандуры (1973), агрессивность - это результат научения путем подражания модели. Если модель наказывается за свою агрессивность, это уменьшает проявление агрессивности и у субъекта, наблюдающего за этой моделью. То есть, научение влияет, будет или не будет человек отвечать агрессией на трудные для себя моменты жизни.

**4. Личность в деятельности**

Когда в деятельности возникают трудности, неудачи, то личность стоит перед выбором одного из нескольких путей.

Первый - игнорировать трудности, «уйти» от них с помощью механизмов интрапсихической защиты. Боль уменьшается, но проблема не решается. И если человек часто прибегает к такому приему, то он перестает воспринимать реальность, становится хроническим неудачником. И все от того, что боится посмотреть правде в глаза.

Второй путь - путь правды. Человек осознает свои трудности, отдаваясь при этом страданию, которое может привести к психосоматическим заболеваниям.

Третий путь - констатировать наличие у себя проблемы и обратиться к кому-то за помощью, довериться, подчинить ему свою волю. При этих условиях есть вероятность выпутаться, если, конечно, правильно был выбран помощник.

Четвертый путь - путь правды, самопознания, путь действия, поступка. Личность выражается в поступке. Поступок - это перекресток, пересечение нескольких видов деятельности. Через поступок неудачная деятельность, не принесшая желаемого результата, имеет шанс пересечься с деятельностью, которая принесет человеку победу.

Во многих философских и мистических учениях, у Сократа, Гурджиева, Кришнамурти, буддистов и Лао-цзы подчеркивается, что самопознание является необходимым шагом на пути к просветлению и развитию. Самонаблюдение — верный способ, помогающий избавиться от внутренних терзаний, к которым так склонен человек.

Многие важные изменения происходят уже в результате осознания того, что происходит. Процесс расширения сознания помогает человеку увидеть действительные мотивы своего поведения, еще раз убедиться в значимости своих целей и наличии намерения достичь их. Расширенное сознание позволяет как бы со стороны взглянуть на свои действия, а также адекватно оценить их результаты.

Два вопроса помогают такому процессу осознания: «Что происходит со мной в данный момент?», «Чего бы мне хотелось в следующий момент?»

Чтобы эффективнее действовать, нужно лучше знать себя. При этом необходимо быть честным перед собой. Правда позволяет продолжить человеку свою личную эволюцию, она позволяет понимать и верно видеть происходящее. Правда делает человека свободным.

Один из важнейших терапевтических принципов гласит: внутренние изменения происходят с человеком тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда он старается быть, как другие. Ни от решения «быть лучше», ни от «старания» измениться, ни от требований начальства, ни от просьб и уговоров значимых других никаких изменений не происходит. Внутренние изменения происходят лишь тогда, когда человек просто принимает и полностью осознает себя таким, каков он есть на самом деле.

Чтобы добиться максимально возможного осознания и стать субъектом своей собственной деятельности, необходимо сформировать способность видеть свою деятельность как бы со стороны. В психологии этот процесс называется разотождествлением.

Над человеком властвует все то, с чем он себя отождествляет. Он может властвовать над тем и контролировать все то, с чем он себя разотождествил.

Обычно человек отождествляет себя либо со своим телом, либо с интеллектом, либо со своими чувствами, деятельностью, либо с любой какой-то своей частью. Такое отождествление себя с одной из своих частей может какое-то время вполне удовлетворять человека. В результате такого частичного самоотождествления самопроявление человека ограничено лишь частью того, кем он может быть. Он не имеет доступа к осуществлению значительной части своих возможностей и зачастую испытывает, в силу этого, состояние подавленности и болезненное чувство неполноценности.

Приобрести свободу и способность выбирать отождествление или разотождествление с любой из сторон своей личности можно с помощью специальных упражнений, разработанных в психосинтезе. Эти упражнения служат средством самосознания и развития способности сосредоточивать внимание на любом из основных элементов личности и ее деятельности.

При этом человек («дифференцированная личность») сохраняет позицию невовлеченного свидетеля, понимающего, что наблюдатель отличается от наблюдаемого.

После этого этапа человек как бы наблюдает за своей деятельностью со стороны, вносит в нее необходимые коррективы, рассматривает различные варианты и выбирает лучший. То есть, он становится субъектом своей деятельности, действует свободно, находясь в ситуации постоянного выбора. «Выбирайте себя» - говорит С. Къеркегор, - «Управляйте своей жизнью».

Синонимом «выбора» является «самоопределение».

Не всегда выбор делается осознанно. Задача перевода безотчетного в ясно понимаемое аналогична традиционной психоаналитической задаче осознания бессознательного.

Процесс расширения сознания теснейшим образом связан с процессом личностного роста.

Способствовать этому процессу у больного - значит помочь ему не погрузиться полностью в болезнь и найти в себе силы быть вместе с врачом против собственной болезни.

Процесс самосознания важен для профессиональной деятельности врача не только в плане пробуждения его у больного, но и в отношении себя самого. Балинтовские группы (Швейцария) как раз и способствуют этому процессу самосознания в медицинской среде.

В настоящее время революция осознания, начавшаяся в конце 60-х годов, прокатилась по Америке, Европе и вылилась в Движение Человеческого Потенциала, реализующего теорию и технику раскрытия человеческого потенциала.

В 1976 г. Адам Смит опубликовал опыт своей работы с некоторыми из этих техник, которые встретили отклик и поддержку у широкой публики.

Группы встреч, гештальт-терапия, трансактный анализ, роль-финг, психосинтез, релаксация, медитация, интенсивное дыхание, айкидо, йога, сенсорное осознание и др. - все эти техники были приняты к использованию в США в конце 60-х - начале 70-х годов.

В настоящее время ни один из этих методов не исчез. Техники человеческого потенциала используются в тюрьмах, церквях, больницах, бизнесе, психотерапии, театре, политике, консультировании семейной жизни.

Каждая из техник особым образом представляет некоторые из очень глубоких и простых идей, выкристаллизовавшихся из опыта многих столетий в разных частях света. Так, например, идеи: «Правда делает нас свободными», «Ответственность за себя», «Тело есть храм души» - знают все. И в то же самое время многие им не следуют, поскольку не верят в истинность этого знания.

Новизна настоящего момента состоит в том, что Человечество начинает верить в эти старые знания и создавать психологические техники, позволяющие внести достижения веков в жизнь отдельного человека.

Принципы, на которых основываются техники Человеческого Потенциала, становятся приложимыми повсеместно, в том числе и в медицине.

***Термины:***

***Деятельность*** - специфический вид человеческой активности, направленный на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

***Цель*** *-* осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

***Действие*** - единица деятельности. Произвольная, преднамеренная опосредованная активность, направленная на достижение осознаваемой цели.

***Операция*** *-* способ выполнения действия, определяемый условиями наличной (внешней и мысленной) ситуации.

***Поступок*** - сознательно совершенное человеком и управляемое волей действие, исходящее из определенных убеждений.

***Воля*** - свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своими поступками и психикой. Проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

***Индивид*** - отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

***Реакция*** - ответ организма на какой-нибудь раздражитель.

***Защитные механизмы*** - психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек как личность оберегает себя от психологических травм.

***Замещение*** *(сублимация)* - один из защитных механизмов, представляющих собой подсознательную замену одной, запретной или практически недостижимой цели на другую, разрешенную и более доступную, способную хотя бы частично удовлетворить актуальную потребность.

***Импульсивность*** *-* характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к быстротечным, непродуманным действиям.

***Отклоняющееся (девиантное) поведение*** - поведение человека, отклоняющееся от установленных правовых и нравственных норм или нарушающее их.

***Навык*** - сформированное, автоматически осуществляемое движение, не требующее сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

***Апраксин*** - нарушение движений у человека.

***Система подавления действий (активное торможение)*** - название, которое Лабори дал гипотетической функциональной системе, которая задерживает действие, стимулируемое какой-либо непосредственной мотивацией, если выполнение его в данный момент нецелесообразно или сопряжено с опасностью.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ассаджоли. Психосинтез. - М., 1994.

2. Гамезо MB. Домашенко И.А. Атлас по психологии - М.: Просвещение, 1986.

3. Краткий психологический словарь. - М., 1985.

4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1975.

5. Общая психология / Под. ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 1986.

6. Психологический словарь. - М.: Педагогика, 1983.

7. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. - М: Прогресс. 1992.

8. Столиц В.В. Самосознание личности. - МГУ, 1983.

9. Шуте В. Глубокая простота. - СПб., 1993.

Характер

Ученик дзен пришёл к Банкэю и пожаловался: —Учитель, у меня такой необузданный характер. Как мне исправить его?

— Это у тебя что-то уж очень странное, — ответил Банкэй, — ну-ка, дай мне на него взглянуть.

— Л не могу показать его сразу сейчас, — ответил ученик.

— А когда ты сможешь? — спросил Банкэй.

—Он проявляется неожиданно,— ответил ученик. —Тогда, — заключил Банкэй, — он не может быть твоей истинной природой, иначе ты бы смог показать мне его в любой момент. Ты родился без него, и родители тебе его также не передавали. Подумай хорошенько.

**Тема: ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ**

**План лекции:**

1. Понятие личности.

2. Структура личности.

3. Самосознание личности.

4. Развитие личности.

5. Психодиагностика.

6. Личность участников лечебно-диагностического процесса.

**Основные понятия темы:** личность, структура личности, Я-концепция, Я-реальное, Я-идеальное, личностный рост и его критерии.

**1. Понятие личности**

Проблема личности глубинно вписана не только в психологическую, но и в философскую проблематику, испытывая влияние тех или иных религиозных постулатов.

Так христианство явилось основой европейской персоналистической традиции. В нем личность трактуется как своеобразная святыня, абсолют. Христианство в целом принципиально отличается от язычества, подчеркивая в человеке индивидуальное, тогда как язычество растворяло индивидуальность в какой-либо социальной общности. Христианство подчеркивало, что личность не есть нечто тварное, что она представляет собой и божественное начало. Из западно-христианского мировоззрения пришла и проблема «воли». Христианство воспринимало мир не с объективной точки зрения созерцающего его наблюдателя, а под знаком субъекта, причем субъекта, обладающего волей.

Родившись, человек еще не является личностью или субъектом надорганической жизни. Его «Я» - имя, научные идеи, религиозные взгляды, эстетические вкусы, экономическое положение и социальный статус, судьба и жизненный путь - не предопределены. Социокультурные характеристики не наследуются биологически, а приобретаются в процессе взаимодействия с людьми, среди которых он рождается, воспитывается, получает образование. Таким образом, на психическую жизнь человека действуют не только история его развития как животного организма (органический или биологический фактор), но и история развития человеческого общества (фактор культуры). Понятие личности в наибольшей степени связано с общественно-историческим фактором, с культурой, в контексте которой происходит развитие человека и которую он усваивает в процессе активного взаимодействия с окружающим миром. Социальный характер бытия проникает внутрь и изменяет сущность сознания.

В развитии идей психологии личности можно выделить, по меньшей мере, пять оснований: духовно-философское, естественно-научное, социологическое, художественно-эстетическое, собственно психологическое.

Понятие личности выступает в качестве исходного теоретического понятия психологической науки. Все психические процессы, свойства и качества рассматриваются как принадлежащие конкретному реальному человеку, личности. При этом понятие «личность» уже, чем понятие «человек». Вне связи с личностью невозможно и понимание психического развития.

Следует отметить, что ни психология сознания, ни психология поведения не смогли ранее поставить проблему психологии личности должным образом. «Каждая из этих психологических концепций рассекла личность, оторвав, во-первых, друг от друга ее сознание и ее деятельность с тем, чтобы затем: одна - разложить сознание на безличные функции и процессы, другая - расчленить поведение на отдельные навыки и реакции» (С.Л. Рубинштейн, «Основы общей психологии», 1946, С. 14). Личность является реальным деятелем и именно она, а не отдельные психические функции. Личность - это субъект своей деятельности и совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия, это сложная система отношений к миру вещей, к людям, к себе, обусловленная всей историей общественного развития.

Психическое отражение создает возможность выбора. Сами по себе побуждения, образы не вызывают строго определенного поведения. Выбор конкретных целей и действий является отдельной задачей, которую решает субъект.

Чтобы субъект мог ориентироваться в социальном, а не только в материальном мире, он должен стать личностью, усвоив формы и нормы общественного сознания.

**Психологические теории личности**

Слово «личность» обозначает маску, роль, исполнявшуюся актером в греческом театре (см. русское слово «личина»).

В психологии под личностью понимают системное образование психики, интегрирующее психические процессы и придающие им и поведению необходимую последовательность и устойчивость. Условием формирования личности является возникновение сознания, и самосознания, поэтому при ее определении подчеркивают, что это сознательный индивид, занимающий определенное положение в обществе и имеющий определенную социальную функцию.

В философском словаре личность - это: 1) человеческий индивид как субъект отношений и сознательной деятельности (лицо); 2) устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как члена того или иного общества или общности.

Быть личностью - это значит быть способным выступать автономным носителем общечеловеческого опыта и исторически выработанных человеческих форм поведения, деятельности.

Несмотря на то, что личность является одним из центральных понятий психологической науки, до настоящего времени нет единой психологической теории личности. Еще в 1937 г. Г. Олпорт насчитал 50 определений личности, взятых из философии, теологии, юриспруденции, социологии и психологии.

Наиболее известны следующие теории личности:

1) типологические (строят типологии личности, исходя из выбора тех или иных оснований, модальностей, критериев);

2) теории черт;

3) структурные теории:

- психоаналитическая (изучает человека «желающего»);

- когнитивная (изучает человека «думающего»);

- гуманистическая (изучает человека «самоактуализирующегося»);

4) опосредованные теории, деятельностная теория личности (личность как момент деятельности и как ее продукт, иерархические отношения отдельных видов деятельности субъекта характеризуют его как личность).

Каждый из указанных выше подходов по-своему определяет сущность личности, ее структуру, предлагает свой арсенал психодиагностических и психокорректирующих процедур и техник.

**2. Структура личности**

Следует различать структуру психики, структуру сознания и структуру личности.

В учебниках по психологии, изданных в СССР, чаще всего упоминается структура личности (схема 4), предложенная проф. К.К. Платоновым и включающая следующие четыре подструктуры:

1. Направленность личности. Объединяет направленность, отношения, моральные черты личности, ее мотивацию. Формируется путем воспитания.

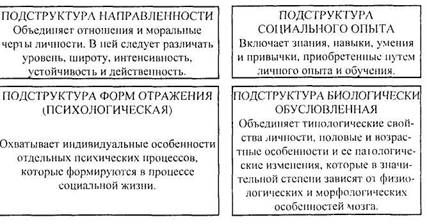
2. Подструктура опыта. Включает знания, навыки, умения, привычки. Приобретается путем обучения, но уже с заметным влиянием биологически обусловленных свойств человеческого организма.

3. Подструктура форм отражения. Охватывает индивидуальные особенности отдельных психических процессов или психических функций (ощущений, восприятий, мышления, воображения, речи, внимания, памяти). Влияние биологически обусловленных особенностей в этой подструктуре, по сравнению с описанными выше, усиливается. Формируется путем упражнения.

4. Биологически обусловленная подструктура. Объединяет задатки, особенности высшей нервной деятельности, свойства темперамента, половые, возрастные свойства личности, ее органические изменения. Формируется путем тренировки.

*Схема 4*

***СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ (ПО. К.К. ПЛАТОНОВУ)***



Структура личности, предложенная проф. А.Г. Ковалевым включает:

1) направленность;

2) способности (субъективные условия успешного осуществления определенного рода деятельности; не сводятся к имеющимся у индивида знаниям, умениям, навыкам; обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами деятельности);

3) систему управления, осуществляющую саморегуляцию «Я» (Я - это представление о своей индивидуальности, идентичности, это определенное единство интересов, склонностей, ценностных ориентации, это самооценка и самоуважение);

4) психические процессы и состояния, на основе которых образуются психические свойства личности (умственные, эмоциональные, волевые).

Однако структура личности, по мнению некоторых авторов (А.В. Петровский, «Личность. Деятельность. Коллектив», 1982), не может быть ограничена только пространством ее интраиндивидной жизни. Упомянутые выше структуры личности интерпретируют личность только как индивидуальное качество, присущее индивидуальному субъекту.

Проф. А.В. Петровский предлагает при изучении личности фиксировать и ее интериндивидные свойства, которые проявляются и существуют в межиндивидуальных процессах, включающих, по меньшей мере, два индивида. Он выделяет также и метаинди-видные свойства личности. При таком рассмотрении личность индивида выносится за рамки не только индивидуального субъекта, но и актуальных связей этого субъекта с другими индивидами, за пределы совместной деятельности с ними. Предлагается исследовать личность через ее реальные вклады в других людей, благодаря ее идеальной представленности в них.

**3. Самосознание личности**

Подражание

Жил некогда один человек, которому захотелось заслужить расположение правителя. Он у всех расспрашивал, как этого добиться. Кто-то сказал: "Если хочешь добиться расположения правителя, подражай его манерам".

Этот человек немедленно явился к правителю и, увидев, что тот моргает глазами, тоже стал моргать, подражая правителю. Правитель спросил: "Не болен ли ты? Не простудился ли? Почему ты моргаешь?"

Человек отвечал: "У меня не болят глаза и простуды тоже нет.

Я добиваюсь, правитель, твоего расположения. Я вижу, что ты моргаешь, вот и стараюсь подражать тебе".

Услышав это, правитель очень рассердился и тут же отдал приказ сурово наказать этого человека и выгнать его из государства.

Развитая личность обладает самосознанием, что не исключает и неосознаваемой психической регуляции ее активности.

Субъективно, для индивида, личность выступает как его Я (образ Я, Я-концепция), система представлений о себе, подтверждающая себя в процессах общения, деятельности.

Образ Я - то, каким индивид видит себя в настоящем, будущем, каким бы он хотел быть, каким бы он мог быть, если бы захотел и т.д.

Я-концепция - это совокупность представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Именно описательную составляющую Я-концепции и называют образом Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут стать его тело, способности, социальные отношения, отдельные личностные проявления.

Составляющие Я-концепции

**1)** **Когнитивная составляющая.**

Представления индивида о самом себе кажутся ему убедительными независимо от того, являются ли они истинными или ложными. Конкретные способы самовосприятия могут быть самыми разнообразными. Можно до бесконечности перечислять характеристики своего самовосприятия. К ним относятся любые ролевые, статусные, психологические характеристики, описание своего имущества, жизненных целей и т.п. Все они входят в образ Я с раздельным удельным весом, который (удельный вес) может меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта или просто под влиянием момента. Такое самоописание - способ охарактеризовать неповторимость своей личности через сочетание ее отдельных свойств.

**2)** **Оценочная составляющая.**

Источником оценочных значений индивида является его социокультурное окружение. Человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие (Кули, 1982; Мид, 1934).

Кроме того, важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа реального Я с образом идеального Я (с представлением о том, каким человек хотел бы быть).

В концепции Джемса (1890) самооценка определяется как математическое отношение реальных достижений индивида к его притязаниям.

Следует также иметь в виду, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности. Человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Самооценка - это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду.

Позитивная Я-концепция - это позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной ценности.

Негативная Я-концепция - это негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности.

**3) Поведенческая составляющая.**

Я-концепция - это комплекс эмоционально окрашенных убеждений по отношению к самому себе. Все эмоции и оценки, связанные с образом Я, являются очень сильными и устойчивыми. Я-концепция порождает определенные поведенческие реакции, как в отношении других, так и по отношению к самому себе.

Образ и оценка своего Я предрасполагают индивида к определенному поведению. Поэтому глобальную Я-концепцию можно рассматривать как совокупность установок индивида, направленных на самого себя. Эти установки могут иметь различные модальности. Существуег, по крайней мере, три модальности самоустановок:

1) Реальное *Я* - установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли и пр.

2) Зеркальное (социальное) Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие.

3) Идеальное Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы себя видеть.

Однако люди не всегда ведут себя в соответствии со своими установками, убеждениями. Их поведение может модифицироваться или сдерживаться в силу его социальной неприемлемости.

**Функции Я-концепции**

**1) Как средство обеспечения внутренней согласованности.**

Человек всегда идет по пути достижения максимальной внутренней согласованности, существенным фактором которой является то, что индивид думает о самом себе. Поэтому в своих действиях он, так или иначе, руководствуется самовосприятием.

Представления, чувства или идеи, вступающие в противоречие с другими представлениями, чувствами или идеями индивида, приводят к дегармонизации личности, к ситуации психологического

дискомфорта. Психологи называют такое состояние когнитивным диссонансом (Фестингер, 1957). Согласно теории когнитивного диссонанса, индивид не может примириться с несогласованными образами Я и вынужден искать способы устранения возникших противоречий и рассогласований. Неустраненные внутренние противоречия Я-концепции нередко становятся источниками стресса.

**2)** **Как интерпретация опыта.**

Два человека, столкнувшись с одним и тем же событием, могу г воспринять его совершенно по-разному. У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но интерпретацию индивидуального опыта. Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя через этот фильтр, ситуация осмысливается и получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.

**3)** **Как совокупность ожиданий.**

Некоторые исследователи (Мак-Кэндлес, 1967) считают эту функцию Я-концепции центральной.

Ожидания человека и отвечающее им поведение определяются, в конечном итоге представлениями о себе. Каждому человеку свойственны какие бы то ни было ожидания, во многом определяющие и характер его действий.

Люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним таким же образом. В основе отношений, складывающихся между ожиданиями и поведением, лежит механизм «самореализующегося пророчества».

Многие авторы связывают идеальное Я с усвоением культурных идеалов, представлений и норм поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социального подкрепления. Как показала Хорни (1950), большое расхождение между реальным и идеальным Я нередко ведет к депрессии, обусловленной недостижимостью идеала.

**4. Развитие личности**

Развитие человека предполагает непрерывную эволюцию его как единого целого. В то же время, в развитии можно выделить следующие составляющие: физическое развитие, половое, когнитивное (умственное), нравственное, развитие личности. Ниже мы рассмотрим развитие человека в аспекте личности.

Личность человека состоит из комплекса устойчивых признаков, таких, как темперамент, чувствительность, мотивация, способности, установки и др. Личность в целом определяется как природными, так и социокультурными влияниями. Приверженцы биогенетического подхода к развитию личности ведущую роль отводят генам человека, приверженцы социогенетической концепции - фактору влияния среды. Согласно диалектическому подходу к развитию личности признается роль наследственности и среды, однако подчеркивается, что ведущий фактор развития - активность самого субъекта, в процессе которой разрешаются внутренние противоречия личности (например, противоречия между потребностями и возможностями и пр.).

Описать личность и объяснить ее происхождение пытались многие теории. Установлено, что развитие личности идет не только в направлении появления новых стремлений, знаний и умений (бихевиористские теории), но и в направлении появления качественных изменений в устройстве и функционировании личности.

Психодинамические, гуманистические, психосоциальные теории пытаются ответить на вопрос: «Почему один человек склонен видеть причины своего поведения в себе самом (внутренний локус контроля), а другой - в других (внешний локус контроля)»? Причем умение взять на себя ответственность рассматривается как один из важнейших критериев зрелости личности (Роттер, 1966). Такие люди убеждены, что в любой момент способны повлиять на свое окружение, и в конечном итоге они всегда берут на себя ответственность за то, что с ними случается. В случае неудачи они, не колеблясь, упрекают себя в том, что приложили недостаточно усилий или были недостаточно настойчивы. Напротив, люди с внешним контролем убеждены, что в различных обстоятельствах их жизни и в том, как они на них отреагировали, всецело повинны другие люди, везенье или случай.

В качестве критериев зрелости личности 3. Фрейд рассматривает стремление работать, создавая нечто полезное, а также способность любить кого-то не ради себя, а ради него.

В рамках аналитической психологии К. Юнг критерием зрелости личности считает ее интегрированность - как результат процесса психологического созревания (индивидуации), позволяющего признать и интегрировать все игнорируемые стороны собственной личности, как на бессознательном уровне, так и на уровне сознания.

Гуманистическая психология постулирует, что в каждом человеке существует ориентация, толкающая его на реализацию своих возможностей. У зрелой личности достигается конгруэнтность (согласие) между реальным Я (формируемым средой) и Я-идеальным (кем человек хочет стать в результате реализации своих возможностей). Конфликт между Я-реальным и Я-идеальным обычно возникает из-за того, что человек с одной стороны стремится к самоуважению, а с другой стороны к положительной оценке окружающих.

***К психологическим характеристикам актуализирующейся личности относят {А. Маслоу, К. Роджерс):***

- активное восприятие действительности и способность хорошо ориентироваться в ней;

- принятие себя и других людей такими, какие они есть;

- непосредственность в поступках и спонтанность в выражении своих мыслей и чувств;

- сосредоточенность внимания на том, что происходит вовне, а не во внутреннем мире, собственных чувствах и переживаниях;

- обладание чувством юмора;

- развитие творческих способностей;

- неприятие условностей, но без показного их игнорирования;

- озабоченность благополучием других людей, а не только собственным благополучием;

- способность к глубокому пониманию жизни;

- установление с окружающими людьми, хотя и не со всеми, доброжелательных личных взаимоотношений;

- способность смотреть на жизнь открытыми глазами, оценивать ее с позитивной точки зрения, беспристрастно.

***К особенностям социального поведения самоакту ализииующейся личности относятся:***

- непосредственная включенность в жизнь с полным погружением в нее - так, как это обычно делают дети;

- предпочтение в жизни новых, непроторенных и небезопасных путей;

- умение полагаться на свой опыт, разум и чувства, а не на мнение большинства, традиции и условности или позицию авторитетных людей;

- открытое, честное поведение во всех ситуациях,

- готовность стать непопулярным, подвергнуться осуждению со стороны большинства окружающих людей, если собственные взгляды не согласуются с их мнением;

- предпочтение того, чтобы брать на себя ответственность, а не уходить от нее;

- приложение максимума усилий для достижения поставленной цели;

- умение замечать и, если в этом есть необходимость, преодолевать сопротивление других людей.

Таким образом, развитие личности не завершается с обретением автономности и самостоятельности. Оно проходит длинным путем, этапы которого, по мнению Д. А. Леонтьева (1993), таковьг

а) достижение самодетерминации, самоуправления, независимости от внешних побуждений;

б) реализация личностью заложенных в нее сил и способностей;

в) преодоление своего ограниченного *Я* и отождествление с более общими, глобальными ценностями.

Не оставлять следов

Умирая, дзенский монах Бокудзю попросил своих учеников принести все его книги, всё, что он написал, и всё, что он сказал. Всё это было сложено, но они не могли понять, что он собирается делать. А он начал сооружать из них костер. Они начали кричать и вопить. Бокудзю, видя такое, сказал:

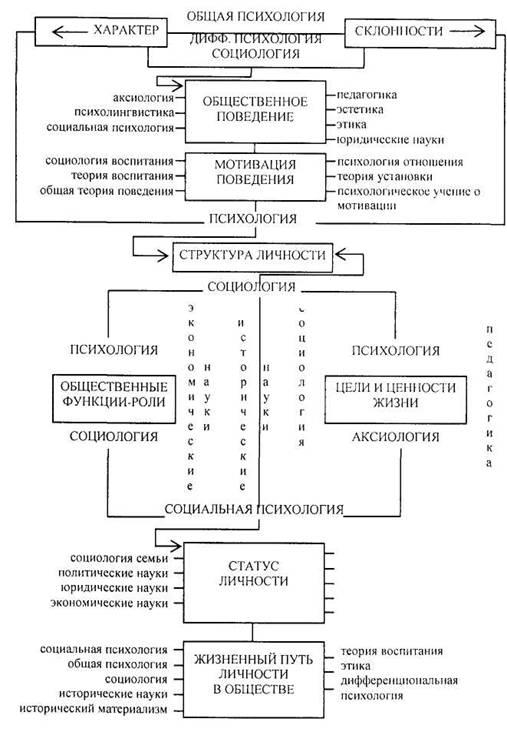
— Я собираюсь уходить и не хочу оставлять за собой следов. Я не должен оставить ни одного отпечатка своих ног. Отныне тот, кто пожелает следовать за мной, должен будет следовать за собой. Тот, кто захочет понять меня, должен будет понять себя. Вот почему я уничтожаю все эти книги.

Личностью не рождаются, ею становятся. В 1799 году в лесах Аверона на юге Франции охотники нашли мальчика, который, по всей видимости, жил там один. Мальчик не был похож на человеческое существо ни в психологическом отношении, ни даже физически. Он передвигался на четырех конечностях, ел, как животное, был способен ходить голышом в мороз и вытаскивать пищу из очень горячей воды, издавал нечленораздельные звуки, не пытался вступить в общение с окружающими. Известный психиатр Пинель обследовал мальчика и констатировал у него слабоумие. Молодой врач Итар, специализировавшийся на лечении глухих детей, не согласился с этим мнением и заявил, что поведение мальчика (его назвали Виктором) - следствие очень ранней и длительной изоляции от людей.

Впоследствии в разных частях земного шара (чаще всего в Вест-Индии) находили и других таких детей. Чем они были моложе в тот момент, когда их находили и начинали с ними работать, тем легче удавалось вернуть их в общество. По-видимому, в процессе развития и становления личности имеются оптимальные периоды для обучения определенным вещам, которые позднее уже не усваиваются.

*Схема 5*

***СХЕМА ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ И НАУК О ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ЖИЗНЕННОМ ПУТИ***



Социализация - это процесс усвоения и активного воспроизведения индивидом общественного опыта, в результате которого он становится личностью и приобретает необходимые для жизни среди людей знания, умения и навыки.

Социализация - это многогранный процесс усвоения человеком опыта общественной жизни, превращения его из природного существа в общественное, из индивида — в личность.

Понятие социализации касается как результата, так и механизмов приобретения человеком социального опыта. В качестве основных источников социализации индивида выступают семья, школа, средства массовой информации и пр. Социализация возможна благодаря общению людей друг с другом.

Механизмы социализации: идентификация, подражание, внушение, социальная фацилитация (стимулирующее влияние поведения одних людей на деятельность других, в результате чего их деятельность протекает свободнее; в отличие от этого социальная ин-гибиция выражается в затормаживании поведения), конформность (поведение человека, при котором он, осознанно расходясь во мнениях с окружающими, внешне соглашается с ними), следование установленным нормам.

**5. Психодиагностика**

Выбор методов измерения личностных характеристик, как и адекватность этих методов, неизбежно зависят от взглядов исследователя на природу личности и от конкретных целей, которые в процессе психодиагностики предполагается достичь.

Вопрос о том, какой тип измерения личности более точен, имеет мало смысла, если при этом не оговаривается, согласно какой теории или для каких целей эти измерения проводятся.

Наблюдения за спонтанным поведением, проведение интервью, создание опросников, разработка экспериментальных ситуаций, регистрация психологических ответов - инструментарий для психологического изучения.

Чтобы любое измерение личности было значимым, оно должно отвечать двум требованиям, как и любое измерение в любой сфере - обладать надежностью и валидностью. Методика должна обеспечивать воспроизведение результатов при повторных измерениях (надежность) и измерять именно то свойство, которое измеряется (валидность). Методика должна быть удобной для применения и эффективной.

Не существует единственного наилучшего пути измерения той или иной личностной характеристики. Выбор инструментария в значительной мере зависит от принятого данным исследователем операционального определения личности и измеряемой личностной характеристики.

Психодиагностика в настоящее время - это не только практическая деятельность психолога, но и теоретическая дисциплина. Теоретическая психодиагностика включает в себя психометрику -науку об измерении индивидуальных различий в диагностируемых переменных. Психодиагностика рассматривает закономерности вынесения валидных и надежных диагностических суждений, правила «диагностических умозаключений», с помощью которых осуществляется переход от признаков определенного психического состояния, структуры, процесса к констатации наличия и выраженности психологических «переменных». Начало психодиагностики как одной из дисциплин прикладной психологии связывают с именем Гальтона, который в 1883 г. с помощью психометрического испытания проверял умственные способности. В настоящее время в мировой практике имеется хорошо развитая индустрия разработки психологических методик, их производства и рекламы, обучения пользователей.

Издаются популярные брошюры для населения о том, как готовиться к психологическим испытаниям. В то же время, в популярных изданиях авторы-психологи не имеют права разглашать профессиональную тайну - описывать смысл диагностических приемов, знание которых испытуемыми вредит валидности методики. В мировом психологическом сообществе приняты специальные профессионально-этические стандарты работы психологов.

**Функции психодиагностики**

Психодиагностика - это средство развития и средство получения информации.

Информацию можно получить о первоначальном состоянии объекта, о происходящих и произошедших изменениях.

На основании полученной информации прогнозируются дальнейшие изменения объекта изучения.

**6. Личность участников лечебно-диагностического процесса**

Изучался эталон врача для больных неврозами (Ташлыков В.А.). На первом месте по значимости назывался ум (74%), затем внимательность (57%), увлеченность работой (50%), чуткость (49%), тактичность (49%), терпеливость (49%), чувство долга (45%), спокойствие (40%), серьезность (38%), чувство юмора (38%). Причем эталон менялся в зависимости от форм невроза, пола и возраста больных.

Анализ многочисленных зарубежных источников свидетельствует, что положительно коррелирует с успешностью врача его научная ориентация, открытость внешнему миру, эмоциональная стабильность, положительное отношение к моральным нормам. Отрицательно коррелирует с успешностью врача его нервозность, неустроенность личной жизни, высокомерие. Особо следует выделить организаторские способности врача, которые имеют большое значение, а именно: умение подобрать штат, нормализация взаимоотношений, умение быть любимым, умение находить оптимальные формы взаимоотношений в конфликтах.

Специалисты по медицинской психологии Конечный и Боухал («Психология в медицине», Прага, 1974), считают, что медицинский работник не должен производить впечатление «плохого человека».

Изучаются психологические типы медсестер (И. Харди. «Врач, сестра, больной». Будапешт, 1981): сестра - рутинер; сестра, играющая заученную роль; тип «нервной» сестры; тип сестры с мужеподобной, сильной личностью; сестра материнского типа; сестра - специалист.

Заболевания психогенной природы в практике участковых врачей встречаются в 25-50% случаев, в работе клиник это 50% от всех заболеваний. Соматическое заболевание действует на психику человека, вызывая различные опасения и страхи, а это в свою очередь может ухудшить течение основного заболевания (И. Харди).

Англичанин Пэрри справедливо указывал, что часто не столько важно знать, какая болезнь у больного, сколько хорошо понимать, у какой личности развивается болезнь.

В настоящее время у больных изучается аутопластическая картина болезни (картина субъективного восприятия больным своей болезни), на которую влияют следующие факторы: обстоятельства протекания болезни, преморбидное состояние личности (личность, какой она была перед заболеванием), социальное положение больного.

Психологическое восприятие родственниками больного и его заболевания обусловлено особенностями их личности, актуальным отношением к заболевшему. Предлагается следующая классификация посетителей больного: испуганные родственники; родственники, не проявляющие интереса к больному; посетители с места работы; бестактные посетители.

Будьте сами светом для себя

Будда умирал. Сорок лет он шёл, и тысячи следовали

за ним. Теперь он умирал. Он сказал: "Это мой последний день. Если у вас есть, что спросить, спрашивайте. Настал час, когда каждый должен идти своим путем".

Беспросветная тьма окутала учеников БУДДЫ.

Ананда — любимый ученик — заплакал, как дитя. У него из глаз катились слезы. Он ударял себя в грудь, почти помешавшись.

"Что ты делаешь, Ананда?" — спросил Будда.

"Что нам теперь делать? — ответил Ананда. — Ты был здесь, мы шли в твоём свете. Всё было безопасно и хорошо. Мы совершенно забыли, что есть тьма. В следовании за тобой всё было светом. Теперь ты уходишь. Что нам делать?» И он снова принялся плакать и стенать.

"Послушай, — ответил Будда. — Сорок лет ты шёл в моём свете и своего не смог достигнуть. Думаешь ли ты, что если бы я прожил ещё сорок лет, ты бы достиг своего света? Чем дольше ты идёшь в заимствованном свете, чем больше подражаешь, тем больше ты теряешь. Лучше мне уйти".

Последние слова, слетевшие с уст Будды, были: "Будьте сами светом для себя".

**Личность врача**

Личностные свойства врача, помогающие ему быть эффективным, это - объективность; гибкость; безоценочное принятие личности другого как безусловной ценности; понимание внутреннего мира другого и интерес к нему; открытость, умение отключиться от мира собственной реальности и подключиться к миру пациента; видеть в личности то, что есть перед тобой, а не относиться предвзято; личное мужество; ответственность; забота; ориентация на постоянный личностный рост, свой и пациента; умение вызвать у больного чувство ответственности за состояние своего здоровья.

Личность врача не менее важна, чем его знания и умения. Больной должен чувствовать себя с ним в безопасности и быть способным обсуждать любые свои проблемы и позволить себе быть самим собой.

Врач не может оставить свои проблемы за порогом кабинета, как бы он этого ни хотел. Ему необходимо понять свой внутренний мир, свои мотивы, потребности, колебания, противоречия, выявить зоны эмоциональных затруднений и свои сильные стороны.

Ответственность врача состоит в том, чтобы активно прорабатывать особенности собственной личности, дабы свести к минимуму возможные воздействия на клиента своих проблем и предвзятости своего восприятия. Надо остерегаться проекции на клиента своих эмоциональных реакций и потребностей. Именно поэтому врачу полезно заниматься самоисследованием.

От личности клиента врач не требует совершенства, он выполняет свой долг и принимает личность пациента такой, какова она есть. Однако нельзя принять слабость другого, если не в состоянии признать свою слабость. Предвзятый образ самого себя, осознание большой разницы между Я-идеальным и Я-реальным лишает врача свободы и спонтанности, в русле которых могли бы развиваться его сильные стороны. Самоприятие - важный фактор профессиональной эффективности.

В то же время, вера врача в свои возможности и личностный рост возникает не из интеллектуального решения, но, в значительной мере, определяется переживанием собственного непрерывного развития и познания самого себя.

***Термины:***

*Личность* - системное качество индивида как субъекта деятельности и общения, характеризующее его со стороны включенности в общественные отношения.

*Индивид* - отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

*Индивидуальность* - своеобразное сочетание индивидных свойств человека, отличающее его от других людей.

*Деперсонализация (обезличивание)* - временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как личность.

*Отчуждение* - процесс или результат утраты для человека значения или личностного смысла того, что раньше привлекало его внимание, было для него интересным и важным.

*Персоиализация* - процесс превращения человека в личность, приобретения им индивидуальности.

*Смысл личностный* - значение, которое объект, событие, факт или слово приобретают для данного человека в результате его личного жизненного опыта.

*Черта личности -* устойчивое свойство личности, определяющее характерное для нее поведение и мышление.

*Специализация* - процесс и результат усвоения социального опыта.

*Характер* - совокупность свойств личности, определяющих типичные способы ее реагирования на жизненные обстоятельства.

*Значение* - то содержание, которое вкладывают в данное слово или понятие употребляющие его люди.

*«Дифференцированная» личность* - личность, прошедшая процесс разотождествления (понятие из психосинтеза), умеющая занимать позицию внутреннего «свидетеля» и, в силу этого, осознавать, а затем и управлять своими чувствами, мыслями, поступками.

*Сенситивный период развития* - период в жизни человека, обеспечивающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения.

*Комплекс* - совокупность черт личности, приобретаемых в детстве и на протяжении большей части бессознательного периода жизни, обладающая значительной аффективной силой и заставляющая человека проявлять по отношению к людям стереотипное поведение.

*Комплекс неполноценности -* уверенность человека в своей неспособности решать жизненные проблемы, которая тормозит и парализует его действия.

*Комплекс превосходства* - комплекс, развивающийся в результате сверхкомпенсации у человека, который страдает комплексом неполноценности; производит впечатление тщеславного и высокомерного субъекта с завышенным мнением о своих возможностях.

*Комплекс Электры* - нежная привязанность девочки к своему отцу в сочетании с антагонистическим отношением к матери.

*Эдипов комплекс* - нежная привязанность мальчика к своей матери, сопровождающаяся враждебностью к отцу, который рассматривается как «соперник»,

*Эгоцентризм* - субъективная установка, при которой за исходную точку для восприятия мира принимается собственная личность.

*Нарциссическии тип личности* - проявляющий внимание исключительно к собственной персоне.

*Ксенофобия* - неприязнь ко всему чужому, необычному, незнакомому.

*Психотическое поведение* - характеризуется нарушением личностных черт, причем сам индивидуум не отмечает патологичпости, аномальности этих изменений.

*Теория присвоения* - теория, согласно которой мы приписываем себе и окружающим причины наших действий и действий других людей, для того чтобы придать смысл этим действиям.

*Эктоморфный тип* - морфологический тип, свойственный крупным людям со слабо развитой мускулатурой и преобладающим развитием тканей эктодермального происхождения; этот тип соответствует «церебральному» темпераменту (эктодерма - внешний листок зародыша, дающий начало, в частности, нервной системе).

*Эидоморфный тип* - морфологический тип, свойственный полным людям с преимущественным развитием тканей энтодермального происхождения; этот тип соответствует общительному темпераменту, стремящемуся к любви и комфорту (энтодерма- внутренний листок зародыша, дающий начало, главным образом, внутренним органам).

*Я -* понятие, используемое во многих психологических теориях как обозначение .[ИЧНОС1И, ее сознательной оценки при взаимодействии с внешней и внутренней реальностью. Ассоциируется с состоянием активного бодрствования.

*Я-идеалыюе* - совокупность представлений, отражающих то, чем человек хотел бы быть, или то, чем, по его мнению, он может быть в силу присущих ему качеств.

*Я-реалыюе* - представление, которое складывается у человека о самом себе на основании личного опыта.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1.      Берне Р Развитие Я-концепции и воспитание -М Прогресс, 1986

2.      Гамезо М В ДомашеикоИА Атлас по психологии -М Просвещение, 1986

3.      Психологический словарь -М Педагогика, 1983

4.      КотоваИБ Психология личности в России - Ростов на-Дону, 1994

5.      Леонтьев Д А Очерк психологии личности -М Смысл, 1993

6.      Немов Р С Психология -М Просвещение, 1990

7.      Общая психодиагностика/ Под ред А А Бодалева, В В Столица -МГУ, 1987

8.      Общая психология /Пои ред А В Петровского -М Просвещение, 1986

9.      Психологическое самообразование Проблемы психочогии личности - М

10.  Школа-Пресс, 1992

Как пчелы перепархивают с цветка на цветок и собирают мед в количестве большем, чем необходимо для их потомства, так и мы пойдем от реальности к реальности в поисках всего того, что может снабдить пищей непостижимое пламя духовной жизни. Только тогда мы встретим любое событие уверенностью в том, что исполнили свой органический долг. Напитаем же это пламя нашими чувствами, стремлениями, всем тем, что видит, обоняет, понимает, осязает, его собственной сущностью, т. е. идеями, которые оно извлекает из опыта, наблюдения и своего отношения ко всему, с чем оно приходит в соприкосновение. Тогда настанет момент, когда все обратится вполне естественно во благо для духа, сумевшего подчиниться по доброй воле обязанностям истинно человеческим. Тогда подозрение, что его усилия, быть может, бесцельны, сделает человека еще светлее, еще чище, еще бескорыстнее, еще независимее и еще благороднее в его горячих поисках истины.

Морис Метерлинк

Перед весной бывают дни такие:

Под плотным снегом отдыхает луг,

Шумят деревья весело-сухие,

И теплый ветер нежен и упруг.

И легкости своей дивится тело,

И дома своего не узнаешь,

А песню ту, что прежде надоела,

Как новую, с волнением поешь.

А. Ахматова

**Тема: МОТИВАЦИЯ**

**План лекции:**

1. Потребности, мотивы, мотивировки.

2. Теории мотивации.

3. Классификация потребностей.

4. Иерархия потребностей.

5. Индивидуализация способов удовлетворения потребностей.

6. Защитные мотивы.

**Основные понятия темы:** потребность, мотив, мотивировка, защитный мотив.

**1. Потребности, мотивы, мотивировки**

**Потребности**

*Потребность* - это состояние, вызванное необходимостью в определенных условиях жизни и развития. Потребности человека многообразны, они находятся в определенной связи и взаимовоздействии между собой в целостной системе направленности личности. Доминирующая в данное время потребность может подавлять все остальные и определять основное направление деятельности. Между потребностями может быть конфликт за право вызывать ту или иную активность субъекта. Потребности побуждают человека к активности.

Прерванное действие, вызванное актуализированной потребностью, имеет тенденцию возобновляться (феномен Б.В. Зейгарник).

Основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способы удовлетворения.

Потребности человека формируются в процессе воспитания и самовоспитания человека, т.е. приобщения к миру человеческой культуры.

Потребности могут быть осознанными, и тогда они проявляются в форме мотивов поведения, а могут выступать и в форме влечений или малоосознанных побуждений, когда человек только чувствует, что ему чего-то недостает или испытывает состояние напряженности и беспокойства.

Объективная сторона потребности - это нехватка чего-либо, состояние напряженности. Субъективная — появление соответствующих ей образов, слов и пр., а также предвосхищение ожидаемого удовольствия, наслаждения (в этом случае говорят о наличии «желания») или предвосхищение грядущего страдания от невозможности удовлетворить актуальную потребность (это ожидание вызывает страх).

Страх неудовлетворения сильнее, чем само переживание неудовлетворенности потребности:

- страх перед голодом переживается субъективно тяжелее, чем само состояние голода;

- случаи преждевременной смерти потерпевших кораблекрушение: если исключить случаи обморожения в холодной воде, неумение плавать и др., до 90% людей погибают в первые 3 часа, главным образом, от страха. Это подтверждает пример с «Титаником», который столкнулся с айсбергом и затонул. Спасатели подоспели через 3 часа, но было уже много мертвых;

- худшее психологическое состояние бывает у людей, переживших бомбежку в убежище, по сравнению с состоянием людей, выполнявших работу при непосредственной угрозе;

- более частые невростенические нарушения у солдат второй линии обороны, чем у солдат на передовой;

- на войне неврозы редки у тяжелобольных и искалеченных, а почти исключительно встречаются у физически здоровых и легкораненых.

Страх перед диетой, физической нагрузкой, страх заразиться, съесть что-то не то, не добежать свои километры и пр. - психологически тяжелее, чем сама опасность.

**Мотивы**

***Мотив*** (от лат. movere - приводить в движение, толкать) - это: 1) совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность, 2) предмет, ради которого деятельность осуществляется, 3) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности.

Мотив выполняет направляющую функцию, функцию смыслообразования (придает деятельности личностный смысл), функцию контроля (через механизм «эмоциональной коррекции» поведения эмоции оценивают личностный смысл происходящих событий).

Мотивы всегда так или иначе связаны с процессами познания: восприятием, мышлением, памятью и речью. Мотивы - это потенциально осознаваемые (т.е. способные стать осознанными) стимулы поведения.

Напряжение, связанное с неудовлетворением потребности, у разных людей скорее всего одно и то же, однако интеллектуальная обработка возникших переживаний различна. Каждая из потребностей может быть реализована во многих мотивах, т, е. удовлетворена с помощью различных предметов.

Мотив возникает при реализации потребности в ходе поисковой активности, когда объект активности превращается в «предмет потребностей». Следовательно, развитие мотивов происходит через изменение и расширение круга деятельности.

**Мотивация**

Понятие *«мотивация»* используется в психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят потребности, мотивы, цели, интересы и пр.), и как характеристика процесса, который поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

В наиболее широком смысле мотивация иногда определяется как детерминация поведения вообще.

Мотивационная сфера человека, как и другие его психологические качества, имеет свои источники в практической деятельности.

Развитие мотивации связывают не только с ее обогащением, но и с установлением определенной иерархии.

**Мотивировки.**

Мотивы следует отличать от мотивировок. ***Мотивировка*** - это рациональное объяснение субъектом причин действия посредством указания на социально приемлемые для него и его референтной (значимой) группы обстоятельства, побудившие к выбору данного действия. Мотивировка отличается от мотивов поведения и выступает как одна из форм осознания этих мотивов.

С помощью мотивировки личность иногда оправдывает свои действия и поступки, приводя их в соответствие с нормативно задаваемыми обществом способами поведения в данных ситуациях и своими личностными нормами.

Мотивировка может иногда сознательно использоваться субъектом для маскировки действительных мотивов своего поведения (Краткий психологический словарь. - М., 1985. - С. 189-191).

**Мотивация и личность.**

Мотивация человека является устойчивой характеристикой его личности. Причем критерием оценки мотивационной направленности личности служит объективный результат ее действий. В свою очередь в зависимости от того, в какую мотивационно-смысловую систему включено данное действие, меняется не только его направленность, но и эффективность, полноценность.

**Мотивация и активация организма.**

На мотивации и восприятии, которые неразрывно связаны между собой на уровне экстравертированного сознания, основывается активация организма. Без мотивации любое восприятие становится бесполезным. С другой стороны, без восприятия и осознания внешней действительности человек был бы неспособен направлять свою активность на удовлетворение потребности.

**2. Теории мотиваций**

В соответствии с разделением потребностей на естественные и культурные, различают также первичные виды мотивации, или биологические побуждения, и мотивацию, имеющую лишь отдаленное отношение к выживанию.

**1) Теория биологических побуждений.**

Голод, жажда, потребность в кислороде и др. - первичные потребности, удовлетворение которых жизненно важно для всех живых существ. Любое нарушение, например, в балансе воды в организме автоматически приводит к появлению соответствующей потребности. Возникшее вслед за потребностью побуждение вызывает серию координированных действий, направленных на восстановление равновесия. Чем дольше был нарушен баланс, тем сильнее активизируется организм. Равновесие восстанавливается после удовлетворения потребности. Вслед за этим исчезают и вызванные этой потребностью побуждения и активация.

Поддержание равновесия, при котором организм не испытывает никаких потребностей, называется гомеостазом. Гомеостатическое поведение - это поведение, направленное на устранение мотивации путем удовлетворения вызывающей ее потребности.

Однако, почему, например: (1) человек на банкете ест и тогда, когда сыт, 2) включает радио, даже если у него нет никакой особой цели?

**2) Теории оптимальной активации.**

Иногда организм стремится ослабить уровень активации, вызванной появлением какой-либо потребности, но в то же время стремится усилить активацию, когда она слишком слаба.

Согласно теории, разработанной в 50-е годы этого столетия Даффи и Хеббом, организм стремится поддерживать оптимальный уровень активации, который позволяет ему функционировать наиболее эффективно. Эта теория в значительной мере основывается на законе Иоркса-Додсона.

Однако, почему поднимая упавший уровень активности, человек, например, читает книгу, а не смотрит телевизор?

**3) Когнитивные теории мотивации.**

Постулируется, что человек постоянно активен, чем-то занят и, в большинстве случаев, решает сам, что будет делать. Чтобы сделать выбор, он прибегает к процессу мышления.

Боллес (1974) рассматривает мотивацию как «механизм выбора» какой-то формы поведения. Наши поступки могут мотивироваться внутренне (Деси, 1975), и лучших результатов скорее добиваются те, кто осознает, что сам организовал и регулирует свою работу (Фишер, 1978). Внешнее поощрение скорее уменьшает внутреннюю мотивацию (Деси, 1975).

Согласно теории аттрибуции (Келли, 1980), человек, анализируя мотивы своих поступков, объясняет их либо влиянием внешних обстоятельств, либо своими личными особенностями, в частности внутренней мотивацией.

**3. Классификация потребностей**

В истории психологии были попытки свести все потребности человека к одной - первичной и основной (так в работах Фрейда и Адлера - это, соответственно, либидо и «стремление к власти»).

В то же время в классификации потребностей Мюррея насчитывается более 140 потребностей человека.

Томас в 1924 г. задался вопросом: каково минимальное число потребностей человека? Отвечая на свой вопрос, он назвал 4: потребность в безопасности, признании, дружбе, новом опыте (ответ им был дан на основании изучения проституции среди молодежи).

Ю. Петер (1938) утверждал, что в ходе истории наиболее часто у людей вызывали соперничество следующие причины: средства к существованию, свобода, сексуальный партнер, вера (убеждения, идеалы).

Потребности различают по происхождению (естественные и культурные) и по предмету (материальные и духовные). А.Н. Леонтьев разделяет потребности на низшие (органические, или биологические) и высшие - материальные и духовные (познавательные, эстетические, потребности в общении, труде).

Проф. Бестужев-Лада рассматривает несколько направлений классификации потребностей:

- генетическое (потребности природные, природно-приобре-тенные, социогенные);

- по сферам жизнедеятельности общества (потребности материальные, духовные, социальные, политические);

- по объекту удовлетворения (потребности институциональные, личностные);

- по субъекту удовлетворения (потребности общечеловеческие, групповые, индивидуальные);

- по сферам жизнедеятельности личности (потребности физиологические, интеллектуальные, психологические);

- по циклам (потребности суточные, годовые).

Среди потребностей индивида проф. Бестужев-Лада выделяет следующие:

1) самосохранения (питание, одежда, жилище, здоровье, секс);

2) самосоциализации (принятый высший стандарт питания, одежды, жилища, сексуальной жизни, моды, комфорта, физической привлекательности, принадлежности к определенной группе привычного образа жизни);

3) самоутверждения (коммуникация, социальные гарантии, статус, обеспечение, эффективность социальных институтов, дружба, любовь);

4) саморазвития (научно-техническое, общественно-политическое, художественно-эстетическое);

5) самовыражения (творчество, активность, деятельность).

Польский психолог К. Обуховский рассматривает следующие потребности человека:

- биологические (обеспечивают физиологическое функционирование организма);

- личностные (обеспечивают правильное развитие личности и полную ее реализацию в зрелой жизни): познавательные, эмоционального контакта, смысла жизни;

- индивидуальные (отражают личностные особенности отдельного человека, его личный опыт, отражают зависимость человека от определенных условий): привычные (динамические стереотипы), наркоманические болезненные, концептуальные (идеологический строй мысли).

Выраженность тех или иных потребностей личности позволяет говорить об ее потребностном профиле.

**4. Иерархия потребностей**

*Схема 6*

***Иерархическая пирамида потребностей\****



\*Уровень когнитивных и эстетических потребностсй был добавлен к оригинальной структуре, представленной Маслоу

Потребности человека развиваются - расширяются, специализируются и гуманизируются. На развитие потребностей влияют характер производства, господствующий в данном обществе, способы удовлетворения потребностей, индивидуальный опыт.

Существует иерархия различных потребностей: от самых примитивных - до самых утонченных. Это показал Маслоу в своей иерархической теории потребностей. Причем высшие потребности, по мнению этого психолога, не могут проявиться, если более примитивные не были удовлетворены.

Развитие потребностей идет в следующей последовательности: физиологические, в безопасности (физиологической и психологической), в привязанностях (любви, принадлежности к группе), в уважении (одобрении, благодарности, признании, компетентности), когнитивные и эстетические (в порядке, справедливости, красоте, симметрии), в самореализации.

Рассмотрим некоторые из этих потребностей:

**1) Стремление избежать боли.**

Эго одна из важнейших естественных (физиологических) потребностей человека.

Боль выполняет функцию сигнала (сообщает о повреждении или угрозе повреждения ткани). Однако мозг способен блокировать сигнал, идущий от поврежденной зоны. Это бывает в случаях: а) когда человек всецело сосредоточен на каком-то деле; б) при сильном стрессе; в) иногда после приема плацебо; г) в состоянии гипноза.

Боль является также и стимулом поведения человека, создавая мотивационное состояние. Реакция на боль появилась в процессе эволюции относительно поздно и свойственна, в основном, млекопитающим. Интенсивность этой реакции в большей ступени зависит от болевых ощущений, пережитых данным индивидуумом в прошлом, и от сформированности реакции избавления от болевых раздражителей.

**2)** **Потребность в уважении, самоуважении.**

Эта потребность может выражаться по-разному (желание занять достойное место среди других, желание признания окружающих, желание быть независимым и пр.), поскольку связана с событиями, пережитыми в молодости.

В зависимости от того, как относились родители к проявлению самостоятельности у ребенка (поощряли или мешали), человек, став взрослым, либо достаточно уверен в себе, либо сильно зависит от мнения окружающих.

**3)** **Потребность в самореализации.**

По мнению Маслоу, врожденное стремление к развитию присуще каждому человеку, который старается применить свои потенциальные возможности. Эта основополагающая мотивация может проявиться у тех, кто уже достиг определенного уровня самоуважения.

Действительно, если удовлетворены физиологические потребности (есть, пить, спать, и т.п.), потребность в защищенности (укрыться в убежище, избежать опасности, обеспечить завтрашний день и т.п.), потребность в хорошем отношении (быть любимым, быть принятым в определенном обществе, принадлежность к группе, в которой с тобой считаются и т.п.), то в поведении человека могут возникнуть новые черты, невозможные прежде.

Тогда все больше человек начинает прислушиваться к собственным чувствам - вместо того, чтобы систематически подчиняться мнению большинства. У него может возникнуть сильное желание отказаться от рутины. Он будет принимать на себя все большую ответственность, избегая «разыгрывать комедию, чтобы спасти свое лицо». Все это способствует развитию самоуважения, превращению в творческую личность, способную заботиться о других. Так достигается стадия самореализации.

Однако, можно считать, что более 90% людей останавливаются на уровне поисков защищенности и хорошего отношения, поглощающих всю их энергию.

**4) Потребность смысла жизни (высшее проявление когнитивных потребностей человека).**

Понимание смысла своей жизни - необходимое условие концентрации всех способностей человека, максимального их использования. Если не видишь смысла в своих действиях, то быстро утомляешься, рождается равнодушие, чаще совершаешь ошибки и начинаешь испытывать неудовлетворенность судьбой.

Потребность смысла жизни не всегда бывает отчетливо осознанной, в этом она не отличается от других высших потребностей.

Факторы, влияющие на проявление потребности смысла жизни:

1) интропсихизация личности (Мазуркевич) - внешние раздражители перестают непосредственно вызывать реакции человека. При этом усложняется механизм опосредованных процессов (мышления, воображения и др.);

2) интроспективность личности - у нее появляется новый объект наблюдения (она сама, ее собственный субъективный мир). Это способность к самоанализу и рефлексии;

3) экспансивность, связанная с познавательной потребностью;

4) оценка, связанная с познанием. Это оценка того, что познается, в зависимости от его смысла.

1) и 2) создают условия для возникновения потребности в поиске смысла жизни, 3) и 4) непосредственно создают эту потребность. Фазы развития способов удовлетворения потребности смысла жизни:

- идентификация с авторитетом, поиск в своем окружении готовых образцов и подражание этим образцам;

- познание самого себя, сравнение идеала с самим собой, туманные концепции о смысле жизни, скроенные по «космическим» масштабам;

- постановка конкретного вопроса: «В чем смысл жизни?» Реальный анализ действительности.

Концепцию жизни и собственной роли в мире, которую человек создает себе под влиянием этой потребности, иногда называют философией жизни.

Концепция смысла жизни должна быть приспособлена к возможностям человека и быть не слишком конкретной, чтобы ее можно было реализовать разными способами. Впрочем, слишком общая формулировка тоже опасна: например, «стать кем-то», «стать хорошим человеком» без уточнения, что под этим понимается.

Человечество решает эти проблемы с самого начала своего существования, что нашло отражение в мировых религиях (включающих не только мистическое чувство и жизненные нормативы, но и мировоззренческий компонент) и в философских концепциях.

В психотерапии в настоящее время активно разрабатывается такое ее направление, как логотерапия. Лидер этого направления В. Франкл утверждает, что человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию, если это стремление остается нереализованным.

**5. Индивидуализация способов удовлетворения потребностей**

Люди, удовлетворяя свои потребности в разных условиях и при разном личном опыте, учатся конкретным видам их удовлетворения. Так, капризы и даже отказ ребенка от пищи могут стать одним из способов удовлетворения потребности во внимании.

Способы удовлетворения потребности сами могут стать потребностями. Например, собирание книг как способ удовлетворения познавательной потребности может само стать потребностью, перейдя в библиофилию. Аналогичным образом в процессе индивидуализации на основе удовлетворения общих потребностей создаются новые потребности - индивидуальные, перечень которых бесконечно велик.

**Факторы, определяющие ход индивидуализации потребностей.**

1) Конкретизация способов удовлетворения потребностей. В ходе повседневной практики закрепляется один или несколько способов удовлетворения определенной потребности.

2) Ментализация основывается на способности отражать в сознании содержание потребностей или отдельных ее аспектов. Человек может сознательно искать и оценивать различные способы удовлетворения потребности, сознательно формулировать мотив своего поведения.

3) Социализация способов удовлетворения потребностей основывается на подчинении их определенным ценностям культуры, в рамках которой течет жизнь личности.

Конкретизация, ментализация, социализация способов удовлетворения потребностей определяют то, что называют индивидуальным стилем жизни.

**Контроль потребностей.**

Человек как субъект своей деятельности может не только свободно формулировать цель, программу своей деятельности, не только сознательно отрабатывать ее исполнительную часть и на основании полученного опыта управлять своим поведением, но также в состоянии контролировать и свои потребности. Такой контроль актуален не только в отношении пищевой, сексуальной потребностей, но и, например, потребности в общении.

Программа контроля потребности в общем виде включает следующие элементы:

- самопознание;

- контроль образов, соответствующих данной потребности;

- перестройка социальной микросреды (друзья, ритуалы, ситуации);

- упражнение, тренировка (действия, направленные на удовлетворение потребности, могут сами становиться новой потребностью);

- самопоощрение, самонаказание;

- переключение на удовлетворение других потребностей;

- учет биоритмов (периодичность возникновения потребности).

**6. Защитные мотивы**

Сознательное формулирование мотива (причины своего поведения, основания для принятия решения о его начале), запоминание этого мотива влияет на ход деятельности, способствует разработке ее программы и позволяет контролировать ее эффективность с точки зрения требуемой цели. Так мотив в процессе регуляции деятельности становится фактором, направляющим эту деятельность.

Наряду с направляющей и смыслообразующей функциями мотив выполняет и контролирующую функцию.

Мотив, цель деятельности служат понятийной моделью требуемой ситуации, с которой сравнивается информация об истинном состоянии ситуации.

Функции направления и контролирования поведения может выполнить только тот мотив, формулировка которого понятна и убедительна для данной личности. Мотив, представляющий только набор слов, «пустые» и стандартные фразы, несомненно скажется на эффективности деятельности, будет способствовать ее «неумелости».

Мотив может выполнять и защитную функцию. Постановка ложной цели при сохранении старой программы позволяет человеку продолжать ту деятельность, к которой он склонен. Такого рода замещения защищают направление деятельности.

Защитные мотивы чрезвычайно устойчивы. Легко поддаваясь убеждению во многих сферах жизни, в этих делах человек часто нарушает логику, только бы остаться при своем. Фрейд приписывал это «сопротивлению подсознательного», отмечая, что реакции такого рода свидетельствуют о важности проблемы. Фрейд утверждал, что когда психотерапевт обнаружит «комплекс» и объяснит пациенту его содержание, наступает оздоровление.

Классическая иллюстрация применения защитного мотива -басня о волке и ягненке.

Тенденция использовать защитные мотивы связана с типом личности. Мотивы защитного характера проявляются прежде всего у личностей с жесткой системой принципов поведения. Их узкие и строгие рамки сделали бы невозможными многие виды деятельности, если бы не применение защитных мотивов.

**Критерии наличия защитного мотива.**

Два критерия основываются на анализе содержания мотивации, один - на анализе поведения, регулируемого такой мотивацией. Рассмотрим эти критерии:

1. Содержание цели в защитной мотивации находится в логическом противоречии с содержанием программы поведения, причем у личности наблюдается достаточный интеллектуальный уровень, чтобы не допустить такого рода противоречия.

\* Пример: 58-летний инженер не отдает зарплату жене, ведущей хозяйство, объясняя свое поведение воспитательными целями. Инженер старше жены на 20 лет. Истинный мотив его поведения -постоянный страх перед беспомощностью, когда он пойдет на пенсию. Никто кроме него не верит в позитивный результат такого метода воспитания жены. Когда пациенту приводили примеры защитных мотивов с подобной структурой у других людей, он легко находил ошибку, но только к собственной мотивации относился некритически.

2. Программа поведения логически не противоречит цели, но, в то же время, связана с ней только частично. Здесь не рассматриваются ошибки программы, которые при первой же возможности будут пересмотрены.

Речь идет о мотивации, содержание которой не подвергается изменениям, несмотря на настойчивые требования практики. Этот тип защитного мотива особенно проявлен у сутяг.

\* Пример: Адвокат на пенсии постоянно затевает сложные судебные процессы о возвращении ему взятой много лет назад небольшой суммы денег. Целью, к которой применена его программа, является «торжество справедливости». В данном случае программа оказалась в явной диспропорции с экономической стоимостью, которую можно получить в случае успешной реализации программы. Анализ биографии адвоката убеждает в защитном характере его мотивации. Как бедна была бы жизнь этого пенсионера, если бы он вдруг выиграл свое дело.

3. Деятельность, направляемая защитным мотивом, негибка, полностью неспособна корректироваться, демонстрирует все большее расхождение между целью и программой поведения.

\* Пример: Мать-вдова пытается контролировать переписку, телефонные разговоры своего сына студента. Свое поведение она объясняет желанием оградить сына от дурного влияния легкомысленных женщин, чтобы он мог доучиться в институте. Поведение матери приводит к конфликту с сыном, а затем и к разрыву с ним. Однако даже после того, как сын ушел из дома, мать продолжала считать себя правой и сожалела, что слишком мало контролировала сына. Реальный мотив ее поведения - страх, что останется одна после того, как сын женится.

Подбор цели в защитной мотивации, как правило, опирается на ценности, признаваемые обществом позитивными с точки зрения культуры, формирующей данную личность. Речь обычно идет о «лояльности», «выполнении долга», «заботе о благе другого человека» или «посвящении своей жизни» какой-нибудь идее или призванию. Эти цели в нашей системе морального воспитания человека считаются особенно достойными.

Осознание реально действующей цели, к которой в сущности ведет программа действия, вынудило бы изменить эту программу, но на это человек порой не может согласиться. Понимание последствий запущенной программы деятельности вытеснено из сознания этих людей как слишком неприятное, вызывающее сильное эмоциональное напряжение. Поэтому последствия деятельности порой оказываются совершенно неожиданными для человека.

Идеальной в процессе регуляции деятельности была бы ситуация, когда цель, программа и результат действия находились бы в тесной связи между собой.

Однако, для некоторых людей более характерно следующее соотношение: 1) действия направляются неосознанным мотивом (в общем соответствующим стилю жизни), 2) результат как антитеза цели, сформулированной в осознанной мотивировке своего поведения.

Таким образом, можно сделать вывод: мотив не всегда является точным отражением в сознании фактора, вызывающего начало деятельности.

Существуют факторы, затрудняющие правильное осознание причин поведения. К этим факторам относят: а) уровень умственного развития, б) факторы эмоционального характера, в) предшествующий опыт, г) существующий в данный момент взгляд на жизнь.

**Как понять, почему человек поступил так, а не иначе.**

К. Обуховский (1972) в этих случаях предлагает задать серию вопросов:

1) Почему человек поступил так (выясняется осознаваемый им мотив)?

2) Как человек обусловливает выбор своей программы поведения?

3) Как человек осуществлял или осуществляет свою деятельность?

4) Привела ли реализация этой деятельности к цели, сформулированной в качестве мотивации?

5) Прекратил ли человек эту деятельность?

6) Могут ли (могли ли) использованные средства действия привести к сформулированной человеком цели?

7) Каковы будут (или были) последствия такого поведения?

**Установка (отношение) и выбор мотива.**

Психологическим понятием, наиболее удобным для объяснения выбора мотива является «установка» (отношение).

Понятие «установка» используется с полным основанием тогда, когда некоторые связанные реакции с определенной точки зрения согласуются между собой. Установку иногда трактуют как го-

товность к реагированию способом, обусловленным прошлым опытом.

Зная установку человека, можно понять, почему он выдвигает те, а не другие мотивы поведения. Однако, почему эта установка актуализировалась именно в таком, а не ином мотиве, обосновывающем поведение? Знания только установки недостаточно для выяснения мотива действия человека

Нужно обратить внимание на то, что в рассматриваемой ситуации может участвовать несколько установок человека Знание совокупности установок в отношении определенной ситуации может помочь объяснить, почему человек в данной ситуации ведет себя так, а не иначе, и почему выбирает именно этот мотив.

Установки человека предопределяют как его действия в конкретной ситуации (которую он воспринимает, осознает), так и способ обоснования этого действия, или мотив, который он выдвигает в связи с этим действием. Установки автоматически исключают все мотивы, противоречащие одной из них или же большей их части, оставляя только мотивы, допустимые с точки зрения совокупности установок личности. Механизм этот называют «механизмом исключения мотивов».

Неоднородность установок может значительно затруднить процесс формулирования и принятия мотива.

Если мотивы и установки дают направление поведению, то потребности динамизируют его.

Внешние раздражители (материальные, социальные факторы) вызывают движения, но свою «движущую силу» они черпают в потребностях человека. Иначе они остались бы только внешним шумом, ничего не значащим для человека.

***Термины:***

***Потребность*** - состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования, и выступающее источником его активности

***Мотив*** - **1)** побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности, предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляе1ся, **2)** осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности, соображение, по которому субъект должен действовать

***Мотивация*** - совокупность факторов, определяющих поведение Динамический процесс внутреннего, психологического и физиологического управления поведением, включающий его инициацию, направление, организацию и поддержку

***Внутренняя мотивация*** - мотивация, которая побуждает индивидуума к действию с целью улучшиib свое состояние уверенности и независимости, в отличие от внешней по отношению к нему цели (получить вознаграждение, избежать наказания и т п )

***Мотивировка*** - рациональное объяснение субъектом причин своего действия

***Цель*** - осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека Цель деятельности и ее мотив обычно не различаются

***Установка*** *-* готовность, предрасположенность к определенным действиям

***Ценности*** - то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл

***Желание*** - состояние актуализированной, г е начавшей действовать потребности, сопровождаемое стремлением и готовностью сделать что-либо конкретное для ее удов те творения

***Намерение*** - сознательное желание, готовность что-либо сделать

***Либидо*** - одно из основных понятий психоанализа Обозначает некоторый вид энергии, чаще всего биохимической, которая лежит в основе потребностей и поступков человека, присутствует с самого рождения

***Напряженность*** - состояние повышенного физического или психологического возбуждения, сопровождаемое неприятными чувствами и требующее разрядки

***Оптимальный уровень активации*** - уровень активации организма, позволяющий ем) действовать самым эффективным образом Меняется в зависимости от личности, времени, ситуации, душевного состояния

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1 Асеев В Г Мотивация поведения и формирование личности - М Мысль, 1976

2 ГодфруаЖ Что такое психология -М,1992

3 Краткий психологический словарь -М,1985

4 Леонтьев Л II Деятельность Сознание Личность -М, 1975

5 Немов Р С Психология -М Просвещение, 1994

6 Общая психология / Под ред Л В Петровского -М Просвещение, 1986

7 Обуховский К Психология влечений человека - М Прогресс, 1972

8 Франкл В Человек в поисках смысла -М Прогресс, 1990

Почему?

К дзенскому мастеру пришёл ученик и спросил:

— Почему одни люди красивы, а другие безобразны, одни умны, а другие глупы? Почему существует такое противоречие? Почему Бог создал одних красивыми, а других безобразными? И не говорите мне о кармах, что все это из-за прошлых жизней. Как появилась разница с самого начала, когда прошлого ещё не было?

Мастер повел его в сад и сказал:

—Вот это дерево большое, а это — маленькое. Я часто сидел под этими деревьями и думал, почему так? Но когда я отбросил ум, то исчез сам вопрос. Сейчас я знаю, что это дерево большое, а это — маленькое. Нет никакой проблемы!

**Тема: ВОСПРИЯТИЕ МИРА**

**План лекции:**

1. Восприятие и деятельность.

2. Свойства восприятий.

3. Классификация восприятий.

4. Восприятие как действие.

5. Перцептивная защита.

6. Внимание.

7. Восприятие и лечебно-диагностический процесс.

**Основные понятия темы:** восприятие, внимание, апперцепция, иллюзии, внутренняя картина болезни.

**1. Восприятие и деятельность**

Восприятие - это осмысленный (предполагает участие мышления) и означенный (связанный со словом) синтез разнообразных ощущений в виде образа, который складывается в ходе активного отражения внешнего объекта.

Исходя из принципа единства познания и деятельности, человек действует так, как познает, и познает в зависимости от того, как действует.

Человеческое поведение было бы невозможно без восприятия и познания внешнего предметного и социального мира. Экспериментальные исследования показали, что существенным компонентом процесса принятия решения в случае реализации рассудочной деятельности является манипулирование образом ситуации, сложившимся на основе ориентировочно-исследовательской деятельности. Эта фаза отвлечения от реальной ситуации связана с переструктурированием образа в соответствии с поставленной задачей.

Однако, чтобы образ переструктурировать, он должен быть первоначально построен, сконструирован. И эти первоначальные образы строятся в процессе восприятия окружающего предметного и социального мира.

**Ограничения, связанные с органами чувств, с программами обработки информации мозгом**

Способность органов чувств к возбуждению ограничена, и человек различает лишь малую долю сигналов, поступающих из окружающего мира. Человеческое ухо не способно улавливать слишком высокие для него звуки. Пространство пронизывается бесконечным множеством электромагнитных волн, однако человеческие глаза чувствительны лишь к небольшому участку спектра, занимающему промежуточное положение.

Какой бы нам представлялась реальность, если бы человек улавливал ультразвуки, ультрафиолетовые, инфракрасные и рентгеновские лучи?

Современная физика (квантовая теория, теория относительности и более поздние модели) разрушает ясное и логичное для обывателя представление о мире.

По мнению Прибрама (1957) - известного нейропсихолога из Стенфордского университета - человеческий мозг функционирует по голографическому принципу. Полная информация как бы представлена в каждой точке мозга. Вселенная голографична, и мозг создает голограмму, отображающую Вселенную. Каждый мозг является элементом большой голограммы и имеет доступ ко всей информации. По мнению Прибрама, если бы мы могли видеть реальность без способности мозга устанавливать понятия «до», «после», «здесь», «там», то познали бы мир без времени и пространства.

Новый взгляд на мир позволяет по-другому взглянуть и на паранормальные явления. Нет необходимости ссылаться на какую-то неизвестную энергию. Информации не нужно передаваться из точки А в точку В: она одновременно находится в этих двух точках.

Представления современной физики на окружающий человека мир многих шокируют и не укладываются в привычные представления, однако их надо иметь в виду при изучении психологии восприятия.

Культура берет на себя регулирование деятельности мозга, внося те или иные особенности мировосприятия, характерные для членов данной группы. Различия в восприятии мира, жизни, смерти и пр. у различных культур подтверждают такое «культурное моделирование».

**Отличия восприятий от ощущений**

Ощущения находятся в нас самих, воспринимаемые же свойства предметов локализованы в пространстве. Этот процесс, характерный для восприятия, называется объективацией.

Итогом возникновения ощущения является чувство (яркости, соленого, громкого, высоты и пр.), а в результате восприятия складывается образ, включающий комплекс взаимосвязанных ощущений, приписываемых сознанием предмету, явлению, процессу.

Свойства мира, воздействуя на наши органы чувств, вызывают субъективный эффект в виде ощущений без какой-либо внешней активности. Однако, чтобы некоторый объект был воспринят, необходима внутренняя и внешняя активность, направленная на его исследование (необходимо наблюдение) с целью формирования образа.

Отдельные ощущения как бы привязаны к специфическим анализаторам. Образ, складывающийся в результате процесса восприятия, предполагает взаимодействие сразу нескольких анализаторов. Ощущения «разрезают» мир по линиям чувственных модальностей, восприятия - по линиям перцептивных категорий (устройство объекта, материал, состояние и действие, характер, привлекательность и др.).

Ощущения конкретизируют свойства раздражителя по интенсивности и протяженности соответствующего ощущения. Восприятия конкретизируют степень выраженности объекта и метрику перцептивных свойств объекта.

**Организация восприятий**

Феномены восприятий, в особенности объединение восприятий в связные единства, лучше всего описаны представителями научной школы гештальт-психологии.

Перечислим некоторые принципы объединения восприятий:

1) Принцип фигуры и фона: то, что имеет для нас смысл, воспринимается как фигура на некотором менее структурированном фоне. Это относится к зрению, слуху, обонянию. Вся картина восприятия перестраивается, как только какой-либо элемент фона становится в свою очередь значимым. Тогда то, что за секунду до этого виделось как фигура, теряет свою ясность и смешивается с общим фоном.

2) Принцип заполнения пробелов: фрагментарное изображение сводится к простой фигуре с полным контуром.

3) Принцип объединения (группировки) элементов: элементы объединяются по признаку близости, сходства, непрерывности (воображаемой), симметрии.

**2. Свойства восприятий**

Мир воспринимается не только как организованный, но и как постоянный и неизменный. За уже структурированными предметами восприятие сохраняет их размеры и цвет - независимо от того, с какого расстояния человек на них смотрит и под каким углом их видит.

В области зрения и слуха воссоздается трехмерный образ, обеспечивается стереоскопическое видение мира. У человека бинокулярное зрение эффективно лишь на расстоянии примерно до 15 метров. О пространственных отношениях более далеких объектов приходится судить только по эффектам перспективы, параллакса и закрытия предметов другими.

Следует различать восприятия, адекватные реальности и иллюзии. Решающее значение для проверки и коррекции перцептивного образа (от лат. perceptio - восприятие) имеет включенность восприятия в процессы практической деятельности, общения.

Свойства восприятия как субъективного образа мира:

**1)** **предметность:** выражается в отнесении сведений, получаемых из внешнего мира (внутреннего), к этому миру;

**2)** **структурность:** восприятие - не просто сумма ощущений, а абстрагированная из этих ощущений обобщенная структура;

**3)** **подвижность и управляемость:** образ может трансформироваться, меняться в зависимости от поставленной задачи;

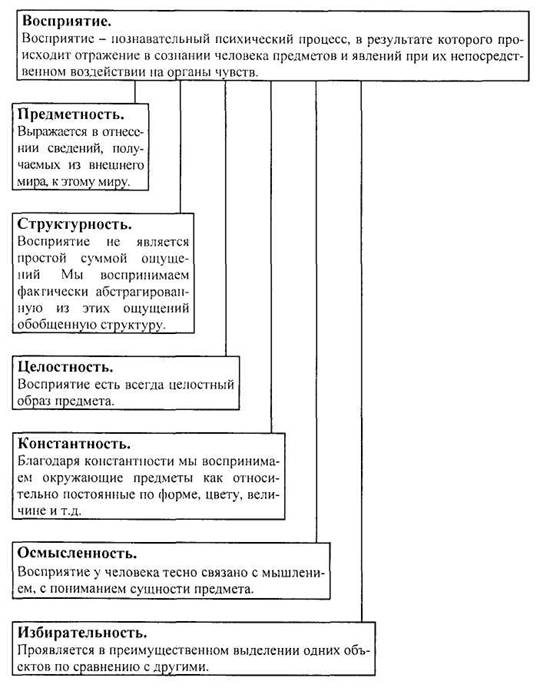
**4)** **целостность:** восприятие - всегда целостный образ предмета;

**5)** **константность и правильность** (ортоскопично): восприятие окружающих предметов как относительно постоянных по форме, цвету, величине и т.д.

**6)** **избирательность** - преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими.

*Схема 7*

***Определение и свойства восприятия***



**Индивидуальные различия восприятий**

Восприятия характеризуются как общими закономерностями, так и индивидуальными особенностями.

Воспринимает конкретный человек, поэтому индивидуальные особенности восприятия зависят от психологического склада личности, что зафиксировано в таком понятии как апперцепция.

Индивидуальные особенности зависят от строения и функционирования органов чувств, которые определяют остроту зрения, чуткость слуха, тонкость обоняния, вкуса, осязания.

Индивидуальный характер восприятий проявляется в их динамике, точности, глубине, степени обобщенности, в особенностях эмоциональной окраски.

Выделяют следующие основные типы восприятия: синтетический, аналитический, аналитико-синтетический, эмоциональный.

У людей синтетического типа имеется склонность к обобщенному отражению явлений и к определению основного смысла происходящего. Они не придают значения деталям и не любят вдаваться в них.

Люди аналитического типа характеризуются стремлением выделить и проанализировать прежде всего детали, частности и нередко затрудняются в выделении общего смысла явлений.

У людей аналитико-синтетического типа в равной степени обнаруживается как стремление к восприятию общего смысла явления, так и фактическому его подтверждению, восприятию частностей.

К эмоциональному типу относятся люди, восприятия которых путаны, неорганизованы. Предметное отражение окружающей действительности они подменяют излишним вниманием к своим переживаниям.

**3. Классификация восприятий**

В основе классификации восприятий, так же как и ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии.

В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии преобладающую роль, различают зрительные, слуховые, осязательные, кинестезические, обонятельные и вкусовые восприятия.

Обычно процесс восприятия осуществляется рядом взаимодействующих между собой анализаторов. Двигательные ощущения в той или иной степени участвуют во всех видах восприятий.

Поскольку воспринимающие информацию органы относятся к группам интеро-, проприо- и экстерорецепторов, то восприятия можно подразделить на внутренние и внешние.

Основой другого типа классификации восприятий являются формы существования материи: пространство, время, движение. В соответствии с этим выделяют восприятие пространства, восприятие времени, восприятие движения.

Элементы картины мира, конструируемой субъектом восприятия

Элементы субъективной картины мира - среда, движение, социальные явления, Я-сам, другие, группа, время. Рассмотрим некоторые из этих элементов.

1. Среда. Восприятие природного пространства включает восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их рельефа, удаленности и направления, в котором они находятся. Мир в словаре имеющихся перцептивных моделей разлагает действительность на структуры, соответствующие этим моделям.

2. Движение. Основную роль в восприятии движения играют зрительные и кинестезические анализаторы. Параметрами движения объекта являются скорость, ускорение и направление. Человек получает сведения о перемещении объекта в пространстве двумя способами: непосредственно воспринимая акт перемещения и на основе умозаключения о движении объекта. Различают движения действительные и кажущиеся (их ощущает человек утомленный или в состоянии опьянения).

3. Социальные явления. При восприятии социальных явлений в соответствии с теорией социальных представлений человек сводит неизвестное к обычному или известному, подтягивает новую информацию к имени («персонализация») или к формуле (механизм «фигурации»).

4. Время, образ времени. Восприятие времени - это отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. В восприятии времени участвуют различные анализаторы, однако наиболее точную дифференцировку промежутков времени дают кинестезические и слуховые ощущения. Особую роль играет кинестезиче-ский анализатор в восприятии ритма (под ритмом с психологической точки зрения понимают восприятие серии объектов как серии группы стимулов). Восприятие ритма обычно сопровождается двигательным аккомпанементом. И.М. Сеченов назвал слух измерителем времени.

Субъективное время личности определяется характером переживаний. Время, заполненное интересной, глубоко мотивированной деятельностью, кажется короче, чем время, проведенное в бездействии. Восприятие времени изменяется и в зависимости от эмоционального состояния. Положительные эмоции дают иллюзию быстрого течения времени, отрицательные субъективно несколько растягивают временные промежутки.

При конструировании картины социального мира субъективное время личности соотносится с социальным временем, с эпохой. Человек интерпретирует себя, соотнося с тем или иным историческим интервалом. При этом время выступает как компонент социальной реальности.

**4. Восприятие как действие**

Восприятие - это не только субъективный образ, но и процесс формирования этого образа. Восприятие - это своеобразное действие, направленное на обследование воспринимаемого объекта и на создание его копии, его подобия.

В акте восприятия проявляется связь сенсорных, мыслительных и двигательных компонентов. Поэтому восприятие рассматривается как персептивная деятельность субъекта.

Восприятие включает систему перцептивных действий, овладение которыми требует специального обучения и практики. Человек не может воспринимать прежде, чем научится воспринимать.

Наблюдение - преднамеренное произвольное, планомерное восприятие предметов и явлений окружающего мира. В наблюдении восприятие выступает как самостоятельная целенаправленная деятельность.

Успех наблюдения зависит от: а) четко поставленной задачи; б) подбора плана; в) предварительной подготовки, прошлого опыта; г) эмоционального состояния; д) мышления наблюдателя.

Наблюдение характеризуется преднамеренностью, планомерностью, активностью, систематичностью, осознанным отношением, заранее подготовленной направленностью внимания.

**Роль предшествующего опыта**

Ребенок с самого рождения имеет относительно запрограммированный мозг и уже достаточно развитые для восприятия предметного мира органы чувств.

Однако процессы восприятия должны каким-то образом упорядочиваться. Мозг сортирует по категориям колоссальное количество раздражителей, причем способ классификации воспринятого тесно связан с индивидуальным жизненным опытом каждого. Все виды восприятия - результат практики и опыта. Только благодаря им мозг способен структурировать и организовывать элементы внешнего мира, придавая им точное значение.

Ранний сенсорный опыт ребенка играет решающую роль в развитии восприятия: без него могут атрофироваться клетки в сенсорных системах, что отмечалось у слепых от рождения после того, как им восстанавливали зрение.

Восприятие социальной информации (внимание к социальной информации, кодирование ее) зависит от социальных установок и системы ценностей субъекта восприятия, сформированных в предшествующем социальном опыте.

Таким образом восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого воспринимающего субъекта. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности называется апперцепцией.

**От стимуляции к восприятию**

Энергия (тепловая, химическая, механическая, электрическая, электромагнитная) от какого-либо элемента внешней среды должна быть достаточной, чтобы стать стимулом, т.е. возбудить какой-либо из рецепторов человека. Только в этом случае может начаться процесс восприятия.

Первичный анализ стимула осуществляют рецепторные клетки. Если стимул сигнализирует об угрозе повреждения организма, то сразу же вызывает рефлекторную реакцию.

Сигнал продолжает свой путь по спинному мозгу, затем по двум путям: один к коре головного мозга через таламус, другой -через фильтр ретикулярной формации, которая поддерживает бодрствующее состояние коры и решает, значима ли информация, передаваемая по прямому пути в мозг.

Если информация важная, то начнется сложный процесс восприятия. Меняется активность многих тысяч нейронов коры, которые будут структурировать и организовывать сигнал, чтобы придать ему смысл. Внимание коры мозга повлечет серию движений глаз, головы, туловища. Поступающие новые сведения будут связываться с подобными событиями, хранящимися в памяти. Восприятие или узнается, или приводит к осознанию нового аспекта реальности. Когда сенсорные сигналы новы и неполны, мозг действует путем выдвижения гипотез.

**Избирательность восприятия**

Чем больше в объекте новизны, чем он сложнее (структурно организованнее) и интереснее, чем сильнее стимул и чем чаще он повторяется, тем легче он может привлечь к себе внимание. Однако важную роль в привлечении внимания играют и потребности, интересы, ожидания субъекта восприятия.

Мозг создает себе образ реальности, которая связана с интересами и нуждами индивидуума. Бергсон (1907) сравнивал человеческий мозг с фильтром, благодаря которому человек проявляет избирательное внимание и пропускает на уровень сознания только ту информацию, которая необходима для его выживания в предметном и социальном мире.

С другой стороны мозг испытывал бы слишком большую информационную перегрузку, если бы он не смог осуществить выбор среди слишком большого количества сигналов, привлекающих его внимание. Этого удается избежать благодаря сенсорной адаптации на уровне рецепторов (уменьшение чувствительности к повторяющимся или длительно воздействующим стимулам) и привыканию на уровне ретикулярной формации (ретикулярная формация блокирует передачу ставших привычными сигналов, чтобы они не загромождали сознание). Так, горожане на улице уже не чувствуют запаха выхлопных газов и не слышат автомобильных сигналов.

В головном мозге действует фильтр, который лимитирует способность улавливать различные сигналы. Прежде, чем поступить в мозг, сигнал должен превысить физиологический порог на уровне рецепторов, а затем - порог восприятия или порог осознанного узнавания, который контролируется ретикулярной формацией. Между этими двумя порогами, видимо, существует подпороговая зона, где сигналы обрабатываются без участия сознания.

Подпороговое восприятие информации может вызывать реакции на уровне организма без сознательной оценки соответствующих сигналов.

Физиологический порог предопределен генетически и может изменяться только в зависимости от возраста или других физиологических факторов. Порог восприятия гораздо менее стабилен и зависит от уровня бодрствования мозга, от внимания мозга к сигналу, который преодолел физиологический порог.

Гипотеза о бессознательной обработке сигналов из подпороговой зоны позволяет объяснить многие спорные явления: подпороговое восприятие, перцептивную защиту, внечувственное (экстрасенсорное восприятие) и др.

**5. Перцептивная защита**

Порог восприятия тесно связан с уровнем активации мозга. У бодрствующего и внимательного человека он может быть понижен, чтобы облегчить поступление и расшифровку информации. Порог может быть повышен, например, во время засыпания или при некоторых других состояниях сознания, когда поток информации фильтруется и восприятие ослаблено.

Мозг даже у полностью бодрствующего человека способен в определенную минуту изменить порог в зависимости от важности поступающей информации. Если поступает сообщение, эмоциональный заряд которого трудно переносим, то порог восприятия повышается (Me. Ginnies, 1949). Так, чтобы узнать обычное короткое слово, в среднем достаточно десятой доли секунды, но для слова табу это время удваивается или утраивается, а полиграф регистрирует у испытуемого наличие ярко выраженной эмоциональной реакции (работа механизма перцептивной защиты).

Однако есть факты, когда именно такие табуированные слова испытуемые узнают раньше. То есть, можно говорить и о механизме перцептивной бдительности.

В настоящее время имеются только гипотезы, объясняющие наличие таких механизмов.

Так, по мнению 3. Фрейда, на уровне сознания действует некая цензура, мешающая определенным социально неприемлемым образам или желаниям пересечь порог восприятия.

Возможно, эта цензура осуществляется в правом полушарии, которое эмоционально более глубоко реагирует на раздражитель, проникает в его смысл быстрее, чем рациональное левое полушарие, и не позволяет последнему продолжать декодировать слова. На уровне же рецепторов информация сохраняется очень недолго (1/4 секунды), пока не будет решено на высшем когнитивном уровне (где может действовать цензура), переводить их отсюда в кратковременную память или нет.

По мнению Диксона (Dixon, 1971), все сигналы, не допущенные в сознание механизмами цензуры, очевидно, обрабатываются какой-то более примитивной системой на подсознательном уровне и проявляются в сновидениях, интуиции и пр.

**Подпороговое восприятие**

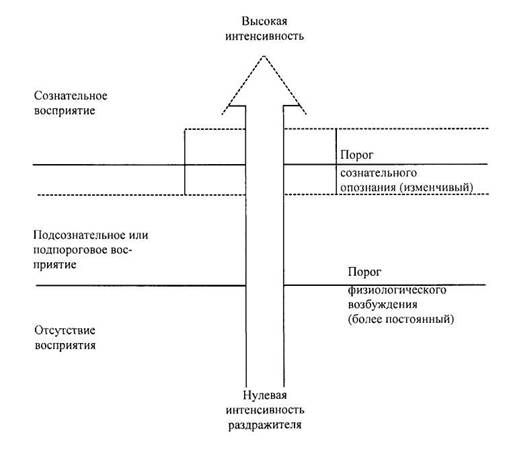
Сигналы, интенсивность которых недостаточна для проникновения в сферу сознания, воспринимаются и обрабатываются в подпороговой зоне, минуя всякий корковый контроль.

Так, неоднократно показанный при просмотре кинофильма кадр продолжительностью 1/24 сек, восхваляющий какой-то товар, вызывает у публики желание его приобрести, хотя наличие просмотренного ими кадра не осознается. В рекламе нередко используются скрытые звуковые и зрительные подпороговые сообщения сексуального или угрожающего характера (в некоторых странах и с 1995 г. в России их использование законодательно запрещено).

Подпороговое восприятие позволяет организму отвечать на поступающие сигналы иначе (благодаря другим механизмам), чем если бы они были приняты и оценены сознанием.

*Схема 8*

***Схема гипотезы о подпороговом восприятии***



**Экстрасенсорное восприятие**

Некоторые ученые отмечают сходство между подпороговым восприятием и экстрасенсорным: там и там речь идет о восприятии сигналов, которые слишком слабы, чтобы дойти до уровня сознания, но все же способны оставить след, который может быть воспринят некоторыми людьми в определенное время и в определенном состоянии.

К экстрасенсорному восприятию относят: ясновидение (способность видеть недоступное видению на расстоянии), телепатию (получение информации о человеке, который находится далеко, передача мыслей), предвидение (способность угадывать будущее).

По мнению ученых, речь идет не о каких-то уникальных способностях, а об особом развитии обычных возможностей, скрытых в каждом человеке (Экклс, 1976). Прежде всего, страх мешает проявлять и развивать в себе эти возможности. Однако некоторые рассматривают эти способности как аномалию.

Пограничная зона психологии, изучающая эти пси-феномены, возникла в начале 30-х годов (Л. Васильев в СССР и Дж. Раин в США), хотя в научных кругах эти работы начали открыто обсуждаться только в последние десятилетия и лишь в последние десять лет они стали упоминаться в американских учебниках по психологии.

Парапсихологическая ассоциация, исследовавшая «аномальные» явления, в 1969 г. была принята в Американскую ассоциацию научного прогресса. Эта область, недавно признанная научной дисциплиной, в Германии и США называется парапсихологией, во Франции - метапсихикой, в СССР, России - биоинформатикой. Новое общее название - псилогия.

Однако нерешенных проблем в этой области больше, чем решенных. Основная трудность состоит в том, что даже при получении положительного результата его не всегда удается воспроизвести, что необходимо для факта, претендующего быть научным.

Псилогия в большей мере, чем все другие области психологии, должна быть бдительной, чтобы отличить истинные факты от обмана

Вор

Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит — как укравший топор, глядит — как укравший топор, говорит — как укравший топор; словом, каждый жест, каждое движение выдавали в нём вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашёл свой топор.

На другой же день снова посмотрел на сына своего соседа: ни жестом, ни движением не походил он на вора.

**Иллюзии**

Иллюзия - это ложное восприятие. Причем и при нормальном восприятии, и при иллюзии сами процессы тождественны Во всякой иллюзии ложно не непосредственное впечатление, а то суждение, которое человек составляет о нем.

Обманы чувств - это скорее обманы интеллекта, ложно истолковывающего данные чувства. Например, зрительное впечатление может вызвать мысль о наличии объекта осязания, которого на самом деле не оказывается.

**Иллюзии первого типа.** Пример Аристотеля: скрестите два пальца и начните катать между ними горошинку. Она покажется двойной.

Это группа постоянных иллюзий, которым подвержены все люди и от которых можно отделаться только путем долгого опыта.

**Иллюзии второго типа.** Это иллюзии, при которых человек воспринимает ложный объект потому, что его ум занят всецело этим объектом в момент восприятия. Всякое ощущение, хоть сколько-нибудь с этим объектом связанное, порождает цепь ожидаемых образов и порождает убеждение, что ожидаемый объект действительно присутствует. Таковы иллюзии при ожидании врагов, в страхе перед мертвецами и др.

*Пример:* голодный человек вместо вывески «обувь» читает «обеды».

**Корректорские иллюзии.** Пример: вообразив, что вентилятор выключен, человек начинает жаловаться на духоту. Когда оказывается, что на самом деле он работает, впечатление духоты пропадает.

**Иллюзии и галлюцинации.** Корректорские иллюзии почти могут быть названы галлюцинациями.

Различие между ними усматривают в том, что иллюзия порождается некоторым внешним объектом. При галлюцинации всякий объективный стимул отсутствует. Однако это не всегда так.

Поэтому некоторые ученые рассматривают галлюцинацию как крайнее проявление процесса восприятия, когда вторичная мозговая реакция ненормально перевешивает периферический стимул.

Галлюцинации, как правило, появляются внезапно и не зависят от волевой регуляции, желания. Галлюцинация есть ощущение столь же живое и столь же реальное, как и восприятие реального объекта.

Статистические сведения, собранные Гэрнеем, свидетельствуют, что примерно из каждых десяти здоровых людей хотя бы один имел раз в жизни яркую галлюцинацию.

Значительно чаще галлюцинации бывают при горячечном бреде, могут вызываться опиумом, гашишем, белладонной и др., а также словесным внушением у лиц, подверженных гипнозу.

**6. Внимание**

В соответствии с принципом ограниченности сознания только небольшая часть поступающей к человеку информации переходит в его сознательный опыт.

Эту особенность сознания связывают с вниманием. Внимание своего содержания не имеет, оно является динамической стороной всех познавательных процессов.

Внимание - направленность и сосредоточенность сознания, предполагает повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Направленность внимания проявляется в избирательности, в произвольном или непроизвольном выборе, выделении объектов, соответствующих потребностям субъекта, целям и задачам его деятельности.

Сосредоточенность (концентрация) на одних объектах предполагает отвлечение от всего постороннего. Воспринимаемое становится более ясным и отчетливым.

В зависимости от объекта сосредоточения (воспринимаемые объекты, мысли, движения и др.) выделяют следующие формы внимания: сенсорное (перцептивное), интеллектуальное, моторное (двигательное).

По характеру происхождения и по способам осуществления выделяют два основных вида (уровня) внимания:

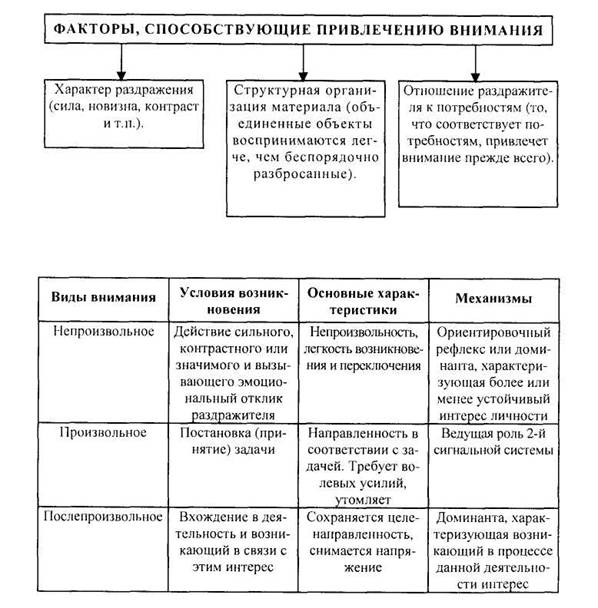
1) непроизвольное (возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений и целей человека); 2) произвольное (развивается на основе непроизвольного).

Каждая из форм внимания может проявляться на различных уровнях.

Кроме произвольного иногда выделяют еще один особый его вид - послепроизвольное. Если в целенаправленной деятельности для личности интересными и значимыми становятся содержание и сам процесс деятельности, а не только ее результат, как при произвольном сосредоточении, то говорят о послепроизвольном внимании. Оно проявляется вслед за произвольным вниманием.

*Схема 9*

***Виды внимания и их сравнительные характеристики***



**Свойства внимания**

1. Устойчивость - характеризуется длительностью и степенью концентрации внимания. Зависит от особенностей объектов сосредоточения (изменчивость, подвижность, сложность) и активности личности.

**2.** **Колебания (флуктуация) внимания** - периодические кратковременные непроизвольные изменения степени интенсивности внимания (непроизвольное его усиление или ослабление). Этот колебательный процесс, по-видимому, связан с самонастройкой сенсорных систем, обеспечивающих регулирование их «пропускной способности».

**3.** **Переключение** - преднамеренный переход субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому, от одного действия к другому.

**4.** **Распределение внимания** - возможность одновременного успешного выполнения (совмещения) двух или более различных видов деятельности (нескольких действий).

**5.** **Объем внимания** - определяется количеством одновременно отчетливо воспринимаемых объектов. Установлено, что при восприятии множества простых объектов в интервале времени 0,07-0,1 секунды объем внимания у взрослого человека примерно 7 + 2 элемента.

***Свойства непроизвольного внимания:***

1) отсутствие предварительной готовности к восприятию;

2) внезапное наступление вслед за воздействием;

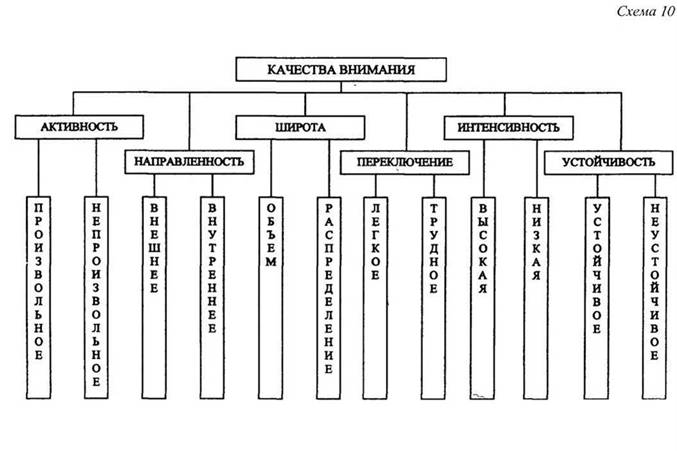
3) непродолжительность по времени (пока действует раздражитель).

***Свойства произвольного внимания:***

1) целенаправленность;

2) организованность;

3) устойчивость.



**Расстройства внимания**

**1. Рассеянность** - неспособность к длительному и интенсивному сосредоточению. Проявляется в легкой и частой отвлекаемости.

Причины рассеянности: результат воспитания; плохое здоровье; общее расстройство нервной системы; следствие чрезмерного эмоционального возбуждения или переутомления.

О «рассеянности» говорят и при сверхсосредоточенности («рассеянный профессор»), вызванной ярковыраженной избирательностью внимания, исключительной его концентрацией и интенсивностью.

**2.** **Чрезмерная подвижность внимания** — постоянный переход от одного объекта и вида деятельности к другому.

**3.** **Инертность** - малая подвижность внимания, патологическая фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей.

**Внимательность как свойство личности**

При характеристике личности принято различать внимательных, невнимательных и рассеянных.

Преобладание произвольного и послепроизвольного внимания характерно для волевого, целеустремленного человека, который ясно осознает, что ему нужно. В этом случае недостатки в отдельных качествах внимания (медленное переключение, слабое распределение) компенсируются.

Невнимательность выражается в неумении сосредоточиться на предмете. Как внимательность, так и невнимательность могут у человека проявляться избирательно (внимательный в одной области может быть невнимательным в другой).

Внимательность или невнимательность связаны, соответственно, с умением или неумением произвольно регулировать свое внимание.

Рассеянность как свойство личности - это преобладание непроизвольного внимания, зависимость внимания от внешних обстоятельств. Волевая регулировка минимальна.

Внимательность связана с направленностью личности, профессией, мировоззрением и идеалами.

Включенное в познавательную деятельность внимание сочетается в чертах характера с индивидуальными особенностями умственной деятельности - наблюдательностью, любознательностью.

Свойства внимания, связанные с типологическими особенностями нервной деятельности, перестраиваются в зависимости от профессионально-ролевого опыта.

**7. Восприятие и лечебно-диагностический процесс**

**1. Внутренняя картина болезни.**

Поскольку воспринимающие органы включают не только экстеро-, но и интеро-, и проприорецепторы, а также поскольку среди элементов картины мира, на которую ориентируется субъект, имеется элемент «Я‑сам», то не вызывает удивления, что человек в условиях болезни формирует свое собственное отношение к новым обстоятельствам жизни, к самому себе, формирует внутреннюю картину болезни.

О важности изучения субъективной стороны заболевания писал в 1944 г. Р.А. Лурия, работа которого была посвящена проблеме внутренней картины болезни и являлась развитием идей А. Гольдшейдера (1926) об «аутопластической картине заболевания». Р.А. Лурия писал, что значение жалоб, переживаний и изменений характера больного также важно для постановки диагноза, как и результаты объективного исследования его болезни.

Внутренняя, или аутопластическая, картина болезни включает по крайней мере четыре уровня психического отражения болезни в психике заболевшего:

***Первый уровень*** - чувственный, уровень ощущений.

***Второй уровень*** - эмоциональный, связан с различными видами реагирования на отдельные симптомы, заболевание в целом и его последствия.

***Третий уровень*** - интеллектуальный, связан с представлением, знанием больного о своем заболевании, размышлениями о его причинах и возможных последствиях.

***Четвертый уровень*** - мотивационный, связан с определенным отношением больного к своему заболеванию, с изменением поведения и образа жизни в условиях болезни и актуализацией деятельности по возвращению и сохранению здоровья. Между этими компонентами возможны различные соотношения.

**2. Адекватность восприятия - необходимая предпосылка профессиональной деятельности врача.**

От Аристотеля, Декарта и Канта до наших дней не прекращается спор о точности познания человеком себя самого и окружающего мира.

В математике и физике относительно нетрудно прийти к общему критерию. Когда же речь идет о восприятии психического мира другого, трудно гарантировать научный критерий точности.

Сознание врача, как и больного (впрочем, как и любого другого человека), неточно отражает реальность. Строение человека позволяет природе посылать ему многочисленные сигналы, но сознание способно принять лишь некоторые из них, да и те зачастую в искаженном виде.

Первейшая задача - добиться точного восприятия сознанием реальности. Врач открывает истинную природу вещей, внутренний мир другого человека не только по результатам объективного обследования, но и через посредство своего Я. Собственные же мысли, предубеждения и эмоции врача зачастую снижают объективность восприятия им происходящего. Поэтому так важно внимание к собственной психической жизни, самопознание, саморегуляция, которые помогут врачу стать хорошим «зеркалом», верно отражающим реальность.

**3. Лечебное воздействие за счет подбора объектов восприятия.**

Основы использования цвета, звука и осязания в лечении болезней были разработаны в глубокой древности в таких странах, как Египет, Индия, Китай и Персия. Эти основы современные ученые начинают переоткрывать и утилизировать.

Лечение музыкой (функциональная музыка), цветом, терапевтическое воздействие архитектуры, скульптуры - это не только экзотика из арсенала врачей прошлых столетий, но и методы, используемые современными врачами. В литературе описано немало случаев, когда власть музыки, проявляясь стихийно, дарила людям неожиданное облегчение страданий, а иногда становилась причиной трагедий.

Начало XX в. ознаменовалось новым ростом интереса к лечебному воздействию музыки. Так, в своих работах В.М. Бехтерев достаточно подробно анализирует влияние музыки на физическое состояние организма. И во второй половине этого столетия интерес к музыкотерапии не иссякает. Много приемов лечебного использования музыки приводит в своей книге «Музыкотерапия» (Лондон, 1966) английский врач Жюльетта Альвин, основавшая в 1958 г. в Англии Общество музыкальной терапии и лечебной музыки.

Основы цветотерапии также были разработаны в глубокой древности. Гармония, жизнь и цвет переплетены. Цвет, по мнению многих специалистов, обладает целительной силой - удлиняет жизнь, лечит дисбаланс в жизни - или же разрушает жизнь.

В основе камнетерапии лежит теория, что драгоценные камни чисты в цвете. Цвет в Египте был взаимосвязан с парфюмерией. Много советов по цветотерапии можно найти в книге А. Бейбу-Брук и Р. Б. Эмбера «Колортерапия».

***Термины:***

***Восприятие*** - целостное отражение в сознании предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств Используется в двух значениях

1) как субъективный образ предмета, явления или процесса,

2) как процесс формирования этого образа

***Внимание*** - состояние психологической концентрации, сосредоточенности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т д) Изучается произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности

***Апперцепция*** - восприятие вместе с суждением о нем Отражает зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего содержания психической деятельности человека и его индивидуальных особенностей

***Иллюзии*** - искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер и связанное с неверной интерпретацией сенсорных сигналов от объектов окружающего мира

***Внутренняя картина болезни*** - все то, что испытывает и переживает больной, вся масса его ощущений, самонаблюдений, представлений о своей болезни

***Абсолютный порог ощущений*** - минимальная величина раздражителя любой модальности (светового, звукового и др), способного вызвать едва заметное ощущение

***Адаптация*** *-* приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки

***Интроверсия*** - обращенность сознания человека к самому себе, поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг

***Образ*** - обобщенная картина мира, складывающаяся в результате переработки информации о нем, поступающей через органы чувств

***Объективация*** - процесс и результат локализации образов восприятия во внешнем мире - там, где располагается источник воспринимаемой информации

***Осмысленность восприятия*** *-* свойство человеческого восприятия приписывать воспринимаемому объекту или явлению определенный смысл обозначать его словом, относить к определенной языковой категории

***Предметность восприятия*** - свойство восприятия представлять мир не в виде отдельных ощущений, а в форме целостных образов, относящихся к воспринимаемым предметам

***Рассеянность*** - неспособность внимания сконцентрироваться на объекте

***Рефлексия*** - способность сознания человека сосредоточиться на самом себе

***Сенсорный*** - связанный с работой органов чувств

***Синестезия*** *-* способность раздражителя, адресованного природой приспособленному для ею восприятия органу чувств, одновременно вызывать необычное ощущение в другом органе чувств (при восприятии музыки могут возникнуть зрительные ощущения)

***Субсенсорное восприятие*** - бессознательное восприятие и переработка человеком сигналов, поступающих в мозг через органы чувств и недостигающих пороговой величины

***Узнавание*** - отнесение воспринимаемого объекта к категории уже известных

***Целостность восприятия*** - сенсорная, мысленная достройка совокупности некоторых воспринимаемых элементов объекта до его целостного образа

***Перцептивная защита*** - подавление сознанием сигналов, которые оценены как угрожающие или неприемлемые

***Перцептивная бдительность*** - феномен, противоположный перцептивной защите, возникает при воздействии специфических стимулов, восприятие которых облегчается снижением порога перцепции

***Сенсорная изоляция*** - экспериментальная ситуация, в которой организм лишается большинства внешних стимулов

***Фон*** - менее структурированная область перцептивного поля, на которой в процессе восприятия выделяется та или иная фигура

***Экстрасенсорное восприятие*** - восприятие событий без участия общеизвестных органов чувств Парапсихологи объясняют этот феномен аномальностью восприятия или рассматривают как явление, механизмы которого пока неизвестны

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1 Бейби-Брук Л , Эмбер Р Б Колортерапия -Нью-Йорк, 1979

2 Гамезо М В , Домашенко И А Атлас по психологии - М Просвещение, 1986

3 ГодфруаЖ Что такое психология -М Мир, 1992

4 Джеймс У Психология Педагогика - **1991**

5 Ительсон Л Б Лекции по общей психологии -Ч П Владимир, 1972

6 Лисицин Е П , Жиляева Ю П Искусство и здоровье - М, 1974

7 Лурия А Р Ощущения и восприятия - МГУ, 1975

8 Лурия А Р Об историческом развитии познавательных процессов - М Паука, 1974

9 Никотаева ВВ Влияние хронической болезни на психику - МГУ, 1987

10 Немов Р С Психология -М Просвещение, 1990

11 Общая психология / Под ред В В Богословского, А Г Ковалева, А А Степанова -М Просвещение. 1981

12 Общая психология Под ред А В Петровского -М Просвещение, 1986

Много радостей

Бродя по склонам горы Тэй, Конфуций увидел Юнгчи, идущего в одном халате, подпоясанном веревкой, по вересковому полю, поющего и играющего на лютне, —В чем причина твоей радости, Учитель? — спросил Конфуций.

—У меня много радостей. Из мириад созданий человек — самое благородное, а мне выпало счастье родиться человеком. Эта, первая моя радость. Многие, рождаясь, не проживают дня или месяца, не вырастают из пеленок, а я уже прожил до девяноста лет. Это тоже радость. Для всех нищета является нормой, а концом — смерть. Придерживаясь нормы и дожидаясь конца, о чем еще здесь тревожиться?

—Прекрасно, — сказал Конфуций. — Вот человек, знающий, как себя утешить.

**Тема: ПАМЯТЬ И МЫШЛЕНИЕ**

**План лекции:**

1 Память

2 Мышление

3 Воображение

4 Интеллект

5 Творческое мышление

6 Позитивное мышление Саногенное и патогенное мышление

**Основные понятия темы:** память, мышление, воображение, интеллект

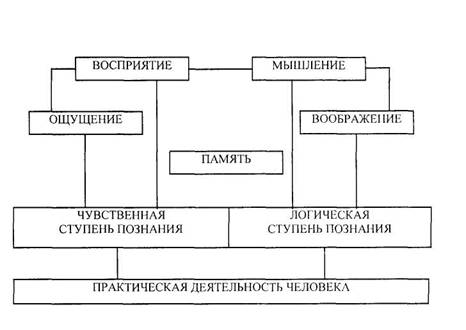
**1. Память**

Память - процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения индивидом своего опыта Это важнейшая характеристика психической жизни личности - сознание, восприятие, мышление, воображение, активная деятельность без нее были бы невозможны

В настоящее время нет единой и законченной теории памяти Ее механизмы изучаются исходя из биохимического, нейрофизиологического, кибернетического и психологического подходов

*Схема 11*

***ПАМЯТЬ В СИСТЕМЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***



**Виды памяти**

Отдельные виды памяти вычленяются в соответствии со следующими критериями

1) по характеру преобладающей психической активности (память двигательная, эмоциональная, образная и словесно-логическая),

2) по наличию цели запомнить (непроизвольная и произвольная),

3) по продолжительности закрепления и сохранения материала (кратковременная, долговременная, оперативная, последнюю иногда называют также непосредственной или сенсорной)

Сенсорная память осуществляется на уровне рецепторов Сперлинг (1960) показал, что следы в ней сохраняются примерно 1/4 секунды, пока ретикулярная формация решает вопрос, привлечь ли к поступившим сигналам внимание высших отделов мозга или нет.

Кратковременная память характеризуется не только длительностью (примерно 20 секунд), но и емкостью, т.е. способностью одновременно сохранять определенное число разнородных элементов (это число примерно равно семи). Если необходимо в течение короткого времени сохранить информацию, включающую более семи элементов, мозг почти бессознательно группирует их. В кратковременной памяти находится информация, привлекшая внимание мозга. При этом решается вопрос, достаточно ли важна эта информация, чтобы передать ее на долговременное хранение.

Долговременная память похожа на архив: в ней информация, выбранная из кратковременной памяти, подразделяется на множество рубрик и хранится длительное время. Емкость и длительность долговременной памяти в принципе безграничны.

Критерии, принятые за основание деления памяти на виды, связаны с различными сторонами человеческой деятельности, в то же время разные виды памяти выступают в контексте деятельности в органическом единстве.

Общая характеристика носителей и процессов памяти

Формы, в которых осуществляется запоминание, сохранение и воспроизведение - образ, слово.

В слове можно сохранять обобщенное представление о том, чего в наличной ситуации нет.

Три разновидности образов привлекли внимание исследователей - последовательные, эйдетические, мыслительные.

Последовательные образы формируются на уровне рецепторов (если закрыть глаза, предварительно посмотрев на источник света, то появятся светящиеся пятна, которые сохраняются в течение нескольких минут).

Эйдетические образы - это своего рода фотографическая память, которая встречается не так часто. Образы с исключительной точностью сохраняют предъявленную картину (люди продолжают видеть изображение и после его исчезновения). Такой образ может сохраняться от нескольких минут до нескольких лет, нисколько не изменяясь.

Мысленные образы - продукты долговременной памяти. Именно из них как бы состоит персональный банк данных человека.

Внутренние образы - это одна из опор мышления, поскольку они служат базой для умственных действий.

Первые внутренние образы формируются у ребенка в возрасте от полутора лет, однако только к 7-8 годам они становятся настолько гибкими, чтобы решать задачи, требующие трансформации образа. Надо отметить, что мысленные образы не у всех формируются одинаково.

Задача когнитивной психологии - раскрыть, как с помощью памяти и мышления организуется внутреннее отображение мира.

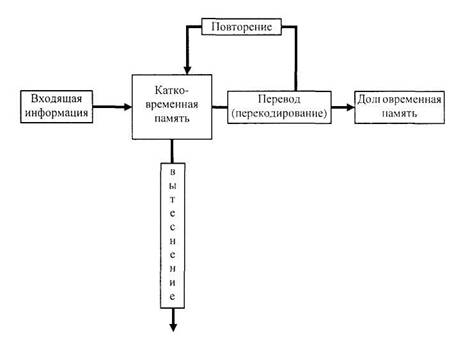
К процессам памяти относят: запоминание, воспроизведение, сохранение и забывание. Память - это способность не только к запоминанию, но и к забыванию.

Различные процессы памяти следует рассматривать в их единстве: память хотя и сложный, но единый и непрерывный процесс.

*Схема* 72

*ВЗАИМОСВЯЗАННАЯ РАБОТА КРАТКОВРЕМЕННОЙ И ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ*

*(по Р. Аткинсону и Р. Шифрину)*



**Запоминание**

Характеристики запоминаний определяются мотивами, целями и способами деятельности личности. Успех запоминания зависит от правильной организации запоминания, оно при произвольном запоминании будет сознательным, осмысленным и активным. Существуют различные мнемоприемы, облегчающие запоминание.

Продуктивность запоминания зависит от характера материала (средств его предъявления, от его логической структуры).

На эффективность запоминания также влияют:

- привычность материала (если какое-то событие повторяется много раз, то оно легче и на более длительный срок запоминается по сравнению со случайным явлением). Так можно объяснить удивительную точность воспоминаний пожилых людей: о некоторых событиях своей жизни они рассказывают очень часто и с глубоким эмоциональным выражением;

- контекст иногда оказывается более важным для запоминания, нежели само событие. То, что сохраняется в памяти, тесно связано с ситуацией, при которой оно запоминалось. Поэтому извлекать что-то из памяти всегда легче в контексте;

- под влиянием сильных эмоций некоторые события запоминаются на всю жизнь, даже если в дальнейшем они не повторятся;

- мотивация (запоминается лучше то, что представляет интерес, по сравнению с материалом, не вызывающим интереса. Кроме того, человек дольше помнит незавершенное дело, чем то, что выполнил до конца);

- углубление в изучаемый материал (материал запоминается тем лучше, чем больше он связан с какими-то другими факторами в различных контекстах и под разными углами зрения).

**Хранение и воспроизведение**

Тульвинг (1972) выделил такие две формы памяти, как эпизодическая и семантическая. В эпизодической памяти хранится вся информация о различных событиях в жизни человека. По своей сути эта память автобиографична.

Семантическая память включает структуры, свойственные данной культуре и позволяющие познавать мир. В семантической памяти хранятся правила, лежащие в основе языка и различных умственных операций. Семантическая память служит каркасом для событий текущей жизни, хранящихся в эпизодической памяти.

Существует несколько способов «укладки» информации в памяти: пространственная организация (лежит в основе построения «когнитивных карт»), линейная организация (позволяет, например, ориентироваться в днях недели), ассоциативная организация (группировка элементов по каким-то общим признакам или сходным функциям), иерархическая организация (по соответствию элемента общей или специальной категории).

Эффективность воспроизведения тесно связана с тем, насколько хорошо организован материал в памяти. В извлечении информации из памяти важную роль играет контекст: всегда легче узнать какой-то элемент среди других, чем вспомнить что-либо без опорных точек или объектов для сравнения. Узнавание, а не вспоминание считают более чувствительным показателем фактического объема усвоенного материала.

**Забывание и сохранение**

Забывание не бывает абсолютным. Психологически оно означает лишь трудность перевода определенного содержания психики в поле осознаваемого. В принципе, забывание - явление целесообразное. Забывание как процесс начинается с отвлечения внимания от объекта. Забывание зависит от времени. Эббингауз (1850-1909) установил, что забывание особенно интенсивно протекает сразу после заучивания, а затем замедляется.

Темп забывания зависит и от содержания материала, его осознанности. Чем более осознан материал, тем медленнее он забывается. Однако и относительно осмысленный материал забывается сначала быстрее, а затем медленнее.

Забывание имеет избирательный характер. Сохранение материала определяется степенью его участия в деятельности личности.

Забывание зависит от объема запоминаемого материала. Процент сохранения заученного материала после определенного интервала времени находится в обратно пропорциональном отношении к объему этого материала.

Сохранение материала зависит от того, какое место он занимает в общем информационном ряду. Как правило, первые и последние элементы ряда удерживаются лучше, чем средние. Это явление называется фактором края.

Бессмысленный материал забывается значительно быстрее, чем связанный по смыслу.

Забывание в значительной степени зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после него.

На воспоминание материала влияют связанные с ним эмоции. О ситуациях, оставивших в памяти яркий эмоциональный след думают больше, чем об эмоционально нейтральных событиях. Положительные эмоции, как правило, способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют.

Если в момент запоминания материала человек находился в приподнятом или подавленном настроении, то искусственное восстановление у него соответствующих эмоциональных состояний при припоминании улучшает память.

Резкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные.

Память человека связана с его личностью. Патологические изменения личности почти всегда сопровождаются нарушениями памяти.

Память человека теряется и восстанавливается по одному и тому же закону: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления. При восстановлении памяти дело обстоит наоборот, т.е. сначала восстанавливаются наиболее простые и старые вспоминания, а затем наиболее сложные и недавние.

3. Фрейд писал, что во всех случаях забывания в основе лежит мотив нежелания помнить, исходящий от чего-то вытесненного. Например, человек непроизвольно теряет, закладывает куда-либо вещи, связанные с тем, что он хочет забыть.

Человек непроизвольно удерживает в памяти и в первую очередь воспроизводит то, что наилучшим образом отвечает актуальным, действующим в данный момент и не вполне удовлетворенным его потребностям.

**Факторы, влияющие на забывание:**

- *возраст* (пожилые люди склонны забывать о недавних событиях, т.к. им трудно акцентировать внимание на тех моментах, которые надо запомнить. Пожилым требуется время, чтобы освоить новое);

- *неиспользование информации и ее характер.* Лучшим залогом к сохранению в памяти являются повторение, интерес и увлеченность материалом. Однако этой закономерности не подчиняются двигательные навыки, так как имеют тенденцию к длительному сохранению. Это же касается и большинства знаний, полученных в раннем возрасте;

- *интерференция может быть связана с событиями,* происшедшими до запоминания (проактивная интерференция). Ретроактивная интерференция: последующая деятельность может ухудшить сформированное перед этим умение. Если старое и новое умения очень сходны или очень различны, то ретроактивная интерференция выражена слабо. Интерференция всегда выражена сильнее при вспоминании, чем при узнавании;

- *подавление, или активное забывание -* это торможение следов памяти на уровне сознания и вытеснение их в подсознание, где они удерживаются ценой значительных затрат энергии. Мотивированное забывание - так субъект пытается уйти от неприятных сторон той или иной ситуации.

Забывание не сводится только к количественному уменьшению объема ранее воспринятого материала. Материал в процессе сохранения подвергается определенным качественным изменениям и разные части его поэтому забываются неодинаково. Сохраняющийся в памяти материал приобретает все более обобщенный характер.

Некоторые ученые считают, что память - это весьма ненадежное хранилище данных, содержимое которого может меняться под влиянием новой информации, слова. В ситуациях, когда нужно узнать человека по фотографии, только треть людей делает это правильно, еще одна треть его вовсе не узнает, а остальные уверенно дают ошибочный ответ (Zeippeetal, 1978).

Главным средством борьбы с забыванием является использование в дальнейшей деятельности материала, хранящегося в памяти.

**Нарушения памяти**

При агнозиях нарушается зрительное, слуховое или тактильное восприятие и человек не узнает предметы или людей. Вследствие повреждения мозга (хотя рецепторы не нарушены и информация поступает в мозг) информация не расшифровывается или расшифровывается плохо.

При амнезиях человек забывает о тех или иных событиях. Для переноса следов события в долговременную память требуется от 15 минут до часа. Если в этот период у человека произойдет, например, сотрясение мозга, то события последних минут, предшествующих сотрясению, могут не запомниться.

В случаях хронической алкогольной интоксикации или маразма разрушаются блоки памяти и человек не может вспомнить даже свое имя.

При апраксиях больной не может воспроизводить определенные действия. Это может быть как результатом повреждения тех зон мозга, где эти движения программируются и координируются, так и результатом нарушения памяти.

При афазиях затрагивается одна из областей мозга, ответственная за речь, нарушается способность пользоваться языком или вспоминать его. У больного нарушается либо произнесение слов, либо письмо, либо понимание речи устной или письменной.

**2. Мышление**

Мышление - это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поисков и открытия существенно нового, процесс опосредствованного и обобщенного отражения действительности в ходе ее анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности из чувственного познания и далеко выходит за его пределы.

В процессе мышления, используя данные ощущений, восприятий и представлений, человек выходит за пределы чувственного познания, т.е. начинает познавать такие явления внешнего мира, их свойства и отношения, которые непосредственно не даны в восприятиях и потому непосредственно не наблюдаемы.

Неразрывная связь мышления с языком обнаруживает социальную сущность человеческого мышления. Историческая преемственность знаний в ходе человеческой истории возможна лишь в случае их фиксации, закрепления, сохранения и передачи от одного человека к другому, от поколения к поколению.

Память в большинстве случаев играет важную роль в поиске новых решений тех или иных проблем. Однако существуют случаи функциональной ригидности, когда долговременная память не помогает найти решение проблемы, а наоборот затрудняет его нахождение: предвзятые идеи (например, о назначении предметов, образе действий и пр.) мешают увидеть обстоятельства по-новому, а не только в свете прошлой информации.

**Мышление как процесс**

Психология изучает процесс мышления индивида, т.е. она исследует, как и почему возникает и развивается та или иная мысль, изучает закономерности мыслительного процесса, процесса выработки умственных стратегий, операций, опирающихся на символические процедуры. Процесс мышления - это прежде всего анализ, синтез и обобщение. Анализ - выделение в объекте тех или иных его сторон, элементов, свойств, связей, отношений и т.д.

Синтез - объединение выделенных анализом компонентов целого. В процессе синтеза происходит соединение, соотнесение тех элементов, на которые был расчленен познаваемый объект.

Анализ и синтез всегда взаимосвязаны. Другими мыслительными операциями являются: сравнение, абстрагирование, обобщение, классификация, систематизация. В мышлении можно выявить и другие умственные операции.

На начальных этапах ознакомления с окружающим миром различные объекты познаются прежде всего путем сравнения. Сравнение ведет к обобщению. В ходе обобщения в сравниваемых предметах в результате их анализа выделяется нечто общее. Эти общие для различных объектов свойства бывают двух видов: 1) общие как сходные признаки, 2) общие как существенные признаки. Всякое существенное свойство является вместе с тем и общим для данной группы однородных предметов, но не наоборот: не всякое общее (сходное) свойство является существенным для данной группы объектов. Общие существенные признаки выделяются в ходе и в результате углубленного анализа и синтеза.

Анализ, синтез как и мыслительная деятельность в целом всегда вызваны какими-то потребностями личности. Если нет потребностей, то нет и деятельности, мышления. Мышление всегда связано с личным интересом. Мотивы мышления бывают двух видов: 1) специфически познавательные, 2) неспецифические.

Мышление имеет целенаправленный характер. Необходимость в мышлении возникает прежде всего тогда, когда в ходе жизни и практики перед человеком появляется новая цель, новая проблема, новые обстоятельства и условия деятельности. Например, когда врач сталкивается с каким-то заболеванием и пытается найти и использовать новые методы его лечения. По существу, мышление необходимо лишь в тех ситуациях, в которых возникают личностно значимые цели, а старые, прежние средства и способы деятельности недостаточны для их достижения. Такие ситуации называются проблемными. С помощью умственной деятельности, берущей начало в проблемной ситуации, и удается создать новые способы и средства достижения целей и удовлетворения потребностей.

Различают проблемную ситуацию и задачу. Проблемная ситуация означает, что в ходе деятельности человек натолкнулся на что-то непонятное, тревожное. Задача появляется из проблемной ситуации, тесно связана с ней, но отличается от нее. Расчленение данного (известного) и неизвестного (искомого) выражается в словесной формулировке задачи.

Мышление и решение задач тесно взаимосвязаны. Но их нельзя отождествлять, сводя мышление к решению задач. Решение задачи осуществляется с помощью мышления. Но мышление проявляется не только в решении задачи. Мышление необходимо и для самой постановки задачи, для осознания новых проблем. Мышление нужно также для усвоения знаний, для их понимания.

В ходе решения задачи особенно отчетливо выступает мышление как процесс. По ходу решения задачи человек выявляет все новые и новые условия и требования задачи, которые причинно обусловливают дальнейшее протекание мышления.

Мышление никогда не работает по способу слепого, случайного, механического перебора всех или только некоторых возможных вариантов решения.

Неизвестное всегда так или иначе связано с чем-то известным, данным. В процессе мышления объект включается во все новые связи и благодаря этому выступает во все новых своих свойствах и качествах, которые фиксируются в новых понятиях. Из объекта как бы вычерпывается все новое содержание. Лишь по мере того, как люди раскрывают систему связей и отношений, в которых находится анализируемый объект, они начинают замечать и анализировать новые, еще неизвестные признаки этого объекта. В этом проявляется направленность, избирательность и детерминированность мышления.

Уоллес (Wallas, 1926) изучал вопрос о том как подходят к решению задач творческие люди (артисты, математики, специалисты в области информации или естественных наук) и выделил последовательность из четырех этапов:

***Первый этап*** - подготовка (человек делает обзор проблемы, подбирает относящуюся к ней информацию).

***Второй этап*** *-* инкубация (поиски решения временно откладываются, однако собранная информация позволяет взглянуть на проблему под новым углом зрения).

***Третий этап*** - озарение (решение приходит внезапно, в результате процесса, близкого к инсайту). Элементы проблемы самоорганизуются, как будто их логически связывает воедино невидимая подсознательная нить.

***Четвертый******этап*** - разработка. Этот этап необходим, поскольку сформированное на третьем этапе впечатление, что задача решена, может оказаться ошибочным. Найденное решение подвергается проверке: оценивается логика и основательность решения.

А.Р. Лурия (1967) выделил следующие четыре этапа, через которые должен пройти человек при решении проблемы: 1) изучение условий задачи; 2) создание общего плана предполагаемых действий (т.е. разработка стратегии решения проблемы); 3) разработка тактики решения проблемы, включающей выбор конкретного метода действий; 4) найденное решение сопоставляется с исходными данными.

Стратегии мышления различают по эффективности и уровню сложности:

а) случайный перебор (формулируется гипотеза, оценивается ее правомерность; в случае отрицательной оценки формулируется новая гипотеза и т.д.)- Эта стратегия осуществляется по методу проб и ошибок. Поиск ведется несистематично;

б) рациональный перебор (исследуют некоторое центральное предположение, а затем, изменяя каждый раз по одному элементу, «отсекают» неверные направления поиска);

в) систематический перебор (субъект схватывает умом всю совокупность возможных гипотез и анализирует их одну за другой). Хочется верить, что диагноз, поставленный врачом, явился результатом систематического, а не рационального и, тем более, не случайного перебора.

На выбор стратегии мышления влияют система семейного воспитания ребенка, содержание и методы школьного и вузовского обучения, индивидуальный опыт.

*Схема 13*



**Виды мышления**

**Наглядно-действенное мышление** - решение задач в плане практической деятельности.

**Наглядно-образное мышление** - не требует систематического практического манипулирования с объектом, но во всех случаях предполагает отчетливое восприятие и представление этого объекта.

**Отвлеченное мышление** - мышление в форме абстрактных понятий и рассуждений.

**Формы мышления**

К формам мышления относят понятие, суждение, умозаключение.

**Понятие** - это символическое обобщенное представление предметов, людей или событий, имеющих по меньшей мере одну общую черту, проявляющуюся независимо от частных ситуаций. Понятия могут быть общими, единичными, конкретными и абстрактными. Понятие выступает и как форма мышления, и как особое мыслительное действие.

**Отличительные особенности понятия и представления:**

1) представление всегда есть образ, а понятие - это мысль, выраженная в слове;

2) представление включает существенные и несущественные признаки, а в понятии сохраняются лишь существенные признаки;

3) понятие - результат познавательной деятельности не отдельного человека, а практической и теоретической деятельности многих людей. Представления у разных людей различны, а понятия одинаковы.

Брунер (1956) различает простые понятия (характеризующиеся лишь одним общим свойством) и сложные понятия, в определение которых входит несколько свойств.

Мышление детей развивается не в направлении от простых понятий к обобщенным или от глобальных категорий к частным: чаще всего оно идет от некоего среднего уровня обобщенности в двух направлениях - к более узким и к более глобальным категориям. Кроме того, у некоторых людей вместо такого постепенного усвоения понятий (свойственного детям) происходит внезапное «постижение»: сразу как бы сами собой формируются общие представления об общих чертах явлений (Bower, «Trabasso», 1964).

Суждения различаются как истинные и ложные, а умозаключения - как индуктивные и дедуктивные.

**Индивидуальные особенности мышления.**

К индивидуальным особенностям мышления относят: 1) соотношение разных видов мышления; 2) самостоятельность мышления; 3) гибкость мышления; 4) быстроту мысли.

Самостоятельность мышления проявляется в умении увидеть и поставить новый вопрос, проблему, а затем решить их своими силами.

Гибкость мышления заключается в умении изменять намеченный вначале путь (план) решения задач.

Быстрота мысли зависит от природных предпосылок мышления, от эмоционального состояния субъекта мышления.

**3. Воображение**

**Воображение** (фантазия) - один из высших познавательных процессов, в котором отчетливо обнаруживается специфически человеческий характер деятельности.

В проблемной ситуации, с которой начинается деятельность, существуют две системы опережения сознанием результатов этой деятельности: организованная система образов (представлений) и организованная система понятий.

Возможность выбора образа лежит в основе воображения, возможность новой комбинации понятий лежит в основе мышления.

Воображение создает психическую модель конечного или промежуточного результата деятельности, что способствует их предметному воплощению.

Воображение является не только средством создания образов, программирующих активную деятельность, но и может заменять эту деятельность.

Воображение работает на том этапе познания, когда неопределенность ситуации весьма велика. Оно позволяет принять решение и найти выход в проблемной ситуации даже при отсутствии нужной полноты знаний, которые необходимы для мышления. Фантазия позволяет «перепрыгнуть» через какие-то этапы мышления и представить себе конечный результат.

Воображение характеризуется активностью и действенностью.

**Процессы построения образов фантазии**

Процессы воображения имеют аналитико-синтетический характер, как и процессы восприятия, памяти и мышления.

Воображение - процесс преобразования представлений, создание новых образов на основе имеющихся. Это отражение реальной действительности в новых, неожиданных и непривычных сочетаниях и связях.

Наиболее элементарная форма синтезирования образов - агглютинация, предполагает «склеивание» различных, в повседневной жизни не соединяемых, качеств, свойств, частей.

Другая форма преобразования представления - гиперболизация, которая характеризуется увеличением, уменьшением предмета, изменением количества частей предмета или их смещением.

Возможный путь создания образа фантазии - заострение, подчеркивание каких-либо признаков.

Схематизация - представления, из которых конструируется образ фантазии, сливаются; различия сглаживаются, а черты сходства выступают на первый план.

Типизация - это синтез представлений, для которого характерно выделение существенного, повторяющегося в однородных фактах и воплощенного в конкретном образе.

Течение творческого процесса предполагает возникновение множества ассоциаций. Направление хода ассоциаций зависит от потребностей, мотивов, эмоционального состояния личности.

**Виды воображения**

Воображение в некоторых обстоятельствах может выступать как замена деятельности, ее суррогат. Фантазия создает образы, которые не воплощаются в жизнь, намечает программы действия, которые не осуществляются и зачастую не могут быть осуществлены. Данная форма воображения называется пассивным воображением.

Образы фантазии, преднамеренно вызванные, но не связанные с волей, направленной на воплощение их в жизнь, называются грезами. В грезах обнаруживается связь продуктов фантазии с потребностями.

Пассивное воображение подразделяется на преднамеренное и непреднамеренное.

Активное воображение может быть воссоздающим и творческим.

Воссоздающее воображение имеет в своей основе образы, соответствующие описанию.

Творческое воображение предполагает самостоятельное создание новых образов, которые реализуются в оригинальных продуктах деятельности.

**Отличия представлений от восприятий**

Представления - это возникающие в сознании образы предметов и явлений, которые человек когда-то воспринимал.

Представления менее ясны и отчетливы, чем восприятия.

Представления - это более обобщенные образы предметов, нежели восприятия.

Представления подвижны, для них характерно отсутствие твердой фиксации образа.

Представления изменчивы, в них легко можно изменять цвет, форму, размеры и другие конкретные особенности предметов.

**4. Интеллект**

В настоящее время имеется множество определений интеллекта. Долгое время существовало два мнения по поводу интеллекта. Первое, что интеллект - сугубо наследственная черта, связанная со скоростью восприятия или реагирования на внешние стимулы. Поэтому показателем эффективности интеллекта служило время, затраченное испытуемым на решение предложенных задач.

В то же время ученые, разработавшие первые тесты на интеллект (Binet, Simon, 1905), считали, что человек, обладающий интеллектом, правильно судит, понимает, размышляет и, благодаря здравому смыслу и инициативности, способен приспосабливаться к обстоятельствам жизни.

Сегодня большинство психологов рассматривает интеллект как способность индивидуума адаптироваться к окружающей среде, хотя компоненты интеллекта и способы их оценки все еще вызывают споры.

**Структура интеллекта**

Каждый человек характеризуется определенным уровнем общего интеллекта, от которого зависит, как этот человек адаптируется к окружающей среде. У человека еще имеются в различной степени развитые специфические способности, проявляющиеся в решении конкретных задач такой адаптации.

Таких специфических способностей интеллекта Терстоун (1938) называет 7 (счетная, вербальная гибкость, вербальное восприятие, пространственная ориентация, память, способность к рассуждению, быстрота восприятия), а Гилфорд (1959) - 120.

**Уровни интеллекта**

Конкретный (практический) интеллект помогает решать повседневные задачи. Сюда относят ассоциативные способности, позволяющие использовать приобретенные навыки, знания и информацию, хранящуюся в памяти.

Абстрактный интеллект позволяет оперировать словами и понятиями. Это уровень когнитивных способностей.

**Истоки интеллекта**

Хебб (1974) считает, что у каждого есть потенциал для развития интеллекта. Этот потенциал создается в момент зачатия. Что касается проявившихся интеллектуальных способностей личности, то они формируются в результате взаимодействия этого потенциального интеллекта с окружающей средой. Оценить можно только этот «результирующий» интеллект.

Чтобы измерять интеллект, разработаны задания, определяющие умственный возраст. Умственный возраст сопоставляется с хронологическим.

В 1912 г. немецкий психолог Штерн получил показатель, отражающий связь между умственным и хронологическим возрастом. Он назвал этот показатель коэффициентом интеллектуальности (IQ). Концепция такого коэффициента основывается на положении, что нормальный человек — тот, у кого умственный возраст соответствует хронологическому. Интеллект - один из факторов социального успеха наряду с такими факторами, как семейная среда с ее эмоциональными и соционально-экономическими особенностями, а также черты личности.

**Факторы интеллектуального развития**

**Врожденные факторы:**

- *генетические* (о них почти ничего не известно кроме того, что они определяют направление интеллектуального развития ребенка);

- *хромосомные аномалии,* возникающие еще до оплодотворения (так, болезнь Дауна может быть связана с аномалией сперматогенеза у немолодого отца. При ней наблюдается дебильность в легкой степени);

- *нарушение питания плода* (эти данные противоречивы. Однако установлено, что в изолированных горных селениях из-за недостатка йода в рационе женщин у детей может быть дефект умственного развития - кретинизм);

- *заболевания в период беременности* (заболевание матери в первые месяцы беременности краснухой может привести к необратимым дефектам интеллектуальных функций ребенка);

- *употребление матерью лекарственных и других веществ* (к задержке умственного развития новорожденного может привести злоупотребление в первые месяцы беременности антибиотиками и др.).

**Факторы окружающей среды:**

- *питание;*

*- психическая стимуляция* (у детей, воспитанных в учреждениях, где общение было сведено к минимуму, отмечались отставания в двигательной и речевой сферах);

- *влияние числа детей в семье* (чем больше детей в семье, тем ниже их средний коэффициент интеллектуальности, как предполагают, из-за причины ограничения у них возможности общаться со взрослыми. Первенцы оказывались более развитыми);

- *социальное положение* (IQ у детей, родившихся в бедных семьях, но воспитанных в обеспеченных семьях, примерно на 20 баллов выше, чем у их братьев и сестер, воспитанных родителями).

**5. Творческое (дивергентное) мышление**

Гилфорд (1959) выделил два типа мышления:

1) конвергентное (необходимо для нахождения единственного точного решения задачи);

2) дивергентное (благодаря ему возникают оригинальные решения).

Творческим людям обычно свойственно дивергентное мышление. Интеллект и творческие способности обычно связаны между собой: человек с нормальным интеллектом обычно» имеет и нормальные творческие способности. Однако, при высоком интеллекте корреляция между ним и творческой деятельностью исчезает (Get-zels, Jackson, 1962).

Рассмотрим комбинации уровня интеллекта (И) и уровня творчества (Т) (изучались 11-12 летние дети):

1. И - высокий, Т - высокий.

Дети уверены в своих способностях. Хорошо интегрируются в обществе, проявляют большой интерес ко всему новому.

2. И - высокий, Т - низкий.

Вся энергия направлена на достижение успеха. Любая неудача рассматривается как катастрофа. Избегают риска, не любят высказывать свое мнение.

3. И - низкий, Т - высокий.

Постоянный страх из-за противоречий между собственными представлениями ребенка и требованиями школы. Такие дети боятся оценки своих поступков другими. Страдают от «комплекса неполноценности» и неверия в свои силы.

4. И - низкий, Т - низкий.

Дети довольны своей участью. Верят в свои возможности, компенсируют недостаток интеллекта обилием социальных контактов или пассивностью.

**Творческая личность:**

- чужда конформизма;

- эклектична, любознательна;

- сохраняет детскую способность удивляться и восхищаться.

Обычно отношения родителей к детям с высокими творческими способностями лишены авторитарности и чрезмерной опеки. Чаще всего родители таких детей поощряют на непосредственность и уверенность в себе, в семье ценится чувство ответственности. Важно, чтобы ребенок ощущал человеческое тепло и чувствовал уважение со стороны взрослых.

**6. Позитивное мышление**

Мысль может быть созидательной, эта ее способность зависит от содержания, от стоящих за нею побудительных мотивов, чувств и убеждений.

Независимо от того, отдает ли себе в этом человек отчет или нет, его мысли могут вызывать и вызывают определенные физические состояния в его теле: делая его больным или здоровым, они управляют обстоятельствами жизни. Каждая мысль - это семя, которое дает урожай.

Не может быть полного исцеления, совершенного физического здоровья без гармонизации умственной и эмоциональной жизни. Психосоматическая медицина показала, что нарушения в психической жизни (независимо от того, осознаны они или нет) могут вызвать соответствующее расстройство в организме. Если человек хочет иметь совершенное здоровье, то его духовная жизнь должна быть творческой, здоровой и счастливой. Образ мыслей, включающий идею здоровья, порождает благоприятную реакцию организма.

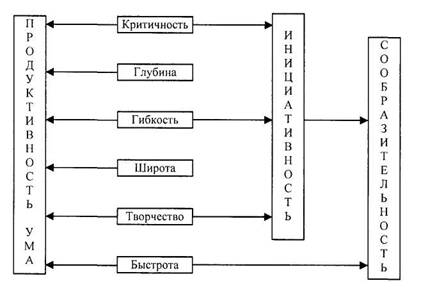
Д. Мик в книге «Исцелители и процесс Исцеления» пишет: «Фраза «Я хочу быть здоровым» не всегда приводит к выздоровлению, если глубоко в подсознании укоренилась мысль и эмоции, делающие болезнь более желаемой, чем исцеление». Когда страдающий осознает, что он извлекает из своей болезни какие-то преимущества, и когда выздоровление становится более желательным, чем эти преимущества, то во многих случаях наступает улучшение.

Выгоды от слабости и болезни могут быть различными: власть над супругом или супругой, сочувствие, внимание к себе, необходимость оправдания, возможность избежать чувства ответственности, жалость к самому себе. Очень часто больной и его семья страдают, не осознавая главной причины болезни - потребности в любви.

Полезно наглядно представлять себе позитивный результат, который хочешь получить. Разум посредством внутреннего видения придает убеждению некую форму модели и воплощает ее в жизнь.

Визуализации (образному представлению желаемого позитивного результата) сейчас обучаются в медицинских клиниках по лечению раковых заболеваний и ряда других болезней.

***СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ УМА***



**Саногенное мышление**

Оригинальный подход к обучению саногенному (оздоравли-вающему) мышлению предложил Ю.М. Орлов. Отталкиваясь от теории дифференциальных эмоций, автор обучает на специальных тренинговых занятиях осознанию своих умственных операций, умственных автоматизмов, приводящих к появлению таких эмоций, как обида, вина, ревность, зависть и др. После этапа осознания начинается работа над формированием умственных операций, помогающих освобождаться от патогенного образа мыслей.

Саногенное мышление порождает здоровье, согласие и мир. Предлагаются методики размышления об обиде, вине, стыде, зависти и гордости, гневе, страхе, отвращении, оскорблении.

***Термины:***

*Мышление* - наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами Психология изучает мышление как познавательную деятельность, но мышление -это и система умственных операций

***Память*** *-* форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта

***Мнемоника*** - совокупность приемов, облегчающих запоминание *Представление* - образ ранее воспринятого

***Понятие*** - форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов

***Умозаключение*** - форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод

***Интеллект*** *-* общая познавательная способность, определяющая готовность человека к усвоению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению в проблемных ситуациях В широком смысле слова - это совокупность всех познавательных функций индивида (ощущений, восприятий, мышления, воображения) В узком смысле слова - это только мышление Отождествляется с системой умственных операций, эффективностью индивидуального подхода **к** ситуации, с биопсихической адаптацией к наличным обстоятельствам жизни

***Когнитивный*** - имеющий отношение к познанию, мышлению

***Внутренняя речь*** - особый вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно

***Воображение*** - способность создавать новые образы на основе ранее сформированных представлений, удерживать эти образы в сознании и мысленно манипулировать ими

***Вытеснение*** - один из защитных механизмов в психоаналитической теории личности Под действием вытеснения из памяти человека выводятся из сознания в сферу бессознательного сведения, вызывающие у него сильные неприятные эмоциональные переживания

***Инсайт*** (озарение, догадка) - неожиданное для самого человека, внезапное нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал

***Интуиция*** *-* способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий

***Когнитивный диссонанс*** - противоречие в системе знаний человека, порождающее у него неприятные переживания, которые побуждают его к действиям, направленным на устранение этого противоречия

***Мечты*** *-* планы человека на будущее, представленные в его воображении и реализующие наиболее важные для него потребности

***Наглядно-действенное мышление*** - способ практического решения задач, предполагающий зрительное изучение ситуации и практические действия в ней с материальными предметами

***Наглядно-образное мышление*** - способ решения задач, включающий наблюдение за ситуацией и оперирование образами составляющих ее предметов без практических действий с ними

***Словесно-логическое мышление*** *-* вид мышления, при котором средством решения задачи выступают словесные абстракции и логические рассуждения

***Предрассудок*** - устойчивое ошибочное мнение, не подкрепленное фактами и логикой, основанное на вере

***Рационализация*** - один из защитных механизмов, выражающийся в поиске разумных и логичных объяснений человеком своих поступков, действий, рассчитанных на их моральное оправдание и снятие угрызения совести

***Реминесценция*** - самопроизвольное воспроизведение (припоминание) материала, который когда-то был воспринят, но затем был забыт и не восстанавливался в памяти

***Умозаключение*** - процесс логического вывода определенного положения из некоторых достоверных утверждений

***Идиот*** - индивидуум с резко нарушенным мышлением, неспособный обучаться речи и быть независимым в социальном плане

***Кретинизм*** - вид умственной отсталости, сочетающейся с задержкой физического развития, обусловлен недоразвитием щитовидной железы из-за недостатка йода в рационе матери

***Коэффициент интеллекта* (IQ)** - отношение умственного возраста к хронологическому (в месяцах), умноженное на 100 По определению, нормальный (средний) IQ равен 100 баллам, поскольку в этом случае умственный возраст соответствует хронологическому

***Функциональная ригидность*** - неспособность находить нестандартные решения проблем, новые применения вещам, которые привыкли использовать определенным образом

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1.      Гамезо М В , Домашенко И А Атлас по психологии - М Просвещение, 1986

2.      ГодфруаЖ Что такое психология -М Мир, 1992

3.      Ительсон Л Б Психологические основы обучения - М , 1972

4.      Лурия А Р Речь и мышление - МГУ, 1975

5.      НемовРС Психология -М Просвещение, 1990

6.      Общая психология Под ред А В Петровского -М Просвещение, 1986

7.      Петухов В В Психология мышления -МГУ, 1981

8.      Орлов Ю М Восхождение к индивидуальности - М Просвещение, 1992

Молчание

Проходил как-то Будда одной деревней. Собралось несколько человек — его противников — и принялись они горячо и зло оскорблять Будду. Он молча слушал очень спокойно. И из-за этого спокойствия им стало как-то не по себе. Возникло неловкое чувство: они оскорбляют человека, а он слушает их слова, как музыку. Тут что-то не так. Один из них обратился к Будде: "В чём дело? Ты что, не понимаешь, что мы говорим?" "Именно при понимании возможно такое глубокое молчание, — ответил Будда. — Приди вы ко мне десять лет назад, я бы бросился на вас. Тогда не было понимания. Теперь я понимаю. И из-за вашей глупости я не могу наказывать себя. Ваше дело — решать, оскорблять меня или нет, но принимать ваши оскорбления или нет—в этом моя свобода. Вы не можете их мне навязать. Я от них просто отказываюсь, они того не стоят. Можете забрать их себе. *Я* отказываюсь принимать их".

**Тема: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

**План лекции:**

1. Психология эмоций.

2. Формы эмоциональных состояний.

3. Классификация эмоций.

4. Страдание и горе.

5. Страх и тревожность.

6. Психогигиена медицинского работника.

**Основные понятия темы:** аффект, эмоции, чувства, страдание, горе.

**1. Психология эмоций**

К эмоциональным, в широком смысле, процессам принято относить аффекты, собственно эмоции, чувства и другие формы этих процессов.

При узком понимании эмоций они рассматриваются как реакция на такие специфические условия как успех, невозможность адекватного поведения, конфликтность ситуации, непредвиденное развитие событий. Эмоции в узком понимании имеют отчетливо выраженный ситуационный характер.

Можно констатировать двойную обусловленность эмоций: с одной стороны потребностями (мотивацией), личностными особенностями, с другой - особенностями воздействий (ситуацией).

Эмоции проявляются:

а) во внутренних переживаниях;

б) в поведении;

в) на физиологическом уровне.

Закон Иоркса-Додсона констатирует наличие криволинейной, «колоколообразной» связи между силой эмоционального возбуждения и успешностью деятельности человека. Наиболее продуктивной деятельность бывает при умеренном, оптимальном уровне возбуждения.

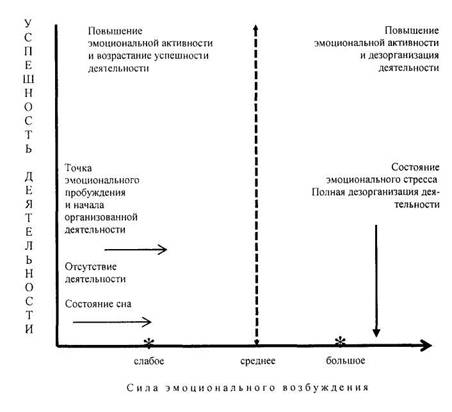
*Схема 15*

***ЗАВИСИМОСТЬ УСПЕШНОСТИ***

***ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА***

***ОТ СИЛЫ ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО***

***ВОЗБУЖДЕНИЯ (по Д.О. Хеббу)***



**Функции эмоций**

1. Контрольная или оценочная (если деятельность успешна, то возникают положительные эмоции, если неуспешна - отрицательные. Все формы поведения, вызывающие положительные эмоции, подкрепляются).

2. Направляющая, побуждающая и предохраняющая (все, что раньше вызывало положительные эмоции, вызывает поведение в направлении этих объектов.

3. Коммуникативная, экспрессивная (заражение эмоциями).

4. Связь психики с телом, активизация и мобилизация-демобилизация (положительные эмоции мобилизуют, активируют поведение, а отрицательные дезорганизуют).

5. Отражения (отражают отношение человека к значимым для него объектам).

**Эмоциональные особенности и свойства личности**

К эмоциональным особенностям относят: эмоциональную возбудимость, эмоциональную импульсивность и аффективность, эмоциональную устойчивость, силу, темп и ритм эмоциональных реакций, эмоциональный тонус.

Эмоциональные особенности личности в совокупности образуют эмоционально-аффективную сферу, в которой выражается динамическая сторона эмоциональных процессов.

Эта динамическая сторона эмоциональных процессов проявляется в непроизвольных выразительных движениях: мимике, пантомимике, жестикуляции, интонационно-выразительных средствах речи.

Эмоциональные свойства личности: впечатлительность, отзывчивость и др.

**Теории эмоций**

***1) Эволюционная теория Ч. Дарвина:*** 1) существует связь между анатомо-физиологической организацией живых существ и внешним выражением их эмоциональных переживаний; 2) эмоциональные выражения являются остатками когда-то существовавших полноценных приспособительных действий; 3) внешнеэмоциональная экспрессия является врожденной и выполняет приспособительную биологическую функцию.

***2)******Теория Джемса-Ланге:*** первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются изменения физиологического характера в организме. Сначала в ответ на внешние или внутренние стимулы происходят органические изменения, а потом, вследствие их субъективного отражения, возникают эмоции.

Возражения:

а) телесные реакции при разных эмоциях очень похожи и неудовлетворительно объясняют качественное многообразие эмоций человека;

б) искусственно вызываемые у человека органические изменения (которые обычно связывают с эмоциональным состоянием) или не сопровождаются эмоциональными переживаниями, или субъективно воспринимаются иначе, чем появляющиеся в естественных условиях.

***3)******Теория У. Кэннона:*** эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения порождаются одновременно и возникают из единого мозгового центра - таламуса.

***4)******Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера:*** положительные эмоции возникают в результате подтверждения (консонанса) ожиданий, отрицательные эмоции возникают при диссонансе ожиданий и результатов деятельности. Выход из состояния когнитивного диссонанса: а) изменение ожиданий; б) попытка получить новый результат.

**5)** ***Когнитивно-физиологическая теория С. Шехтера.*** На

эмоциональное состояние оказывают влияние: а) воспринимаемые стимулы; б) телесные изменения, вызываемые этими стимулами; в) прошлый опыт; г) оценка человеком наличной ситуации с точки зрения актуальных для него интересов и потребностей.

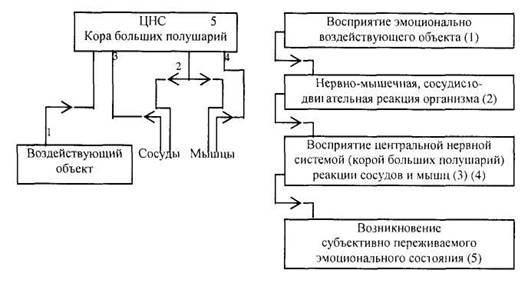
Характер и интенсивность эмоциональных переживаний человека зависит от того, как эту ситуацию переживают другие, находящиеся рядом.

***6)******Информационная теория П. В. Симонова:*** сила и качество эмоций определяется силой потребности и оценкой способности ее удовлетворения в сложившейся ситуации.

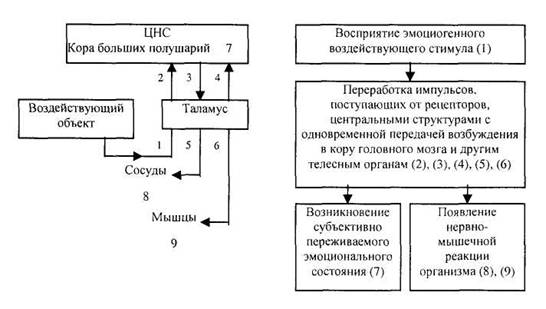
*Схема 14*

***СХЕМАТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ МЕХАНИЗМА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭМОЦИИ***

***СОГЛАСНО ТЕОРИИ ДЖЕМСА-ААНГЕ***



***КОНЦЕПЦИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭМОЦИЙ КЕННОНА-БАРДА***



**2. Формы эмоциональных состояний**

Основные формы эмоциональных состояний, которые испытывает человек: аффекты, собственно эмоции, чувства, стрессовые состояния, настроение, страсть, фрустрация.

**1)** **Аффект** - сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. Аффект навязывает субъекту стереотипные действия (агрессию, бегство, оцепенение). Аффект возникает в ответ на уже фактически наступившую ситуацию, порождает аффективные следы (комплексы), которые при определенных условиях могут полностью затормаживаться, вытесняться из сознания. Повторение ситуации ведет к аккумуляции аффекта, который разряжается в бурном неуправляемом аффективном поведении - «аффективном взрыве». На этом свойстве аффектов основаны различные методы их изживания.

Особенности аффектов:

- большая интенсивность,

- кратковременность,

- безотчетность,

- диффузный характер,

- воспринимаются субъектом как состояния «Я».

Чем сильнее исходный мотивационный стимул поведения, чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, и чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект.

Аффективный комплекс - это совокупность образов памяти, прямо или случайно связанных с ситуацией, породившей сильное эмоциональное переживание. Актуализация одного из элементов комплекса влечет, даже против воли субъекта, немедленное «введение» в сознание других его элементов (К. Юнг, А. Р. Лурия и др.).

Комплекс - это агломерация ассоциаций болезненного, аффективного характера. Этими аффектироваными чувствами трудно управлять и они связаны с физиологическими реакциями (комплекс «сидит» в теле).

**2)** **Собственно эмоции** -длительное состояние, иногда слабо проявляющееся во внешнем поведении. Выражает оценочное

личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в ней. Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции:

- относительно длительные состояния, слабо проявляющиеся во внешнем поведении;

- имеют ситуационный характер;

- способны предвосхищать ситуации и события благодаря представлениям о пережитых или воображаемых ситуациях;

- обладают способностью к обобщению и коммуникации (индивидуальный опыт переживаний формируется также в результате эмоциональных сопереживаний);

- воспринимаются как состояния, происходящие «во мне»;

- участвуют в развитии смысловой сферы личности (эту функцию выполняют, например, эстетические эмоции).

Факторы, определяющие эмоции: а) характер получаемой извне информации; б) неожиданность информации; в) степень достаточности информации; г) вероятность удовлетворения актуализированной потребности; д) уровень активации (если он слишком высок, то остаток активации переносится на последующую эмоцию, которая усиливается); е) особенности восприятия ситуации в целом (восприятие ситуации определяет направленность эмоции); ж) уровень умственного развития; з) предшествующий опыт.

Интенсивность эмоций связана с уровнем активации организма, а их направленность зависит от восприятия ситуации в целом. Но само возникновение эмоции и ее положительная или отрицательная окраска определяется, прежде всего, количеством информации, которой располагает человек в данный момент.

**3) Чувства** - возникают в результате обобщения эмоций. Имеют отчетливо выраженный предметный характер; связаны с представлением или идеей о некотором объекте (конкретном или обобщенном).

Амбивалентность переживаний возникает в результате несовпадения устойчивого эмоционального отношения к объекту и эмоциональной реакции на сложившуюся преходящую ситуацию.

Чувства образуют ряд уровней - начиная от чувств к конкретному объекту и кончая высшими социальными чувствами, относящимися к социальным ценностям и идеалам.

С.Л. Рубинштейн выделил три сферы (уровня) проявления чувств человека:

1) аффективно-эмоциональная чувствительность: элементарные удовольствия и неудовольствия, связанные с удовлетворением органических потребностей;

2) предметные чувства: материальные, интеллектуальные, эстетические, связанные с обладанием определенными предметами и с конкретными видами деятельности;

3) обобщенные мировоззренческие чувства, связанные с моралью и отношением к миру, людям, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

*Особенности чувств:*

*-* интенсивность;

- продолжительность;

- осознанный характер;

- связь с конкретными предметами, действиями, людьми, идеями;

- разноуровневость.

**4)** **Эмоциональный стресс.** Стресс - неспецифическая реакция организма на любое требование извне. Г. Селье (1974), изучая общий синдром адаптации, показал, как стресс связан с постепенным истощением организма, и выделил три этапа этого синдрома.

*Первый этап* - реакция тревоги (характерны физиологические изменения, подготавливающие организм к встрече с новой ситуацией).

***Второй этап*** - фаза сопротивления (организм, чтобы внешне оставаться в норме, продолжает расходовать имеющиеся у него резервы).

*Третий этап -* фаза истощения (резервы организма катастрофически уменьшаются).

Различают физиологический и психологический стресс. В зависимости от стрессорного фактора и характера его влияния психологический стресс подразделяют на информационный и эмоциональный.

Психологический стресс зависит от: а) значимости ситуации для субъекта, от его отношения к ней; б) оценки угрозы.

В психологическую структуру стресса входят эмоциональные, мотивационно-личностные, интеллектуальные, перцептивные компоненты.

Стресс - это система напряжений, функциональное значение которой состоит в мобилизующем, усиливающем влиянии на состав деятельности.

Стрессогенным моментом является не сама по себе ситуация, а соотношение в ней между мотивами субъекта и его возможностью действовать адекватно. Одна и та же ситуация вызывает у разных людей разную реакцию. Индивидуальные различия в реакции зависят от особенностей эндокринной системы, типа нервной деятельности, темперамента, от личностных особенностей (потребностно-мотивационной сферы, перцептивных процессов, интеллектуальной оценки).

Стрессоры (факторы, вызывающие состояние напряжения) - это:

а) ситуации, в которых субъект не способен, не умеет или не готов действовать (новизна, необычность, неопределенность, внезапность ситуации);

б) сверхсильная мотивация (вызывает сверхсильное волнение, повышение напряжения и пр.);

в) ожидание оценки своей личности или деятельности;

г) затруднения в деятельности из-за дефицита времени, отвлекающих факторов и др.

**5)** **Настроение** - общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного промежутка времени все поведение человека.

Характеризуется безотчетностью и слабой выраженностью, хотя иногда и приобретает значительную интенсивность. Источники настроения:

а) мера удовлетворенности всем ходом жизни (дома, на работе, в обществе и пр.);

6) здоровье;

в) особенности взаимоотношений с людьми;

г) особенности окружающей среды;

д) эмоционально окрашенные мысли и представления.

Особенности настроения:

- слабая интенсивность;

- значительная длительность;

- неясность, безотчетность;

- влияние на мысли и действия человека.

**6)** **Фрустрация** - крайняя неудовлетворенность, блокада стремления, вызывающая стойкое отрицательное эмоциональное переживание, сопровождающееся дезорганизацией сознания и деятельности.

Фрустрация проявляется только тогда, когда степень неудовлетворения выше того, что человек может вынести.

Фрустрация может ослабевать, исчезать и усиливаться.

**7)** **Страсть** - форма эмоциональных состояний человека. Это сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека). Страсть выражается в порыве, увлеченности, сосредоточенности, собранности помыслов и сил, направленных на цель (С.Л. Рубинштейн).

**3. Классификация эмоций**

Эмоции различаются по модальности (качеству), интенсивности, продолжительности, глубине, осознанности, происхождению, сложности, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм (стенические - астенические), форме, по уровням проявления в строении психического (высшие - низшие), по психическим процессам, с которыми они связаны, потребностям (инстинктам), по предметному содержанию и направленности (например, на себя и других, на прошлое, настоящее и будущее), по особенностям их выражения, нервному субстрату и др.

Модальность как составное свойство эмоций определяется соотношением трех двухполюсных компонентов: удовольствие - неудовольствие, возбуждение - успокоение, напряжение - разряжение (В. Бунд).

На основании комплексного критерия, охватывающего нервный субстрат эмоций, экспрессию и их субъективное качество, выделяют десять фундаментальных эмоций (Изард, 1980): интерес-возбуждение, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

**Основные фундаментальные эмоции**

**Радость** - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или неопределенна.

**Удивление** - не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

**Страдание** - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось вероятным. Чаще протекает в форме эмоционального стресса. Имеет характер астенической (ослабляющей человека) эмоции.

**Гнев** - эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, протекает чаще в форме аффекта, вызывается внезапными серьезными препятствиями на пути важной для субъекта потребности. Гнев имеет стенический характер (вызывает кратковременный подъем жизненных сил).

**Отвращение** - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

**Страх** - отрицательное эмоциональное состояние при вероятностном прогнозе возможного неблагополучия. Может иметь как стенический, так и астенический характер. Протекает в форме стрессовых состояний, настроений, в форме аффекта.

**Стыд** - отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Имеются и другие эмоциональные состояния, которые К. Изард называет «фундаментальными эмоциями».

**Динамика эмоций**

Подавляющее большинство обычных эмоциональных переживаний не является автономным, так как с момента своего возникновения они вливаются в общий поток других переживаний, вступая с ними во взаимодействие и видоизменяясь. Отсюда и положение о соединении, слиянии, суммации отдельных эмоций в более сложные эмоциональные образования (В. Вунд).

Например:

\* Сострадание - соединение печали и любви (X. Вольф).

\* Ревность - состоит из любви и ненависти к любимому лицу и зависти к тому, кого он любит (Б. Спиноза).

Способность эмоций порождать и обусловливать друг друга -еще одно важное свойство их динамики. Так субъект, охваченный любовью, сопереживает аффектам того, кого он любит. Вследствие этого любовь может распространиться на другое лицо (того, кто дарит предмету нашей любви удовольствие, мы будем тоже любить, а того, кто причиняет ему неудовольствие, мы будем ненавидеть). Любовь порождает желание взаимности, неудовлетворение которой вызывает неудовольствие. Если человек считает, что его не любят по его вине, то у него возникает аффект приниженности, если причина в другом, то он будет испытывать к этому другому ненависть. Таким другим (такой причиной нелюбви) может быть как предмет любви (тогда эмоция амбивалентности), так и тот, кого он любит (тогда особый вид ненависти - ревность).

Таким образом, в полном виде эмоциональная реакция является как бы разветвленной, и каждая из таких ветвей означает потенциальную возможность ее дальнейшего развития, отвечающего тому или иному варианту изменения ситуации. Такая организация эмоциональных реакций является важным эволюционным приобретением, существенно повысившим возможность гибкого адаптивного поведения.

**4. Страдание и горе**

Твой крест

Одному человеку казалось, что он живёт очень тяжело. И пошёл он однажды к Богу, рассказал о своих несчастьях и попросил у Него: "Можно я выберу себе иной крест?» Посмотрел Бог на человека с улыбкой, завёл его в хранилище, где были кресты и говорит: "Выбирай".

Зашёл человек в хранилище, посмотрел и удивился: «Каких только здесь нет крестов — и маленькие, и большие, и средние, и тяжелые, и лёгкие. Долго ходил человек по хранилищу, выискивая самый малый и лёгкий крест, и, наконец нашёл маленький-маленький, лёгенький-лёгенький крестик, подошёл к Богу и говорит: "Боже, можно мне взять этот?" "Можно, — ответил Бог. — Это твой собственный и есть".

Страдание - одна из фундаментальных эмоций, испытывая которую человек падает духом, чувствует одиночество, отсутствие контактов с людьми, жалость к себе.

Страдание - наиболее часто встречающаяся отрицательная эмоция, имеет важные биологические и психологические функции. Страдание - неотъемлемая часть нашей жизни.

Психологические функции страдания: 1) сообщение себе и другим, что мне плохо; 2) побуждение предпринять действия для уменьшения страданий; 3) обеспечение умеренной негативной мотивации; 4) облегчение сплочения людей внутри группы.

Как причинами, так и следствиями страдания являются чувства, мысли, действия.

Следствием взаимодействия страдания с другими эмоциями и аффективно-когнитивных взаимодействий является переживание горя.

Главной причиной горя является утрата. Факторы, определяющие горе, условно могут быть разделены на биологические, культурные и психологические.

Горе - биологическая реакция, эволюционное значение которой в обеспечении групповой сплоченности тех видов, для которых общественная форма существования необходима как фактор выживания. Горе - более значимая сила социального сплочения, чем положительные мотивы.

В то же время социокультурные факторы влияют на переживания и мотивационные явления, связанные с горем (горе и чувство вины коррелируют у членов американской выборки и не коррелируют у испытуемых норвежцев), на интенсивность и продолжительность горя (так в культуре Микронезии переживание горя в связи со смертью близкого интенсивно, но кратковременно, как и у приматов).

Как правило, культурной детерминацией горя является утрата определенной роли из-за нарушения функциональных связей в результате потери значимого человека.

Психологические причины горя связаны с аффективными привязанностями к людям, предметам или идеям. Разлука или утрата объекта привязанности означает утрату радости и возбуждения и, в зависимости от возраста человека и природы объекта, утрату любви, уверенности и чувства благополучия.

**Функции горя**

Горе заразительно и вызывает сочувствие, усиливает связь между теми, кто понес утрату. Обладает приспособительным значением

для индивида (дает возможность превозмочь себя и приспособиться к потере). Способствует восстановлению личностной автономии. Горе является адаптивным, поскольку действует как мотивация к обретению утраченного объекта вновь.

Переживание горя комбинируется со следующими эмоциями: страданием, страхом, гневом, виной, стыдом.

Синдром острого горя

Одна из первых работ по этой проблематике - статья немецко-американского психиатра Эриха Линдеманна (1944). Основные положения его работы таковы:

а) острое горе - определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой;

б) этот синдром может возникнуть сразу после кризиса, может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчеркнутом виде;

в) вместо типичного синдрома могут наблюдаться искаженные картины, каждая из которых представляет какой-нибудь аспект синдрома горя;

г) эти искаженные картины соответствующими методами могут быть трансформированы в нормальную реакцию горя, сопровождающуюся разрешением.

**5. Страх и тревожность**

**Страх**

Страх - наиболее опасная из всех эмоций. Он изменяет направление мыслей и поведение. Страх также может служить предупредительным сигналом, усиливать социальные связи, включая «бегство за помощью» и коллективную защиту (Eibl-Eibesfeldt, 1971).

Существуют как врожденные (природные), так и приобретенные (культурные) причины страха.

**Врожденные пусковые механизмы (естественные причины) страха:**

- одиночество;

- неизвестность;

- высота;

- неожиданное приближение;

- неожиданное изменение стимула;

- боль.

**Социокультурные факторы страха:**

- присутствие чего-то угрожающего;

- отсутствие того, что обеспечивает безопасность;

- события, которые не происходят в ожидаемом месте или в ожидаемое время;

- контекст события;

- индивидуальные различия в темпераменте и предрасположенности;

- опыт и возраст индивида;

- страдание.

Причинами страха могут быть человек, события, условия или ситуация, являющиеся сигналом опасности.

Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются как беспредметные.

Порог возникновения страха находится под влиянием:

а) индивидуальных различий, имеющих биологическую основу;

б) индивидуального опыта;

в) общего социокультурного контекста происходящего.

**Субъективное переживание страха**

По сравнению с другими эмоциями страх оказывает наибольшее сдерживающее влияние, а именно:

а) ограничивается восприятие;

б) мышление замедляется, становится более узким по объему и более ригидным по форме;

в) мускулы напрягаются;

г) сокращается число степеней свободы в поведении.

Страх, в зависимости от своей интенсивности, переживается как предчувствие, неуверенность, полная незащищенность. Появляется чувство недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья. Человек ощущает угрозу своему существованию, которая переживается как угроза телу, своему психическому «Я».

**Развитие и социализация страха**

Страхи, вызываемые социокультурными причинами, могут быть приобретены в процессе травматического обусловливания или же путем подражания взрослому, который выступает в качестве модели страха.

Одним из наиболее часто применяемых родителями способов социализации эмоций является использование одной эмоции для воздействия на другую. Страх может социализироваться с возникновением чувства стыда.

Способы социализации, используемые родителями, очень широко варьируют и обычно включают в себя как гуманистические, так и нормативные элементы.

Гуманистическая социализация страха:

а) ощущение страха сводится к минимуму;

б) вторичный эффект от стеснения за свой страх снимается;

в) страх компенсируется;

г) обучение умению перетерпеть страх;

д) обучение противодействию источнику страха.

Необходимо заботиться, чтобы у ребенка не было состояния хронического страха, который рассматривается как симптом, чуждый здоровью.

**Взаимодействие страха с другими эмоциями**

Субъективные составляющие в ситуации страха: напряженность, импульсивность.

Профиль эмоций для ситуации, вызывающей страх: страх, интерес, удивление, страдание.

Страх имеет двойственную природу, которая обусловлена:

а) избеганием, мотивируемым страхом;

б) приближением, мотивируемым интересом.

**Терапия страха**

Существуют следующие терапевтические приемы управления и контроля за страхом, основывающиеся на теории научения:

а) релаксация, сопровождающаяся повторным предъявлением ряда угрожающих стимулов, возрастающих по своей силе;

б) представление пациентами в состоянии расслабленности высокотравматичных событий, отобранных на основе психодинамических исследований, проведенных терапевтом;

в) классический метод моделирования (терапевт моделирует желаемое смелое поведение по отношению к пугающим человека объектам).

**Тревожность**

В отличие от страха (эмоциональная реакция связана с представлением определенного ущерба вследствие реальной объективной опасности) тревога «беспредметна», так как стимулы или условия, порождающие ее, индивиду не известны. В состоянии тревоги интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины объективной опасности. Тревога - функция уровня стресса.

Тревога как процесс - это последовательность когнитивных и аффективных поведенческих реакций. Состояние тревоги сопровождается когнитивной переоценкой ситуации, включением механизмов избегания и психической защиты с целью минимизации возникшего дискомфорта.

Тревога - это неприятное эмоциональное состояние, которое характеризуется ощущением напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий.

Тревожность как черта личности - это склонность индивида испытывать состояние тревоги. Эта черта личности непосредственно не проявляется в поведении, ее уровень можно определить лишь по тому, как часто и интенсивно возникает состояние тревоги.

**6. Психогигиена медицинского работника**

Поведение человека полимотивированно: он является субъектом сразу многих видов деятельности, поэтому его эмоциональная жизнь характеризуется динамичностью и сложностью. Разные эмоции и чувства могут создавать внутренние и внешние конфликты.

Подавление или сдерживание внешних проявлений эмоций не является эффективным способом контроля своей эмоциональной жизни, т.к. отрицательно сказывается на состоянии здоровья, лишает человека сил для активной внешней деятельности.

Выплескивание эмоций (отрицательных) на других негативно влияет на здоровье других, нарушает социальные контакты.

Более эффективными способами контроля эмоций являются следующие:

- переключение на другие виды деятельности («канализация» эмоций, сублимация);

- рационализация (попытка понять и объяснить сложившуюся ситуацию);

- психогенная тренировка (поскольку чувства могут закрепляться за объектами, то эта связь в процессе терапии разрывается);

- нормальное протекание процесса переживания (человек должен пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис; это особый вид внутренней деятельности, внутренней работы), изживание эмоций.

Медицинский работник, чтобы успешно работать, должен быть дифференцированной личностью: полезно заниматься личностным ростом, проходить психотерапию в группе профессиональной поддержки.

Медицинскому работнику надо научиться заботиться о себе, находиться в хорошей психологической форме, беря на себя ответственность за свое эмоциональное состояние.

***Термины:***

***Аффект*** - сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями.

***Эмоции*** - длительное состояние, слабо проявляющееся во внешнем поведении, выражающее оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в ней.

***Чувства*** - возникают в результате обобщения эмоций, имеют отчетливо выраженный предметный характер, характеризуются устойчивостью, выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

***Страдание*** - одна из фундаментальных эмоций, испытывая которую человек падает духом, чувствует одиночество, жалость к себе.

***Горе*** - сложное психологическое образование, включающее фундаментальные эмоции и эмоционально-когнитивные взаимодействия. Это реакция на любую потерю.

***Стресс*** *-* общая реакция организма на такие факторы как боль, опасность, душевное потрясение, препятствие к достижению желаемого и т.п.

***Дистресс*** - патологический стресс, характеризующийся отрицательным влиянием стрессовой ситуации на деятельность человека, вплоть до ее разрушения

***Психическая напряженность*** *-* субъективное восприятие состояния дистресса, возникающего в сложных и экстремальных условиях деятельности

***Интерес*** - эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению

***Катарсис*** - очищение Психоаналитический термин, обозначающий душевное облегчение, наступающее у человека после сильных эмоциональных переживаний типа аффекта или стресса

***Конфликт внутриличностный*** - состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречивых интересов, стремлений, потребностей, порождающих аффекты и стрессы

***Настроение*** - общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека

***Переживание*** - ощущение, сопровождаемое эмоциями

***Симпатия*** - чувство эмоциональной предрасположенности к человеку, повышенный интерес и влечение к нему

***Сопереживание*** - возникновение у человека тех же чувств и эмоций, которые характерны для находящихся рядом с ним людей

***Фобия*** *-* иррациональный страх перед определенными объектами и ситуациями не представляющими реальной угрозы

***Эмпатия*** - способность человека к сопереживанию и сочувствию др\гим людям к пониманию их внутреннего состояния

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1 Арьес Ф Человек перед лицом смерти -М, 1992

2 Василюк Ф Е Психология переживания -МГУ, 1984

3 Вилюнас В К Психология эмоций -МГУ, 1984 -С 3-23

4 Гамезо М В , Домашенко И А Атлас по психологии - М , 1986 - С 193-216

5 Изард К Эмоции человека - М , 1980 - С 83-87, 251-289

6 Калиновский П Переход -М.1991

7 Краткий психологический словарь - М , 1985

8 Леонтьев АН Потребности, мотивы, эмоции Психолотя эмоций - МГУ, 1984 -С 162-171

9 Линдеманн Э Психопогия острого iоря -1944

10 Немов Р С Психология -М Просвещение, 1990

11 Общая психоло1 ия / Под рсд Петровского А В -М Просвещение, 1986

12 Общая психология / Под ред В В Богословского, А Г Ковалева, *\* А Степанова - М Просвещение, 1981

13 Юнг К Г Аналитическая психото1 ия -СПб, 1994

**Тема: ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ**

...Разве мы, даже не выходя из нашей маленькой человеческой области, являемся такими тонкими судьями в вопросах разума? Думаете ли вы, что обитатель Марса или Венеры, который наблюдал бы с высоты, как на улицах и общественных площадях наших городов копошатся черные точки, каковыми мы являемся в пространстве,— сумел бы, при виде наших движений, наших зданий, наших каналов, наших машин, составить себе точное понятие о нашем разуме, нашей нравственности, нашей манере любить, думать, надеяться, одним словом, о нашей внутренней, истинной сущности?

Морис Метерлинк

О, есть неповторимые слова,

Кто их сказал — истратил слишком много.

Неистощима только синева

Небесная и милосердье Бога.

А. Ахматова

**План лекции:**

1. Структура общения.

2. Самопонимание и саморегуляция в процессе общения.

3. Трансфер.

**Основные понятия темы:** общение, коммуникация, интеракция, межличностное восприятие, стереотип, предубеждение, установка, трансфер, личностная идентификация.

**Что такое общение**

Общение является многоуровневым, многомерным, обладающим разнопорядковыми свойствами, т.е. системным, процессом (Ломов, 1984). Изучается совокупными усилиями представителей различных научных дисциплин - философами, социологами, психологами, юристами, педагогами, врачами, биологами, этнографами.

В психологии под общением обычно понимают процесс, включающий в себя передачу информации и обмен ею, взаимодействие и взаимопонимание людей в сложившейся системе общественных отношений (Андреева, 1975, Новикова, 1977).

Функции общения: информационно-коммуникативная, регулятор-но-коммуникативная и аффективно-коммуникативная (Б.Ф. Ломов).

В общении конкретный индивид усваивает опыт, выработанный человечеством, благодаря чему преодолевается ограниченность индивидуального опыта.

Поскольку общение рассматривается и как фактор развития общества, то выделяют следующие социальные функции общения: планирование и координация совместной деятельности; социальный контроль; формирование и развитие межличностных отношений и др.

**1. Структура общения**

Исходя из приведенного выше определения понятия общения в его структуре выделяют три взаимосвязанные стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную.

**Коммуникация**

Коммуникативная сторона общения, или коммуникация в узком смысле слова, состоит в обмене информацией между общающимися индивидами.

В условиях общения информация не только передается, но и формируется, уточняется и развивается.

Здесь особую роль для участников общения играет значимость информации.

В структуре коммуникативного процесса выделяют следующие элементы:

а) коммуникатор - субъект, передающий информацию;

б) коммуникант - субъект, принимающий информацию и интерпретирующий ее;

в) коммуникативное поле - ситуация в целом, при которой может быть передана информация;

г) собственно информация;

д) каналы коммуникации - средства передачи информации (вербальные и невербальные).

Всякий обмен информацией возможен лишь при условии, что «все говорят на одном языке», т.е. знаки и закрепленные за ними значения известны всем участникам коммуникативного процесса. Только принятие единой системы значений обеспечивает партнерам возможность понимать друг друга.

В условиях человеческой коммуникации могут возникать коммуникативные барьеры из-за принадлежности к различным социальным и возрастным группам, вследствие индивидуальных психологических особенностей общающихся и пр.

Распространение информации происходит через своеобразный фильтр «доверия» и «недоверия». Благодаря фильтру абсолютно достоверная информация может быть не принятой, а ложная - принятой. Совокупность средств, помогающих принятию информации и ослабляющих действие фильтров, называют фасцинацией (А.А. Брудный). К ним относят музыкальное, цветовое сопровождение речи и пр.

Сама по себе информация может быть побудительной, стимулирующей какое-то действие (активация - побуждение к действию в заданном направлении; интердикция - побуждение, не допускающее определенных действий, запрет нежелательных видов деятельности; дестабилизация - рассогласование или нарушение некоторых автономных форм поведения), и констатирующей (выступает в форме сообщения).

Информация может передаваться не только посредством речи, но и посредством всего невербального поведения, включающего взгляды, выражение лица, позы, межличностную дистанцию, интонацию голоса и пр. Причем зрительный контакт и поза часто играют в коммуникации более важную роль, чем речь.

Так, взглядом собеседник выражает интерес к разговору. Бегающий взгляд чаще говорит о скуке или о желании, в свою очередь, взять слово (если только не выражает страх или чувство вины). Пристальный взгляд, устремленный прямо в глаза собеседнику, часто воспринимается как признак агрессивности. Однако функция взгляда зависит от типа культуры.

Чувства выражаются и телодвижениями. Так, человек проявляет к другому большую открытость, если стоит к нему лицом, а не боком. Неприязнь обычно проявляется в напряжении тела, а симпатия в расслаблении тела и наклоне вперед.

Прикосновение, голос в разных культурах также имеют большое значение: спокойный голос способствует снятию напряжения у собеседника, а «взвинченный» голос воспринимается как признак агрессивности.

По оценке Мерабяна (1972), только 7% содержания сообщений передается смыслом слов, 38% информации определяется тем, как эти слова произносятся, и 55% выражением лица.

Стиль коммуникации уже сам по себе составляет сообщение, указывая на то, как следует понимать сообщаемое. В этом случае говорят о метакоммуникации, или «коммуникации над коммуникацией».

В настоящее время активно изучаются парадоксальные коммуникации, которые ставят участвующего в ней человека в «невыносимое положение». Парадоксальная коммуникация чаще всего принимает форму приказа, который «нужно выполнить, не проявляя повиновение». Пример парадоксальной материнской коммуникации, который описывает Гринсберг: «...Подарите своему сыну две рубашки. Как только он наденет одну из них, печально на него посмотрите и произнесите проникновенным голосом: «А другая, -она тебе не нравится?»

Парадоксальная коммуникация содержит два взаимоисключающих принуждения. Причем одно может быть сформулировано вербально, а другое невербально. Можно оказаться и жертвами «парадоксального наклеивания ярлыков» на сообщения (например, отказ дочери означает для матери, что на самом деле та согласна, так как мать лучше знает, что происходит в сознании дочери, а согласие дочери означает для матери лишь то, что у той никогда не хватает духу отказать).

Столкнувшись с невыносимой абсурдностью ситуации, человек, не способный к метакоммуникации, может обнаружить одну из следующих реакций:

а) у него может сложиться впечатление, что какие-то существенные элементы ситуации от него ускользают, он начинает принимать за них самые безобидные факты, не имеющие к ситуации существенного отношения;

б) может реагировать на озадачивающую его логику ситуации, подчинившись всем ее требованиям и принимая их буквально;

в) может полностью выйти из игры, отрезав все пути коммуникации и демонстрируя скрытность и неприступность.

Каждая из этих трех схем поведения напоминает три формы шизофрении: параноидальную, гебефренную, кататоническую. Как отмечают Бейтсон и его сотрудники (1956), когда человек не в состоянии расшифровывать сообщения других людей, то он похож на саморегулирующуюся систему, лишившуюся своего регуляторного устройства, и обречен на систематические искажения.

**Интеракция**

Интерактивная сторона общения (интеракция) заключается в организации взаимодействия между общающимися.

Выделяют разные виды взаимодействия: кооперацию и конкуренцию, согласованное взаимодействие и конфликтное, «помогающее поведение» (рассчитанное на помощь другому) и поведение, «расшатывающее» совместную деятельность.

Удовлетворение тех или иных коммуникативных потребностей, достижение желаемых коммуникативных целей предполагает наличие адекватного коммуникативного поведения. Неэффективным будет специалист, желающий установить с партнером близкие, положительно окрашенные эмоциональные отношения и в то

же время демонстрирующий доминирующее, конкурирующее поведение, поскольку только ему он и был обучен.

Профессионал-медик (равно как и профессионал-педагог) должен владеть навыками поведения лидера и быть способным к диалогическому, неманипулятивному общению.

**1) Традиционным для социальной психологии является выделение следующих *способов воздействия:* заражение, внушение, убеждение.**

*Заражение* - бессознательная, невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям. Эта способность проявляется через передачу эмоционального состояния. Особой ситуацией, когда усиливается воздействие через заражение, является ситуация паники (возникает либо вследствие дефицита информации о чем-то пугающем и непонятном, либо от избытка этой информации). Чем выше уровень развития личности (группы, сообщества), чем дифференцированнее личность, тем меньше она подвержена механизму заражения.

*Внушение* - целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу. Это метод манипулятивного воздействия на личность. При внушении осуществляется процесс передачи информации, основанный на ее некритическом восприятии. Вся информация воспринимается как абсолютно достоверная. Внушению способствует использование различных средств фасцинации. К средствам же контрсуггестии относят недоверие к суггестору.

В отличие от заражения внушение:

а) не предполагает равенства партнеров в сопереживании идентичных эмоций: суггестор здесь не подвержен тому же самому состоянию, что и суггеренд. Это персонифицированное активное воздействие одного человека на другого или на группу;

б) как правило, носит вербальный характер, тогда как заражение кроме речевого воздействия происходит и с помощью других средств (восклицания, ритмы и пр.).

*Убеждение* - построено на том, чтобы с помощью логического обоснования добиться согласия от человека, принимающего информацию. Вывод должен быть сделан принимающим информацию самостоятельно. Убеждение представляет собой преимущественно интеллектуальное воздействие.

***Подражание*** *-* это воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения авторитетного, значимого лица. Подражание служит фундаментальным принципом развития и существования общества. В результате подражания возникают групповые нормы и ценности.

Различают несколько видов подражания: логическое и внелогическое, внутреннее и внешнее, подражание-мода и подражание-обычай, подражание внутри одного социального класса и подражание одного класса другому. Проводятся исследования моделей для подражания и факторов, усиливающих этот процесс.

**2) Наряду с коммуникативными умениями воздействия на другого человека не менее важно *умение вести диалог,* вступать в переговоры, предполагающие равноправные отношения с партнером.**

Многие медики (как и педагоги) часто не видят личность своего партнера, находясь в плену заранее сложившегося о нем представления. Поэтому быть всецело рядом, способность присутствовать здесь и сейчас выделяет профессионала, мастера. Он объективен, позволяя партнеру быть самостоятельной личностью; гибок, чтобы принять любые неожиданности, не навязывая другому конформистского поведения. Наблюдать, видеть, слышать, понимать -наипервейшие задачи медика. Другой человек для такого профессионала безусловная ценность, он его не оценивает и не судит. Общаясь с другой личностью, он опирается на то, что видит перед собой сейчас, умея отключиться от мира собственной реальности и вчувствоваться в психологическую реальность партнера. Такая направленность не толкает партнера в будущее насильно, но представляет собой установку на восприятие его в непрерывном процессе развития и личностного роста.

Профессионал-медик хорошо представляет себе границы собственной ответственности и ответственности партнера, понимая, что есть сферы, где он не может решать проблемы за другого, а должен только оказать поддержку, придать партнеру силы самому их решить. В этих сферах профессионал сохраняет активную роль не в смысле управления деятельностью партнера, а в смысле непосредственной вовлеченности и искренней заинтересованности во всем, что касается партнера.

Поддержка, активное слушание, отражение чувств партнера, безоценочные суждения, понимание невербального поведения другого, «Я-высказывания» - базовые коммуникативные навыки специалиста-профессионала при диалогическом общении.

Швейцарский писатель XVIII века Лафатер писал: «Хочешь быть умным - научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и переставать говорить, когда тебе нечего больше сказать».

Логику ведения беседы можно представить в виде модели, включающей следующие этапы:

• определение проблемы, первоначальный обмен информацией (идеями и чувствами);

• достижение понимания: углубление обмена информацией, поиск приемлемых решений;

• определение наилучшего решения, достижение соглашения;

• разработка конкретных действий по реализации принятого решения.

Чтобы эффективно понимать и изучать собеседника, развивать с ним психологический контакт, полезно придерживаться следующих правил:

      больше слушайте и меньше говорите сами, меньше задавайте вопросов и не «подталкивайте» его к обсуждению тех проблем, о которых ему «следует» говорить;

      стремитесь прежде всего реагировать на личностно-значимую информацию, связанную с потребностями и интересами партнера;

      стремитесь реагировать на чувства и эмоциональные состояния собеседника.

Понимание

Однажды верный ученик и последователь Еврея из Пшисухи, рабби Перец, сопровождал его в прогулке по лесу. Слушая щебетание птиц, Перец сказал: — Я хотел бы понимать, что они говорят! —А то, что ты сам говоришь, тебе уже понятно? — поинтересовался Учитель.

**Виды понимающего реагирования:**

- простые фразы, подтверждающие наличие контакта;

- перефразирование мыслей и чувств партнера, выраженных открыто;

- выяснение скрытых мыслей и чувств собеседника;

- молчание как вид реакции,

- невербальные реакции;

- резюмирование;

- подбадривание и заверение;

- вопросы, проясняющие позицию собеседника (безоценочные вопросы с целью прояснить мысли, чувства, представления партнера).

Существует ряд распространенных заблуждений относительно своего поведения в процессе общения. Перечислим некоторые из этих заблуждений:

- сильный партнер всегда тверд и лишен компромиссов в достижении своих целей;

- сильный партнер скрытен и сообщает лишь абсолютный минимум информации своему собеседнику;

- в беседе хозяином положения является тот, кто говорит;

- когда предложение или позиция сопровождается периодом молчания, то тот, кто прерывает паузу - проигравший;

- мой партнер покинет меня, когда выяснит, кто я есть на самом деле, поэтому я буду скрывать свое истинное Я;

- если я открою свое сердце, мне причинят боль.

При изучении интеракции в зависимости от дистанции между партнерами выделяют следующие виды общения: ритуальное, деловое, манипулятивное (общение-игра), личностно-ориентирован-ное. Каждому виду соответствуют адекватные поставленным целям коммуникативные средства.

**Общение как восприятие людьми друг друга**

Перцептивная сторона общения представляет собой процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимоотношений и взаимопонимания.

Взаимопонимание может быть истолковано как.

а) понимание целей, мотивов, установок партнера;

б) не только понимание, но и принятие этих целей и установок, что приводит к установлению особого рода отношений - близости, выраженной в чувствах симпатии, дружбы и других явлений аттракции.

В общении приходится принимать в расчет, как другой воспринимает твои потребности, мотивы, установки.

Эффективная стратегия и тактика взаимодействия могут быть разработаны на основе взаимопонимания, причем тактика определяется непосредственным представлением о партнере. Необходимо выяснить, как намерения, мотивы, установки каждого индивида «накладываются» на представления о его партнере, и как то и другое проявляется в принятии совместного решения.

Благодаря механизму контроля действий личности, тем представлением о ней, которое складывается у окружающих, происходит формирование личности во взаимодействии с другими личностями (М. Мид).

Осознание себя через другого опирается на механизмы идентификации и рефлексии.

**Идентификация** - уподобление себя другому. Это один из самых простых способов понимания другого человека.

Идентификация тесно связана с эмпатией, которая определяется как особый способ понимания другого человека. При этом эмпа-тия предполагает не рациональное осмысление проблемы другого человека, а стремление и способность к эмоциональному отклику.

**Рефлексия** - осознание индивидом того, как он воспринимает партнера по общению.

Содержание межличностного восприятия зависит как от характеристик субъекта, так и от объекта восприятия.

Каждый из участников общения, воспринимая, оценивая другого, стремится построить определенную систему интерпретации его поведения. В условиях дефицита информации начинается приписывание друг другу как причин, так и образцов поведения или каких-то более общих характеристик. Приписывание осуществляется либо на основе сходства поведения с каким-то другим образцом, либо на основе анализа собственных мотивов в аналогичной ситуации (может действовать механизм идентификации). Возникает целая система способов такого приписывания (атрибуция).

Область приписываемых характеристик может определяться особенностями субъекта восприятия: его установками, предшествующими оценками объекта восприятия, первым впечатлениям о незнакомом человеке.

Восприятие других людей зависит от того, как мы их «классифицируем», в результате чего формируются стереотипы восприятия. Сретеотипы порождают условное и упрощенное представление о других людях. Они формируются в зависимости от той социальной группы, к которой мы принадлежим, порождаются при усвоении стереотипов родителей, учителей, приятелей, привносятся средствами массовой информации. Просвещение, взаимные контакты, сближение групп способствуют изменению стереотипов.

Стереотип возникает на основе прошлого опыта в результате стремления делать выводы на базе ограниченной информации, приводит к упрощению процесса познания другого человека, а также к возникновению предубеждений.

Однако главную проблему составляет не столько сам стереотип, сколько связанная с ним установка, заставляющая нас придерживаться того или иного стиля поведения.

**Установка** имеет три измерения: когнитивное, аффективное и поведенческое. Когнитивное включает мнения и убеждения, позволяющие нам судить, что является истинным, правдоподобным или возможным. Аффективное измерение составляют положительные или отрицательные эмоции, связанные с этими убеждениями и ориентирующие наши действия. Поведенческое измерение установки предполагает реакцию человека, соответствующую его убеждениям и переживаниям.

Установки - продукт влияний, которым мы подвергаемся с детства, продукт нашего личного опыта и взаимодействий с другими людьми. В детстве многие установки развиваются в соответствии с родительской моделью. Свою окончательную форму они обретают у индивида между 12 и 30 годами жизни. После этого установки меняются с трудом.

Следует различать центральные установки, которые образуют ядро системы убеждений, и установки периферические, играющие меньшую роль в социальной адаптации. Поскольку периферические установки значат для нас меньше, они и меняются легче, чем центральные.

Однако, чтобы сохранить соответствие между внешними фактами и собственным поведением, нам приходится все-таки менять как восприятие этих фактов, так и собственные установки или же становиться «заядлыми неудачниками».

Чем больше доверия внушает коммуникатор, тем легче ему убедить другого и вызвать изменение его установок. Врач скорее убедит человека меньше курить, чем школьный приятель.

Кроме того, важно, чтобы коммуникатор не говорил слишком быстро, чтобы его словарь был доступен для собеседника. Чем привлекательнее и дружелюбнее человек, чем больше он похож на нас, тем большее влияние он может оказать на наши установки. Мы более восприимчивы к тому сообщению, которое нас близко касается (с учетом сложившейся ситуации, насущных потребностей и преследуемых нами целей).

Когда мы испытываем затруднения в связи с потребностью изменить свои установки ввиду какой-то новой информации или иных обстоятельств, это заставляет нас искать способы освободиться от беспокойства и несоответствия наших установок требующемуся поведению. С позиций теории когнитивного диссонанса (Фестингер, 1957), в этом случае мы отыщем тысячу доводов, чтобы убедить себя в том, что выбор, который мы собираемся сделать - наилучший. Диссонанс между установками и поведением ослабевает, и человек снова чувствует себя в «полной гармонии». С позиции теории когнитивного равновесия (Хайдер, 1958), человек поддерживает в себе те установки, которые «уравновешивают» его отношение с другими людьми, и игнорирует, изменяет те свои установки, которые могли бы привести к нарушению этой гармонии.

Таким образом, когда наши убеждения приходят в противоречие с фактами, мы: а) меняем установки, б) отвергаем факты или преуменьшаем их влияние, в) ищем веские основания и доводы для сохранения прежних установок.

Одна из серьезных трудностей, возникающих при необходимости изменить свою установку, связана с тем, что многие установки обусловлены имеющимися предубеждениями относительно определенных явлений или людей, рационально обсуждать которые нам слишком трудно.

**Предубеждение** отличается от стереотипа. Стереотип - обобщение, которого придерживаются члены одной группы относительно другой. Предубеждение предполагает еще и суждение в терминах «хороший», «плохой», которое мы выносим другим людям, даже не зная ни их самих, ни мотивов их поступков.

Формированию предубеждений способствует то, что из всей информации об интересующей нас группе людей мы склонны принимать к сведению лишь ту, которая согласуется с нашими ожиданиями.

Но что зависит от объекта восприятия? От него зависит успех или неуспех межличностной перцепции. Индивидуальные особенности людей различны и в плане возможности «раскрытия» себя для восприятия другими людьми.

При восприятии людьми друг друга выявлен ряд эффектов: эффект ореола («галоэффект»), эффект новизны и первичности, эффект или явление стереотипизации.

Эффект ореола - информация о человеке накладывается на тот образ, который уже был создан заранее. Этот «ореол» мешает видеть действительные для настоящего момента черты и проявления объекта восприятия.

Эффект первичности и новизны касается значимости определенного порядка предъявления информации о человеке для составления представления о нем. При восприятии незнакомого человека первичной информации о нем больше доверяют. При восприятии знакомого человека действует эффект новизны, когда последняя, то есть более новая информация оказывается наиболее значимой.

Пытаясь охарактеризовать другого человека на основании своих первых впечатлений, мы часто ищем причину его поведения или во внутренних склонностях этого человека, или в элементах ситуации, в которой он оказался. Так, успех студентки на экзамене можно приписать либо ее умственным способностям и упорной работе, либо легкости экзамена и наличию шпаргалок.

Если в различных ситуациях человек ведет себя одинаково, но не так, как большинство людей, то мы склонны приписывать его поведение внутренним причинам. Если же в различных ситуациях человек ведет себя по-разному, но так же, как и большинство других людей, то мы объясняем его поведение внешними причинами. По мнению Кел-ли (1967), таким образом мы расшифровываем агрессивное, дружеское, любовное и прочее поведение окружающих нас людей.

Эффект межличностного восприятия зависит и от коммуникативной ситуации, особенностей интеракций.

Люди не просто воспринимают друг друга, но и формируют по отношению друг к другу определенные чувства: от неприятия до симпатии и любви.

***Аттракция*** - это процесс формирования привлекательности какого-то человека для воспринимающего и продукт этого процесса, то есть некоторое качество отношений.

На процесс формирования аттракции влияет сходство характеристик субъекта и объекта восприятия, «экологические» характеристики процесса общения (близость партнеров по общению, частота встреч и т.п.), тип взаимодействия партнеров по общению, характер «подкрепления» и другие факторы.

Так, чем чаще происходят социальные контакты между людьми, тем больше вероятность, что между ними установятся дружеские или любовные отношения.

Физически привлекательный человек чаще всего воспринимается и как личность, превосходящая других по честности, уму и пр. Однако люди, чьи успехи в отрочестве объяснялись внешностью, в зрелом возрасте испытывали трудности в социальной адаптации, поскольку приходилось больше полагаться на свои внутренние качества.

Как правило, человек испытывает влечение к тем людям, которые сходны с ним по физическим особенностям, социальному происхождению, интересам, взглядам. В то же время, если сходство имеет значение для установления отношений, то для их продолжения необходима комплементарность. Так, комплементарность потребностей - важный фактор стабильности отношений между людьми.

Люди, талантливые или компетентные в области, близкой к нашим потребностям или интересам, в наших глазах привлекательнее людей со средними способностями или недостаточно компетентных.

Более привлекательны для нас люди, связь с которыми на протяжении длительного времени приносила пользу обеим сторонам, взаимно вознаграждалась.

Таким образом, среди причин появления и развития эмоциональных отношений выделяют следующие: свойства объекта аттракции; соотношение свойств субъекта и объекта, особенности взаимодействия между ними; ситуация, в которой происходит общение; свойства самого субъекта аттракции; культурный контекст; фактор времени.

Однако всеобъемлющей формулы аттракции не получено, отсутствуют факторы, жестко детерминирующие ее. Все обнаруженные причины аттракции действенны лишь в определенном диапазоне условий и в сочетании с другими переменными.

**Структура диалога**

Структура диалога включает следующие элементы (Бахтин, 1979):

      установка на сообщение, коммуникативная ситуация; *У* сообщение: а) предметной мысли и б) своего отношения к ней;

      порождение у общающихся отношений друг к другу;

      ответная реакция слушающего, направленная на диктум (предметное содержание) или на модус (отношение к содержанию) говорящего.

На примере диалога показана тесная взаимосвязь различных сторон общения (коммуникативной, интерактивной и перцептивной) в процессе его реального осуществления.

**2. Самопонимание и саморегуляция в процессе общения**

Для эффективного общения (неформально-личностного, педагогического, медицинского и др.) в первую очередь необходимо понять свой внутренний мир, разобраться в собственных мотивах, потребностях, «белых пятнах», колебаниях, противоречиях, выделить зоны эмоциональных проблем и свои сильные стороны. Не следует думать, что можно упаковать свою личность и хранить ее отдельно от своих отношений с другими людьми. Наша личность является частью этих отношений.

Таким образом, ответственность профессионала (врача, медицинской сестры, педагога, администратора) состоит в том, чтобы активно проработать собственную личность, разобраться в самом себе. Процессу самопонимания способствует прохождение психотерапии (индивидуальной или в группе). Поскольку самопонимание - это процесс, а не единичный акт, им полезно заниматься на протяжении всего периода профессиональной деятельности.

Процессу самопознания профессионала способствует проработка следующих вопросов:

- Есть ли у меня желание изменяться, быть открытым внутренним переменам? Насколько значима для меня собственная эффективность в межличностных отношениях?

- От кого (или от чего) зависят мои неудачи в общении? Могу ли я взять ответственность на себя за эти неудачи? Что в моих силах? Какие у меня есть резервы?

- Какие свои потребности я пытаюсь удовлетворить в профессиональном общении (потребность в оказании помощи другим, в безопасности, в привязанности, любви, в получении от других знаков внимания, уважения, благодарности, признания, потребность в доминировании, когнитивные, эстетические потребности, потребность в самореализации, ...)?

- Что мне дает это общение, что оно для меня значит?

- Нравится ли мне этот человек?

- Хочется ли мне быть вместе с ним?

- Каким образом мои чувства и установки влияют на него?

- Как он меня воспринимает?

- Когда мне что-то говорят, различаю ли я информацию и свое отношение к ней?

- Отделяю ли я то, что мне говорят, от своего отношения к тому, кто говорит?

- Понимаю ли я своего партнера? Адекватный ли смысл вкладываю в его сообщение? Не приписываю ли ему каких-либо черт? Вижу ли я его здесь и сейчас? Нахожусь ли с ним в одном психологическом пространстве? Нет ли у меня коммуникативных барьеров?

- Адекватно ли я представляю условия общения, его социальный контекст?

- Что я конкретно хочу получить от этого общения? Что должно произойти, чтобы я считал это общение эффективным? Что, при благоприятном исходе, должен делать, думать, чувствовать партнер? Что должен делать, думать, чувствовать я?

- Эффективно ли я действую? Соответствуют ли мои поступки моим потребностям и целям?

- Понимает ли партнер мои потребности и цели? Хочу ли я, чтобы он их понял?

- Какую позицию во взаимоотношениях я занимаю? Конфронтационную, конкурирующую или кооперативную?

- Как эмоционально относится ко мне партнер по общению?

- Не влияют ли на общение обиды, страхи, чувство вины и другие мои переживания?

- Как я даю понять моему партнеру, что понимаю его, поддерживаю, а если в чем-то и не согласен, то уважаю его право на собственное мнение?

Обсуждение указанных выше вопросов способствует осознанию своей коммуникативной мотивации, фаз ориентировки, адаптирования, реализации общения, этапа контроля.

Расширение сознания, рефлексия, осознание составляющих процесса общения повышают его эффективность. Специалист в этом случае действует не автоматически, исходя из сложившихся установок, стереотипов, поведенческих автоматизмов, а становится субъектом своего общения, его творцом, приобретая внутреннюю свободу действовать так или иначе и беря на себя ответственность за результативность.

Профессионал остерегается проекции на партнера по общению собственных эмоциональных реакций и потребностей, верит в его рост и личностные изменения благодаря переживанию собственного непрерывного развития и самопознания. Профессионал не требует от партнера совершенства в настоящий момент, а принимает его таким, каков он есть, отделяя восприятие другого от своего отношения к нему. Профессионал может принять слабость другого человека, а также признать и простить свое несовершенство в настоящий момент.

**3. Трансфер, контртрансфер**

В процессе общения может возникнуть ряд эффектов, так или иначе влияющих на специфику взаимодействия партнеров. К ним можно отнести: проективную идентификацию, трансфер, контртрансфер.

Проективная идентификация - внедрение чувств одного партнера другому. Если подобное происходит между врачом и пациентом, то внедрение чувств больного врачу может быть опасно для обоих, так как у врача в результате этого будет внутренняя психологическая дисбалансировка, и ему самому потребуется психологическая помощь.

Трансфер (перенос) - тенденция в настоящем видеть прошлое, прибегать к использованию старых способов восприятия и реагирования, исключая всякую новую информацию. Если трансфер существует, то он совершенно реален для человека и всякая противоречащая ему информация отвергается.

В клинической практике в случае наличия переноса клиент начинает взаимодействие с врачом, как с кем-то другим (матерью, отцом, и др.). Для клиента это происходит бессознательно. Терапевт чувствует перенос по эмоциональным и поведенческим реакциям клиента как оказываемое на него давление вести себя так, чтобы это напоминало прежние отношения.

Пациент сам не понимает, почему он «влюбляется» во врача или начинает его ненавидеть. Причина, которую усматривает в этом 3. Фрейд: люди строят свои взаимоотношения в настоящем, воспроизводя эмоционально значимые аспекты и впечатления своего прошлого. Восприятие любого нового человека соотносится с субъективными представлениями, хранящимися в памяти. Мы бессознательно оцениваем людей, используя тот опыт памяти, в котором заложены представления о наиболее значимых фигурах, когда-то оказавших на нас определенное воздействие. Настоящее обычно представляет собой проекцию более ранних реакций, и этот механизм, формирующий то, что называется трансфером, лежит за пределами сознания.

Усилению трансферных реакций, проявлению эффекта «экрана проекций» способствуют:

      сохранение партнером внешней пассивности и нейтральности;

      проявление им заинтересованности вашей личной жизнью;

      его активное слушание вас.

Именно так чаще всего ведет себя врач, в особенности психотерапевт. Психодинамическая психотерапия специально направлена на работу с трансферными реакциями клиента (больного). Трансфер в психотерапевтической практике используется как способ, с помощью которого пациент вспоминает то, что забыл, го есть то, что является бессознательным источником его психологических страданий.

Начинающие врачи, как правило, теряются, когда сталкиваются с сильными проявлениями со стороны пациентов таких эмоций, как любовь, сексуальное влечение, чувство фрустрации, доходящее до отвращения или ненависти, ненасытная требовательность, агрессия.

И сам врач тоже может испытывать какие-то чувства по отношению к пациенту, исходящие из его прошлого. Это явление называется контртрансфером. Контртрансфер усиливается во времена переживания стрессовых событий и неразрешенных конфликтов в жизни самого врача. Контртрансфер может быть рассмотрен как реакция на внутреннюю дисбалансировку, которая проявляется в виде гнева, раздражения, боязни по отношению к клиенту и пр.

Контртрансфер обладает громадной эмоциональной силой, которая может подорвать обычно доброжелательно-нейтральную позицию врача.

Сдерживание и переработка контртрансфера у опытного клинициста приводит к «расщеплению» в функционировании. В эти моменты одновременно действует и та «часть», которая реагирует чувственно, субъективно, и та «половина», которая наблюдает за происходящим честно и объективно.

Профессионал умеет вовремя заметить в себе особое эмоциональное состояние при общении с партнером. Он может различить: когда происходит внедрение чего-то постороннего (в результате эмоционального заражения), когда чувства другого вызывают какие-то его собственные ассоциации, переживания (механизм эмпа-тии), когда общение с другим вызывает чувства, которые врач не связывает с собой, но которые являются проявлением его бессознательного и требуют проработки.

Наиболее трудным для начинающих врачей является умение сдерживать и анализировать эротические трансферы, которые стимулируют эротизированные контртрансферы. По данным ВОЗ процент врачей (вне зависимости от их специальности), имеющих эротические контакты с пациентами, достигает 5-10%. Запрет на интимные отношения с пациентами звучит в клятве Гиппократа, поскольку подобные явления ставят под угрозу процесс лечения.

Таким образом, в процессе общения с клиентами врач отслеживает свое состояние, свои переживания; видит, слышит, чувствует, понимает своего партнера, его внутренний мир, ту информацию, которую он передает, отличает свое отношение к этой информации от своего отношения к клиенту, фиксирует особенности возникающих между ним и клиентом взаимоотношений и эффектов взаимодействия.

***Термины:***

***Общение*** - процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание друг друга.

***Коммуникация*** *-* обмен информацией («символами») между общающимися индивидами

***Интеракция*** *-* взаимодействие между общающимися, воздействие друг на друга:

***Восприятие межличностное*** *-* восприятие, понимание и оценка человека человеком.

***Стереотип*** *-* упрощенное, зачастую искаженное, представление о каком-либо социальном объекте (группе, человеке и др )

***Предубеждение*** - установка, препятствующая адекватному восприятию сообщения или действия.

***Трансфер*** - перенос на психотерапевта (врача) эмоционального отношения пациента к значимым для него людям (отцу, матери и др.).

***Идентификация личностная*** - уподобление, отождествление себя с кем-либо.

***Барьер психологический*** - внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и т.д.), мешающее человеку выполнить некоторое действие; часто возникает в деловых и личных взаимоотношениях людей, препятствует установлению открытых и доверительных отношений.

***Заражение*** - бессознательная передача от человека человеку каких-либо эмоций, состояний, побуждений.

***Имплицитная теория личности*** - устойчивое, прижизненно сформировавшееся у человека представление о взаимосвязи внешнего облика, поведения и черт личности людей, на основе которого он судит о людях в условиях недостаточной информации о них.

***Интеракционизм*** - учение, утверждающее, что все прижизненно приобретенные человеком психические свойства, качества и виды поведения являются результатом взаимодействия его внутреннего мира и внешней среды.

***Интроспекция*** - метод познания психических явлений путем самонаблюдения человека.

***Конфликт межличностный*** - трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

***Конформность*** - некритическое принятие человеком чужого мнения, сопровождаемое неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается.

***Негативизм*** - демонстративное противодействие человека другим людям, неприятие даже разумных советов с их стороны.

***Подражание*** *-* сознательное или бессознательное поведение человека, направленное на воспроизведение поступков и действий других людей.

***Полоролевая типизация*** - усвоение человеком форм социального поведения, типичных для людей одного с ним пола.

***Полоролевое поведение*** - поведение, свойственное человеку определенного пола в той социальной роли, которая соответствует этому полу.

***Проекция*** - один из защитных механизмов, посредством которого человек избавляется от переживаний по поводу собственных недостатков за счет приписывания их другим людям.

***Просоциальиое поведение*** *-* поведение человека, бескорыстно направленное на благо других людей.

***Роль*** - понятие, обозначающее поведение человека в определенной жизненной ситуации, соответствующее занимаемому им положению.

***Садизм*** - враждебные действия человека по отношению к людям, приобретающие иногда форму патологическою стремления наносить им вред.

***Симпатия*** *-* чувство эмоциональной предрасположенности к человеку, повышенный интерес и влечение к нему.

***Социальные ожидания*** - ожидаемые от человека суждения, действия и поступки, соответствующие его социальной роли.

***Эмнатия*** - способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутреннего состояния.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Андреева Г. М. Социальная психология. - МГУ, 1980.

2. Годфруа Ж. Что такое психология. - М., 1992. Т. 2, гл. II.

3. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия. - М., 1994.

4. Соснин В. А., Лунев П. А. Учимся общению. М, 1993.

5. Творогова Н. Д. Психология управления общением личности / Докт. дис. -М., 1991.

6. Урсано Р., Зонненберг С, Лазар С. Психодинамическая психотерапия. - М.. 1992.

В нашей человеческой истории мы иногда ищем, чем измерить силу и нравственную величину какого-нибудь народа или расы, и не находим другой мерки, кроме стойкости и широты идеала, к которому они стремятся, и самоотречения, с которым они приносят себя в жертву этому началу.

Морис Метерлинк

Многим

Я — голос ваш, жар вашего дыханья,

Я — отраженье вашего лица.

Напрасных крыл напрасны трепетанья, -

Ведь все равно я с вами до конца...

И говорят — нельзя теснее слиться,

Нельзя непоправимее любить...

Как хочет тень от тела отделиться,

Как хочет плоть с душою разлучиться,

Так я хочу теперь — забытой быть.

А. Ахматова

**Тема: ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП**

План лекции:

1. Понятие группы.

2. Многомерный анализ групповой структуры.

3. Динамика группы.

4. Влияние группы на личность.

5. Изучение групп в контексте медицинской профессии.

**Основные понятия темы**: группа, статус, лидер, руководитель, межличностные отношения, уровень развития группы.

**1. Понятие группы**

Группа — звено системы общественных отношений, преломляющихся в специфике непосредственных («лицом к лицу») межличностных контактов, развитие которых ведет далее к обретению группой разнообразных социально-психологических характеристик (Кричевский, Дубовская, 1991).

Выделяют следующие признаки, отличающие группу от простого скопления людей:

1) некоторая продолжительность существования;

2) наличие общей цели или целей;

3) взаимодействие членов группы;

4) развитие хотя бы рудиментарной групповой структуры;

5) осознание входящими в группу индивидами себя как «мы» или своего членства в группе (Taylor, 1970). Впрочем некоторые авторы относят эти признаки только к малым реальным группам.

Признаки группы как целостной микросистемы социальных и психологических отношений описываются через ее структурные, динамические и феноменологические характеристики.

**Классификация групп**

Среди групп можно выделить большие и малые.

Большие группы представлены государствами, нациями, народностями, партиями, классами, общностями по профессиям, возрастным, половым и другим признакам.

Малая группа - это немногочисленное по составу объединение людей, члены которого имеют общую цель и находятся друг с другом в непосредственных личных контактах. Впрочем, определение малой группы может быть дано и с точки зрения:

а) восприятия членами группы отдельных партнеров и группы в целом;

б) мотивации членов группы;

в) групповых целей;

г) организационных (структурных) характеристик группы;

д) взаимозависимости;

е) взаимодействия членов группы.

Выбор определения малой группы связан и с ее размером. Принято говорить о нижнем и верхнем количественных пределах группы. Малые группы могут быть разными по количественному составу: от 2-3 до 20-30 человек.

**Классификация малых групп:**

а) условные (или номинальные) - реальные;

б) естественные — лабораторные;

в) естественные группы делятся на формальные (официальные) и неформальные (неофициальные);

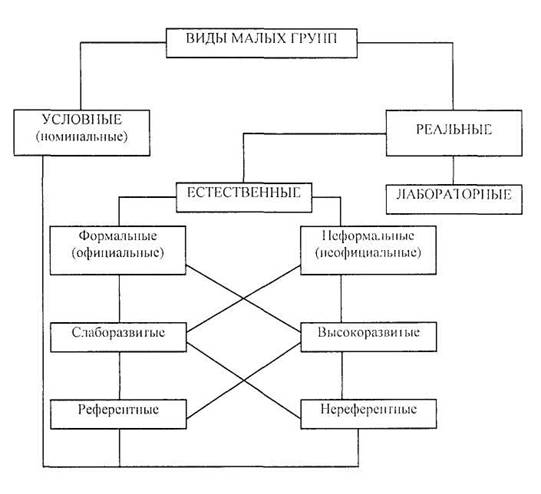
г) референтные (реальные или условные, к которым человек себя добровольно причисляет) - нереферентные (группа, поведение и психология которой чужда индивиду и безразлична ему) - антиреферентные (группа, поведение и психологию которой человек осуждает или отвергает);

д) открытые (доступные влиянию окружающей среды) - закрытые;

е) стационарные (исходя из фактора продолжительности существования) - временные.

*Схема 16*

***КЛАССИФИКАЦИЯ МАЛЫХ ГРУПП***



**Основные параметры малой группы:**

- численность (размер группы);

- структура отношений между членами группы;

- индивидуальный состав (композиция);

- характер ценностей, норм, правил, которых придерживаются в группе (групповые нормы);

- структура официальных отношений в группе (каналы коммуникации);

- содержание неофициальных отношений (психологический климат).

*Схема 17*

***СХЕМА ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ***

***ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***МАЛОЙ ГРУППЫ НА УСПЕШНОСТЬ ЕЕ РАБОТЫ***



**2. Многомерный анализ групповой структуры**

**Измерения групповой структуры:**

а) формально-статусное измерение;

б) социометрическое измерение;

в) модели коммуникативных сетей;

г) позиции социальной власти;

д) лидерство.

Формально-статусное измерение дает представление о наличии субординации позиций индивидов в системе официальных отношений.

Социометрическое измерение является аналогом неформальной статусной структуры группы.

Модели коммуникативных сетей свидетельствуют о субординации позиций индивидов в зависимости от их расположения в системах информационных потоков и концентрации у них информации, касающейся группы. Модели коммуникативных сетей влияют на групповую эффективность, на возникновение лидерства, на организационное развитие группы и удовлетворенность ее членов. Так, централизованные сети в сопоставлении с децентрализованными усиливают возникновение лидерства и организационное развитие группы, но препятствуют эффективности решения сложных проблем и уменьшают удовлетворенность членов группы.

Позиции социальной власти отражают субординированность вертикальных расположений индивидов в зависимости от их способности оказывать влияние в группе. Феномен социальной власти означает актуальное или потенциальное влияние, оказываемое одним из членов группы на другого. Называют 5 типов социальной власти: вознаграждающая, принуждающая, лигитимная (узаконенное право предписывать поведение другого субъекта), референтная (в ее основе отношения симпатии, эмоционального предпочтения), экспертная (опирается на превосходство в специальных знаниях, компетентности в деятельности). Измерения социальной власти могут совпадать с коммуникативным и социометрическим измерениями групповой структуры.

К числу разновидностей социальной власти относятся феномены руководства и лидерства.

Лидерство - процесс межличностного влияния, опирающийся на групповые ценности и направленный на достижение стоящих перед группой целей. В лидерстве отражена субординированность позиций индивидов в зависимости от их ценностных вкладов в жизнедеятельность группы. Лидерство - проявление психологического влияния, неформальной власти. Лидеру обычно присущ высокий неформальный статус, высокий позитивный социометрический показатель.

Групповая структура (в инструментальном измерении), эффективная для решения поставленной перед группой задачи, может оказаться неудовлетворительной в межличностном (экспрессивном) плане, и необходимо будет добиться сбалансированности этих структур.

**Межличностный статус**

«Чем я лучите других?»

Цзянь У спросил Суныпу Гордого;

—Что вы делаете со своим сердцем? Вы трижды были советником чуского царя, но не кичились, трижды были смещены с этого поста, но не печалились. Сначала я опасался за вас, а нынче вижу — лицо у вас веселое.

— Чем же я лучше других? — ответил Суныпу Гордый. — Когда этот пост мне дали, я не смог отказаться; когда его отняли, не смог удержать. Я считаю, что приобретения и утраты зависят не от меня, и остается лишь не печалиться. Чем же я лучше других? И притом, не знаю, ценность в той службе или во мне самом? Если в ней, то не во мне: если во мне, то не в ней. Тут и колеблюсь, тут и оглядываюсь, откуда же найдется досуг, чтобы постичь, ценят меня люди или презирают?

Структура группы определяется и статусом входящих в нее индивидов. Статус (от лат. status - положение, состояние) - это положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии. В различных группах один и тот же индивид может иметь разный статус.

Наивысшим статусом в группе характеризуются ее лидер и руководитель.

Лидер (от англ. leader - ведущий) обладает следующими качествами:

а) за ним признается право принимать решения в значимых для группы ситуациях;

б) играет ведущую роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе;

в) обычно выдвигается стихийно;

г) может не иметь официальных прав и обязанностей в группе;

д) ему не даны официальные санкции воздействия на подчиненных;

е) в сфере своей активности ограничен в основном внутри-групповыми отношениями;

ж) не несет официальной ответственности за состояние дел в группе (Краткий психологический словарь, 1985, с. 161—162).

Выдвижение на лидерскую позицию обусловлено в конечном счете эффективностью вклада члена группы в решение групповой задачи (т.е. в сферу инструментальной активности группы) или в сферу эмоциональной активности группы. Соответственно указанным сферам рассматриваются две лидерские роли: роль инструментального (делового) и роль экспрессивного (эмоционального) лидера (Bales, 1958; Slater, 1955).

Лидирование в сфере ведущей (чаще всего - инструментальной) деятельности группы нередко сопряжено с реализацией действий, имеющих выраженную управленческую окраску. Выделяют следующие лидерские роли: лидер-организатор (осуществляет функцию групповой интеграции), лидер-диспетчер (своего рода дирижер внутригруппового взаимодействия), лидер-генератор идей, лидер‑мотиватор, лидер-идентификатор (идентификация как следование поведенческим и личностным характеристикам другого лица, как реальное их воспроизведение либо в сходных поведенческих актах, либо в символических эквивалентах поведения), лидер-эрудит и др.

Лидерская роль может и не нести в себе организационное начало. Основу лидерского влияния могут составить эмоциональные, нравственные и просто сугубо профессиональные характеристики личности. Лидерство выступает в качестве существенного механизма саморегуляции внутригрупповой жизни.

Посредством лидерства упорядочивается система неформальных отношений.

В качестве фактора организации официальной структуры выступает руководство.

Руководитель обладает следующими качествами:

а) обычно назначается официально;

б) ему официально предоставляют определенные права, обязанности;

в) обладает определенной системой официально установленных санкций для воздействия на подчиненных;

г) представляет группу во внешней организации и решает вопросы, связанные с ее официальными отношениями;

д) несет официальную ответственность за состояние дел в группе.

Основные функции руководителя:

1) организация и контроль за деятельностью подчиненных;

2) принятие решения;

3) представительство во внешней социальной среде;

4) воспитательная функция,

5) экспертно-консультативная функция

Психологическое влияние, оказываемое руководителем на членов группы, выражается в том, что он выступает для них не лидером (лидером является кто-то из партнеров «по горизонтали»), а скорее авторитетом или, лучше сказать, лидирующим авторитетом (Кричевский, Дубовская, 1991) Причем авторитет бывает официальный (авторитет должности) и реальный (это фактическое уважение, доверие подчиненных и то влияние, которым пользуется руководитель) Должность автоматически не обеспечивает реальный авторитет, его нужно завоевывать, подкреплять, отстаивать

**Межличностные отношения**

Изучение структуры группы возможно не только через выявление статуса отдельных составляющих ее индивидов, но и через анализ межличностных отношений в группе

**Системы внутригрупповых отношений:**

- официальные отношения,

- неофициальные отношения

Межличностные отношения - субъективно переживаемые связи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах межличностного взаимодействия, т е взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе их совместной деятельности и общения При этом возможны рассогласования субъективно переживаемых и объективно наблюдаемых связей индивида с другими людьми

Для изучения межличностных отношений в группе используется социометрическая методика

**Методика изучения структуры группы**

Социометрия (от лат societas - общество и греч metreo - измеряю) - одно из направлений социальной психологии и разработанная в его русле совокупность измерительно-исследовательских процедур, основу которых составляют различные варианты этой методики

Основоположник направления Дж. Морено предполагал, что многие проблемы общественных отношений можно разрешить путем пространственных перестановок людей и размещения их таким образом, чтобы рядом оказались индивиды, испытывающие друг к другу симпатию. В соответствии с этим автор выделил две подструктуры общества: макроструктуру и микроструктуру. Первая представляет собой пространственное расположение людей в различных процессах совместной деятельности, а вторая характеризует эмоционально-психологические взаимосвязи между ними.

**Социометрическая методика позволяет выявить:**

- социометрический статус, реальное место субъекта в неофициальных межличностных взаимоотношениях группы. Показателем межличностного статуса является количество выборов субъекта товарищами по группе. Статус может анализироваться только в контексте данной группы, данной ситуации взаимодействия и на данный период времени;

- эмоциональную экспансивность личности (отношение личности к группе), показателем которой является число выборов, сделанных этой личностью применительно к группе;

- структуру межличностных взаимоотношений;

- уровень реального авторитета руководителей группы (старосты, культорга, профгруппорга и др.);

- наличие отдельных группировок;

- сравнить официальную и неофициальную структуры группы.

**Нормативное поведение в группе**

Нормативное поведение - поведение, связанное с реализацией групповых норм.

Групповая норма - некоторое правило, регулятор развертывающихся в группе отношений; рассматривается как элемент групповой структуры, сопряженный с другими ее элементами - статусом и ролью.

В настоящее время собран большой экспериментальный материал, объединенный в следующие блоки:

а) изучение норм, разделяемых большинством группы;

б) изучение влияния норм, разделяемых меньшинством группы;

в) изучение последствий отклонений индивидов от групповых норм.

Феномен конформного поведения — согласие личности с мнением группового большинства, своеобразной групповой нормой. Выделяют три уровня конформного поведения:

а) подчинение (принятие влияния носит внешний, прагматический характер);

б) идентификация (частичное и полное уподобление агенту влияния в силу симпатий к нему или наличия у него желательных для усвоения черт, а также ожидания от другого определенного поведения и попытки в свою очередь оправдать ожидания партнера);

в) интернализация (совпадение мнений других с системой ценностей данной конкретной личности).

Функционирование социальных групп зависит от согласия их членов с определенными фундаментальными жизненными принципами.

Отклонение членов группы от установленных в ней стандартов поведения сопровождается применением к отклоняющимся санкций в виде насмешек, угроз и пр.

Функции давления группы на отклоняющихся членов:

а) помочь группе достичь цели;

б) помочь группе сохранить себя как целое;

в) помочь членам группы выработать «реальность» для соотнесения с ней своих мнений;

г) помочь членам группы определить свое отношение к социальному окружению, что обеспечивает адаптацию в социуме.

Единообразие полезно как условие сохранения и выживания группы в экстремальных условиях, но является фактором застоя и регресса в относительно спокойных ситуациях группового функционирования. Именно в этих ситуациях разного рода инновации, ведущие к пересмотру групповых стандартов, должны стать признаками групповой жизни.

Усилия меньшинства могут быть направлены на расширение и изменение групповых норм и принципов. Поведенческий стиль меньшинства: устойчивость, уверенность в своей правоте, структурирование своих аргументов. Социальные изменения и инновации являются проявлениями влияния, и у меньшинства есть право инициировать эти процессы. Сдвиг к мнению меньшинства происходит, пробиваясь сквозь сложную негативную установку окружаю-

щих. Согласие с меньшинством носит непрямой и латентный характер по сравнению с согласием с большинством. В случае влияния меньшинства внимание фокусируется на альтернативах, отличных от позиции как самого меньшинства, так и остальных членов группы. Люди, сталкиваясь с мнением меньшинства, значительно активизируют свою познавательную активность по сравнению с ситуацией влияния большинства.

**3. Динамика группы**

**Детерминанты возникновения малой группы:**

- запросы общественно-экономического характера социальных институтов и организаций;

- личные предпочтения индивида социального и психологического характера (социальный престиж группы, вероятность удовлетворения в ней актуальных для личности потребностей, социальный опыт индивида, особенности его самооценки, ожидания, особенности группы с точки зрения ее целей, программ, специфики деятельности).

**Модели развития малой группы**

**1)** **Стратометрическая концепция группы (А.В. Петровский).**

Основные критерии построения типологии групп: а) степень опосредованности межличностных отношений в группе содержанием совместной деятельности; б) общественная значимость совместной деятельности.

Развитие группы описывается как движение в континууме: коллектив (высокие позитивные показатели по обоим критериям) -корпорация (высокий позитивный показатель по первому и высокий негативный показатель по второму критериям). В центральной точке располагается диффузная группа (общность, в которой практически отсутствует совместная деятельность).

**2)** **Параметрический подход (Л.И. Уманский).**

Социально-психологические параметры группы, выступающие в качестве признаков ее развития:

а) содержание нравственной направленности группы;

б) организационное единство группы;

в) групповая подготовленность в сфере того или иного вида деятельности;

г) психологическое единство.

В зависимости от выраженности каждого из этих параметров группа располагается по уровню своего развития в континууме: коллектив - антиколлектив (группа замкнутая, с внутригрупповой антипатией, интраэгоизмом, активной дезинтеграцией, конфликтностью и агрессивностью). Средняя точка континуума - это группа-конгломерат (состоящая из незнакомых между собой людей). Движение группы к позитивному полюсу предполагает прохождение ею стадий кооперации и автономизации. Движение в направлении отрицательного полюса классифицируется по двум уровням: «дезинтеграции» и «интраэгоизма» (межличностный эгоцентризм и эгоизм).

**3) Двухмерные модели развития (Б. Такмен).**

При двухмерном рассмотрении группы (жизнедеятельность ее в сферах деловой или инструментальной, эмоциональной или экспрессивной активности) Б. Такмен в каждой из этих сфер выделяет четыре последовательно сменяющих друг друга этапа.

*В сфере .межличностной активности эти этапы:*

1) «проверка и зависимость» (ориентировка в характере действий друг друга и поиск взаимоприемлемого поведения в группе;

2) «внутренний конфликт» (нарушение взаимодействия и отсутствие единства;

3) «развитие групповой сплоченности» (благодаря гармонизации отношений;

4) «функционально-ролевая соотнесенность» (образование ролевой структуры группы).

*В сфере деловой активности стадии:*

1) «ориентировка в задаче» (поиск членами группы оптимального способа решения задачи);

2) «эмоциональный ответ на требования задачи» (противодействие группы требованиям задачи в силу несовпадения личных намерений индивидов с предписаниями задачи;

3) «открытый обмен релевантными интерпретациями» (максимальный информационный обмен в группе;

4) «принятие решений» (конструктивные попытки решения задачи).

Изменения в одной сфере сопровождаются изменениями в другой.

**4)** **Стадийность развития группы в экстремальных условиях.**

Отличительные признаки экстремальности: ограниченность индивидуальных и групповых перемещений, стресс, изоляция от внешнего мира.

В этих условиях группа проходит три основных стадии: ознакомления, дискуссий и ролевых ориентации. Ознакомительная стадия относительно непродолжительна, характеризуется развитием ориентировочных и исследовательских реакций ее членов. Стадия дискуссий достаточно продолжительна, при ее завершении возникают структурные контуры группы с признаками функционально-ролевой дифференциации и элементами коалиционирования. На стадии ролевых ориентации группа складывается в некую целостную систему.

Фактор экстремальности оказывает большое влияние на эмоциональный фон развития внутригрупповых отношений, не позволяя дифференцировать инструментальные и экспрессивные компоненты.

**5)** **Одномерный подход к развитию группы.**

Л. Модель Е. Марби, ориентированная на решение задач инструментального типа:

- латентная фаза (ознакомление с задачей);

- адаптационная (соотнесение возможностей группы с требованиями задачи);

- интегративная (объединение общих усилий, координация индивидуальной и групповой стратегии действий);

- фаза достижения требуемого решения.

Б. Модель эмоциональной динамики группообразования И.П. Волкова:

- фаза первичного восприятия и ознакомления (формируется первое впечатление о партнере);

- фаза сближения (формирование оценки и самооценки, актуализация установки на совместное действие);

- фаза совместного действия (принятие межличностных ролей и определение статуса в общении);

- фаза сцепления (укрепление чувства общности «мы», формирование норм общения).

**Механизмы групповой динамики**

**1)** **Разрешение внутригрупповых противоречий как механизм перехода группы с одного уровня развития на другой.**

Переход происходит скачкообразно в результате обострения

противоречий:

а) между возрастающими потенциальными возможностями группы и ее актуальной деятельностью;

б) между растущим стремлением членов группы к самореализации и самоутверждению и усеивающимися тенденциями включения личности в групповую структуру;

в) между поведением лидера и ожиданиями членов группы в отношении его поведения.

**2)** **«Идиосинкразический кредит»** - своеобразное разрешение группы на девиантное (отклоняющееся от групповых норм) поведение. Такое поведение Е. Холландер характеризует как идиосинкразическое. Этот феномен рассматривается как одно из условий инновационных изменений, которые, в свою очередь, являются условием перехода группы на другой уровень.

**3)** **Психологический обмен** состоит в обоюдном удовлетворении сторонами-участниками взаимодействия определенных социальных потребностей друг друга. Психологический обмен рассматривается как условие развития и построения системы межличностных отношений. К изменению межличностных отношений приводит и процесс общения, протекающий в группе.

К сожалению, еще малоизученными остаются регрессивные тенденции в развитии группы.

**4. Влияния группы на личность**

Группа оказывает существенное влияние на психику и поведение человека. Часть влияний исчезает, как только человек выходит из сферы воздействия группы. Другие влияния продолжают существовать и при определенных условиях могут переходить в личностные черты.

Положительное влияние группы на формирование и развитие личности состоит в следующем:

- в группе усваиваются социальные нормы и ценностные ориентиры, которые необходимы человеку, чтобы жить среди людей;

- в группе человек отрабатывает свои коммуникативные умения и навыки;

- от членов группы можно получить информацию, которая позволяет лучше узнать себя;

- группа обеспечивает систему положительных эмоциональных подкреплений, которые необходимы для развития личности;

- группа активизирует внимание, восприятие, память индивида (в отношении влияния группы на мышление отдельного индивида имеются противоречивые сведения).

***Эффект Хоторна:*** одно лишь участие в эксперименте оказывает на испытуемых такое влияние, что очень часто они ведут себя именно так, как ожидают от них экспериментаторы.

***Эффект плацебо*** - это частный случай эффекта Хоторна. Обнаружен медиками. Основан на внушении, оказываемом преднамеренно или невольно врачом или экспериментатором. Когда испытуемые убеждены в эффективности предлагаемого им препарата или режима, у них очень часто можно наблюдать желаемые эффекты, хотя на самом деле ни препарат, ни режим никакого реального действия не оказывают.

***Эффект аудитории:*** присутствие публики (пусть даже пассивной) влияет на скорость обучения или выполнение человеком поставленной задачи. Согласно Зайонцу, на начальных этапах обучения наличие зрителей скорее мешает, а на заключительных этапах - облегчает дело.

Группа может оказывать и отрицательное влияние на личность. Социальная ингибиция (в отличие от социальной фацилита-ции - облегчающего воздействия присутствующих людей на психические процессы и поведение личности) - торможение психических процессов, ухудшение деятельности человека и снижение ее эффективности в присутствии других людей.

Феномен обезличивания: человек в толпе нередко перестает быть личностью. Испытывая на себе влияние некоторой достаточно большой общности людей, в психике и поведении человека начинает в большей степени проявляться то общее, что свойственно данной группе, и в гораздо меньшей степени то, что свойственно его собственной индивидуальности.

Люди, живущие в обществе, привыкли считать, что тот, кто находится над ними в социальной иерархии, кому они должны подчиняться, ответственен и лучше знает ситуацию, чем они сами.

**Факторы обезличивания:**

а) личностные: высокий уровень эмоциональной возбужденности, сосредоточенность не на собственном поведении, а на том, что происходит вокруг, сниженный уровень самосознания и самоконтроля индивида;

б), социально-психологические: высокая сплоченность группы, в которой оказался индивид, ее единство;

в) ситуационные: анонимность, этикет ситуации, наличие внешних смягчающих обстоятельств для снятия с себя ответственности за свое поведение, внешний надзор, авторитет и идеология, прикрывающие сверху (система взглядов, которая заранее юридически и морально оправдывает тех, кто им следует).

Следствия деиндивидуализации: импульсивность в поведении, возросшая чувствительность к внешним воздействиям, повышенная реактивность, неспособность управлять собственным поведением, взвешенно оценивать и разумно планировать поступки.

Групповое решение, принятое методом голосования, нередко оказывается более низкого качества, чем частное творчество отдельного индивида. Оригинальные идеи отвергаются большинством, потому что они не понятны ему, а отдельная личность, находясь под давлением «квалифицированного большинства», сдерживается в своем творческом развитии.

**5. Изучение групп в контексте медицинской профессии**

**1) Врач как член профессиональной группы.**

После окончания вуза молодой специалист наряду с непосредственной лечебной работой в той или иной степени участвует в жизни медицинского учреждения, руководит, подчиняется, разрешает возникшие конфликты.

В связи с этим молодому врачу может быть интересна ниже-представленная тематика изучения профессиональных групп:

      методы повышения эффективности деятельности групп:

       групповое планирование совместной деятельности как метод повышения ее эффективности;

       комплектование малых групп с учетом совместимости и сработанности;

      влияние стиля руководства на эффективность работы группы;

      подбор и подготовка руководителей и специалистов;

      психологические барьеры при нововведениях;

      поведение в конфликтных ситуациях и др.

Морально-психологический климат в лечебном учреждении непосредственно связан с уровнем его развития как группы.

Рассмотрим уровни развития группы, описанные А.В. Петровским на основании учета следующих критериев:

а) характеристика межличностных взаимоотношений в группе;

б) наличие общегрупповых целей, вынесенных за рамки данной группы;

в) общественная групповая ценность содержания групповой деятельности;

г) психологическая совместимость и сплоченность индивидов, образующих группу;

д) эмоциональная приобщенность каждого к группе в целом;

е) высота эталонов группы для каждого входящего в нее;

ж) преобладание в группе коллективного самоопределения или конформизма в поведении отдельных ее представителей;

з) степень открытости группы для других групп.

Следует, однако, помнить, что выделение уровней развития группы по внутренне присущим ей признакам условно. В реальной группе могут «сосуществовать» признаки, характерные для разных уровней развития. В связи с этим, правомерно говорить о степени сходства реальной группы с абстрактной (идеальной) характеристикой группы того или иного уровня развития.

Приведем «портреты» диффузной группы, ассоциации, корпорации, коллектива, помня, что индивидуально-психологические характеристики групп включают в себя как сходные, идентичные, так и отличные, неповторимые черты («свое лицо»).

В диффузной группе взаимодействие базируется только на непосредственных отношениях (симпатии и антипатии, активном общении или замкнутости и т.д.).

Для подобных групп важна проблема групповой совместимости. Психологическая несовместимость в группе может возникнуть из-за резкого различия во вкусах, интересах, темпераментах и привычках индивидов, ее образующих.

Эмоциональная приобщенность личности каждого к группе как целому, отсутствует.

В ассоциациях наряду с непосредственными межличностными отношениями существуют отношения, которые опосредствуются лично значимым для каждого содержанием групповой деятельности, т.е. межличностные отношения и внутригрупповое общение носит деловой характер, подчиненный достижению конкретных, стоящих перед группой целей. Однако цели этой совместной групповой деятельности не вынесены за рамки данной группы. Ассоциация - это группа, замкнувшая цели своей деятельности внутри самой себя.

В таких группах наряду с проблемой групповой совместимости важна и проблема групповой сплоченности, причем сплоченность - это характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

На этом уровне развития члены группы идентифицируют себя с ней («моя группа», «мы», в отличие от «они» другие группы).

Поведение отдельных индивидов может иметь конформистский характер (конформизм - это осознанное внешнее согласие с группой при внутреннем расхождении с ее позицией, сознательное приспособленчество индивида).

Далее развитие группы может приводить ее или к группе типа «корпорация», или к группе — «коллектив».

В группе типа «корпорация» отношения непосредственной зависимости (симпатии, антипатии) оттесняются на второй план межличностными отношениями, опосредствованными личностно значимым содержанием групповой деятельности.

Цели совместной деятельности вынесены за рамки группы. Однако, содержание этой деятельности асоциально по своим установкам.

Проблема сплоченности для таких групп более актуальна, чем проблема психологической совместимости. Эмоциональная приобщенность личности каждого к группе в целом может отсутствовать.

В условиях взаимодействия внутри группы отдельные личности действуют под влиянием давления группы, наблюдается конформное поведение.

Корпорация - это группа, «закрытая» для лиц, в нее не входящих, и для других групп.

Группа типа «корпорация», как правило, противопоставляет себя другим группам и осуществляет стоящие перед собой цели «любой ценой», в том числе и за счет других групп, отдельных индивидов, демонстрируя тем самым «групповой эгоизм» и групповой индивидуализм.

В коллективе межличностные отношения определяются, главным образом, личностно значимым содержанием групповой деятельности, т.е. принятыми в группе ценностями и оценками, важными для всех задачами и целями совместной деятельности. Цели совместной деятельности вынесены за рамки группы и являются общественно-ценными.

Для групп типа «коллектив» по сравнению с проблемой психологической совместимости более важна проблема групповой сплоченности и, в частности, такой ее показатель, как «ценностно-ориентированное единство».

Ценностно-ориентированное единство, как показатель сплоченности коллектива, не предполагает совпадения оценок и позиций членов этого коллектива во всех отношениях, например, в сфере вкусов, ценностей, читательских интересов и т.д. (что важно для установления показателя психологической совместимости членов данной группы), а предполагает, прежде всего, сближение оценок в нравственной и деловой сферах, в подходе к целям, задачам во всех аспектах совместной деятельности.

Одной из важнейших особенностей коллектива является эмоциональная приобщенность личности каждого к коллективу, с которым личность сознательно или бессознательно себя отождествляет.

Внутри коллектива люди действуют не под влиянием давления группы, а в соответствии с групповыми ценностями. Для коллективного самоопределения характерно избирательное отношение к любым влияниям, в том числе и к воздействиям членов собственной группы, которые оцениваются, принимаются или отвергаются в зависимости от того, соответствуют или не соответствуют они задачам, целям и ценностям, принятым в группе.

Коллектив «открыт» для лиц, в него не входящих, и для других групп.

Группы высокого уровня развития на стрессовые ситуации отвечают повышенной сопротивляемостью, компенсаторными реакциями, возрастанием активности и стеничностью эмоционального климата. Эффективность их деятельности не только не снижается, но даже может повышаться.

Группы низкого уровня (диффузные группы, ассоциации) в тех же условиях обнаруживают депрессивные настроения, дезорганизуются, взаимодействия внутри них приобретают конфликтный, агрессивный характер, общая деятельность (если таковая имелась) дезинтегрируется, результативность ее снижается.

**2) Терапевтические группы.**

В настоящее время широко используются психотерапевтические возможности групп.

Т-группы, группы встреч, гештальт-группы, психодрама, группы телесной терапии, группы терапии искусством, группы тренинга умений - вот далеко не полный перечень групп, используемых в психотерапии.

В группе психотерапии человек познает себя и других глубже, чем в обычных жизненных обстоятельствах. Он постигает сущность окружающих и свое внутреннее *«Я»,* которое, как правило, скрыто за внешней оболочкой (статусом, социальной ролью), лучше начинает контактировать с людьми в группе, а затем и в повседневной жизни. Групповая психотерапия ведет к большей независимости личности, большему раскрепощению и раскованности, большему желанию экспериментировать, пробовать что-то новое.

К. Роджерс выделяет следующие этапы психодинамики в группах, с которыми он проводил занятия:

- замешательство;

- нежелание раскрыться или высказаться;

- описание пережитого;

- выражение отрицательных эмоций;

- выражение и исследование важного для личности материала;

- выражение спонтанных чувств участниками группы;

- развитие в группе способностей помогать;

- самовосприятие и начало изменений;

- налаживается обратная связь между участниками;

- столкновения;

- взаимопомощь вне встреч группы;

- истинное общение;

- поведенческие изменения в группе.

Обычная установка человека: «Мои истинные чувства совершенно неприемлемы для других участников группы». И каково же изумление, когда выясняется, что чем ты искреннее, тем лучше тебя принимают.

В группе усиливается чувство единства и тождественности. Это состояние характеризуется полной гармонией и ощущается как огромное счастье («одно сердце и одна душа»).

**3)** **Особая группа, с которой имеет дело врач (семейный врач) - семья.**

В настоящее время изучаются функции семьи, ее структура, динамика, типы, особенности поведения личности в семье, отношения в семье и здоровье. Болезнь рассматривается в контексте части этих исследований как один из способов разрешения семейных проблем.

**4)** **Интерес для врача, несомненно, представляют «баллинтовские группы»,** предназначенные специально для оказания психологической поддержки самим врачам.

Врач также может инициировать образование таких групп как, например, рожавших и не рожавших женщин, онкологических больных, больных с каким-либо хроническим заболеванием и др. В этих группах люди делятся своей болью и получают поддержку, не остаются один на один со своими проблемами.

В зарубежных странах подобные группы функционируют на предприятиях, при университетах, в религиозных общинах, в учебных и лечебных заведениях, в тюрьмах и др.

**5)** **Эффективность вхождения личности в группу и выбор ею болезни.**

Обсуждаемый подход к объяснению специфики возникающего заболевания непривычен для врача, закончившего российский вуз, поэтому остановимся подробнее на этих идеях.

В. Шуте выделяет следующие этапы формирования группы:

- присоединение (группа формируется благодаря процедуре присоединения каждого к группе);

- контроль (после формирования в группе происходит распределение ролей и власти; в этих процедурах распределяются роли и паттерн контроля);

- открытость (в группе должно быть решено, насколько все открыты по отношению друг к другу).

Болезнь может быть попыткой справиться с той или иной ситуацией в жизни человека. Иногда болезнь помогает пропустить работу, отдохнуть, избежать ответственности, получить сочувствие окружающих. Каждая болезнь кроме массы отрицательных сторон имеет свой выигрыш.

Болезни Присоединения на физическом уровне соответствуют границе между человеком и остальным миром. В этом случае заболевания, если они возникают, затрагивают периферию тела: кожу, органы чувств (глаза, уши, нос, рот), а также системы тела, осуществляющие обмен со средой: дыхательная, пищеварительная, выделительная.

Если человек неосознанно в конфликте с Присоединением, то он может развить зуд, лишай, сыпь, прыщи или что-то, что заставит людей подальше держаться от него.

Еда тоже может иметь отношение к включению, присоединению. Пища соотносится с заботой и получением внимания. Заболевания пищеварительной и выделительной систем представляют собой переход от проблем Присоединения к проблемам Контроля.

Болезни Контроля затрагивают скелетно-мышечную, нервную и эндокринную системы, которые используются для управления телом.

Если человек воплощает неосознанный конфликт по поводу управления, то возможны артриты, особенно артриты рук и ног.

Головная боль часто сопровождает психологическое состояние некомпетентности в чем-либо, возникает, когда человек идет на встречу неподготовленным или когда чего-то не понимает.

Болезни Открытости выражаются в заболеваниях сердца, гениталий. Выявлены корелляции между растущим количеством сердечных заболеваний и утратой чувства близости в обществе, семье. Заболевания половых органов, такие как вагинит, герпес и др., часто появляются, когда имеется неосознанный конфликт в сфере открытости и любви, в особенности в сексуальном аспекте любви. Если у человека есть чувство вины по поводу секса, если нарушаются верность или религиозные принципы и при этом человек не позволяет себе осознать этот конфликт, то весьма вероятно возникновение болезней половых органов.

Впрочем, указанные выше связи, описанные В. Шутсом и опирающиеся на огромный клинический материал, носят вероятностный характер. Психологические причины заболеваний должны рассматриваться в общей системе причин и условий развития болезни.

***Термины:***

***Группа-*** человеческая общность, выделяемая в социальном целом на основе определенных признаков.

***Статус*** - положение человека в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии.

***Межличностные отношения*** - субъективно переживаемые связи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах межличностного взаимодействия.

***Лидер*** - а) член группы, за которым она признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях; б) индивид, который способен играть центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе.

***Руководитель*** - лицо, па которое официально возложены функции управления группой, обладающее формально регламентированными правами и обязанностями; представляет группу в других организациях.

***Уровень группового развития*** *-* характеристика сформированности и межличностных отношений, выражающаяся в группообразовании.

***Авторитарность*** - характеристика человека как личности или ее поведения в отношении других людей, подчеркивающая склонность пользоваться преимущественно недемократическими методами воздействия на них (давление, приказы, распоряжения и т.п.).

***Авторитетность*** - способность человека иметь определенный вес среди людей, служить для них источником идей и пользоваться их признанием и уважением.

***Атрибуция*** *-* приписывание какого-либо непосредственно невосприпимаемого свойства предмету, человеку или явлению.

***Групповая динамика*** - процесс возникновения, функционирования и развития различных групп.

***Климат социально-психологический*** *-* общая социально-психологическая характеристика состояния группы в плане сложившихся в ней человеческих взаимоотношений.

***Конфликт межличностный*** - трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызываемое несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

***Конформность*** - некритическое принятие человеком чужого мнения, сопровождающееся неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается; тактика приспособления своего уклада жизни, мыслей, чувств к группе, в которой он оказывается.

***Малая группа*** *-* небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2-3 до 20-30 человек, имеющих личные контакты друг с другом.

***Массовые явления психики*** - социально-психологические явления, возникающие в массах людей (население, толпа, нация, народ и т.п.), включают слухи, панику, подражания, заражения, внушения и др.

***Массовые коммуникации*** - средства передачи информации, рассчитанные на массовую аудиторию: печать, радио, телевидение и т.п.

***Нормы социальные*** - принятые **в** данном обществе или группе правила поведения, регулирующие взаимоотношения между людьми.

***Референтная группа*** - группа людей, в чем-то привлекательных для индивида, групповой источник индивидуальных ценностей, суждений, поступков, норм и правил поведения.

***Совместимость психологическая*** - объективное соотношение тех или иных характеристик вступивших в общение людей, осознаваемое ими как взаимная симпатия, «притяжение», способствующее формированию взаимных положительных эмоциональных установок.

***Социальная роль*** - совокупность норм, правил и форм поведения, характеризующих типичные действия человека, занимающего определенное положение в обществе.

***Социальная ингибиция*** *-* торможение психических процессов, ухудшение деятельности человека в присутствии других людей.

***Социальная фацилитация*** - облегчающее воздействие присутствующих людей на психику и поведение человека, выражающееся в активизации его психических процессов и состояний, улучшении практической деятельности.

***Социальные ожидания*** - ожидание от человека, занимающего в обществе определенное положение, суждений, действий и поступков, соответствующих **его** социальной роли.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1.      Кричевский Р Л Дубовская Е М Психология малой группы -МГУ, 1991

2.      Краткий психологический словарь -М 1985

3.      Морено Дж Социометрия -М 1958

4.      Немов Р С Психология -М Просвещение 1990

5.      Регуляция социально-психологическою климата трудового коллектива М Наука, 1986

6.      Роджерс К О групповой психотерапии — California 1970

7.      Рудестам К Групповая психотерапия -М Пpoгpeсс 1990

8.      Филатова С Соционика для вас - 1994

9.      Шутс B Глубокая простота -СПб, 1993

И комната, в которой я болею,

В последний раз болею на земле,

Как будто упирается в аллею

Высоких белоствольных тополей.

А этот первый — этот самый главный,

В величии своем самодержавный,

Но как заплещет, возликует он,

Когда, минуя тусклое оконце,

Моя душа взлетит, чтоб встретить солнце,

И смертный уничтожит сон.

                                                                                          А. Ахматова

Человек - малая вселенная, микрокосм - вот основная истина познания человека, и основная истина, предполагаемая самой возможностью познания В человеке открывается абсолютное бытие, вне человека -лишь относительное

                                                                                           Н А Бердяев

Содержание

[ВВЕДЕНИЕ. 1](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324283)

[Социопсихосоматический подход к человеку. 2](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324284)

[Значение психологии в подготовке врача. 3](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324285)

[Курс психологии для студентов. 4](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324286)

[Тема: ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ.. 6](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324287)

[1. Предмет психологии. 6](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324288)

[2. Система явлений, которые изучает психология. 11](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324289)

[3. Отрасли психологии. 12](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324290)

[Тема: СТРУКТУРА ПСИХИКИ.. 15](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324291)

[1. Структура психики. 15](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324292)

[2. Состояния сознания. 21](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324293)

[Тема: ПСИХОЛОГИЯ НАУЧЕНИЯ.. 28](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324294)

[1. Привыкание. 28](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324295)

[2. Научение. 29](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324296)

[3. Условия, способствующие научению и проявлению его результатов. 32](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324297)

[4. Бихевиористский подход к пониманию аномального поведения. Какое поведение считать аномальным?. 32](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324298)

[5. Научение как метод коррекции семейных взаимодействий. 34](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324299)

[Тема: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. 36](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324300)

[1. Понятие о деятельности. 36](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324301)

[2. Структура деятельности. 38](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324302)

[3. Управление поведением.. 41](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324303)

[4. Личность в деятельности. 44](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324304)

[Тема: ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ.. 47](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324305)

[1. Понятие личности. 47](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324306)

[2. Структура личности. 49](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324307)

[3. Самосознание личности. 50](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324308)

[4. Развитие личности. 52](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324309)

[5. Психодиагностика. 55](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324310)

[6. Личность участников лечебно-диагностического процесса. 55](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324311)

[Тема: МОТИВАЦИЯ.. 59](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324312)

[1. Потребности, мотивы, мотивировки. 59](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324313)

[2. Теории мотиваций. 61](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324314)

[3. Классификация потребностей. 62](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324315)

[4. Иерархия потребностей. 62](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324316)

[5. Индивидуализация способов удовлетворения потребностей. 65](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324317)

[6. Защитные мотивы.. 65](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324318)

[Тема: ВОСПРИЯТИЕ МИРА.. 68](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324319)

[1. Восприятие и деятельность. 69](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324320)

[2. Свойства восприятий. 70](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324321)

[3. Классификация восприятий. 72](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324322)

[4. Восприятие как действие. 73](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324323)

[5. Перцептивная защита. 74](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324324)

[6. Внимание. 77](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324325)

[7. Восприятие и лечебно-диагностический процесс. 80](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324326)

[Тема: ПАМЯТЬ И МЫШЛЕНИЕ. 82](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324327)

[1. Память. 83](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324328)

[2. Мышление. 87](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324329)

[3. Воображение. 90](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324330)

[4. Интеллект. 91](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324331)

[5. Творческое (дивергентное) мышление. 93](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324332)

[6. Позитивное мышление. 93](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324333)

[Тема: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ... 96](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324334)

[1. Психология эмоций. 96](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324335)

[2. Формы эмоциональных состояний. 99](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324336)

[3. Классификация эмоций. 101](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324337)

[4. Страдание и горе. 103](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324338)

[5. Страх и тревожность. 104](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324339)

[6. Психогигиена медицинского работника. 106](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324340)

[Тема: ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.. 107](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324341)

[1. Структура общения. 108](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324342)

[2. Самопонимание и саморегуляция в процессе общения. 114](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324343)

[3. Трансфер, контртрансфер. 115](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324344)

[Тема: ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП.. 118](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324345)

[1. Понятие группы.. 118](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324346)

[2. Многомерный анализ групповой структуры.. 120](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324347)

[3. Динамика группы.. 124](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324348)

[4. Влияния группы на личность. 126](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324349)

[5. Изучение групп в контексте медицинской профессии. 127](http://jsulib.ru/Lib/Articles/997/502/#_Toc96324350)