

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПСИХОЛОГИЯ

Электронный учебник для студентов медицинских вузов

ШОЙИМОВА Ш.С., МУХТАРОВА Н.М., МИРЗАЕВА Ш.Р., МИРЗАЕВА Н.А.



Ташкент - 2026

УДК: 159.9 (075.8)

ББК: 88я75 Ш–55

Авторы

Шойимова Ш.С. – заведующая кафедрой «Социальные науки, педагогика и психология» Ташкентского Государственного медицинского университета, доктор психологических наук (DSc), профессор

Мухтарова Н.М. – профессор кафедры «Педагогика» Бакинского Государственного университета, доктор педагогических наук

Мирзаева Ш.Р. – доцент кафедры «Социальные науки, педагогика и психология» Ташкентского Государственного медицинского университета, доктор философии по психологическим наукам (PhD)

Мирзаева Н.А. – старший преподаватель кафедры «Социальные науки, педагогика и психология» Ташкентского Государственного медицинского университета

Рецензенты:

Алиева К. — профессор кафедры «Педагогика» Бакинского Государственного университета, доктор психологических наук

Л.Ю.Акрамова — доцент кафедры узбекского и иностранных языков, педагогики ТГМУ, к.п.н.

В данном учебнике изложены место и значение психологических знаний в медицине, проблема личности в психологии, деятельность личности и её индивидуально-психологические особенности, психические познавательные процессы, эмоционально-волевые состояния, межличностные отношения, а также психология коллектива и группы.

Учебник рекомендован для студентов бакалавриата высших медицинских образовательных учреждений по направлениям подготовки 60910200 — «Лечебное дело» и 60910300 — «Педиатрия» по модулю

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В МЕДИЦИНЕ

- 1.1. Психология и её роль в медицине
- 1.2. Психика и сознание
- 1.3. Основные принципы, методы и отрасли психологии
- 1.4. Краткая история психологии

ГЛАВА II. ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ЕЁ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

- 2.1. Личность и факторы, влияющие на её развитие
- 2.2. Деятельность личности и её структура
- 2.3. Темперамент
- 2.4. Характер
- 2.5. Способности

ГЛАВА III. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ЛИЧНОСТИ

- 3.1. Память и мнемические процессы
- 3.2. Внимание и ощущение
- 3.3. Восприятие
- 3.4. Мышление
- 3.5. Речь и воображение

ГЛАВА IV. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

- 4.1. Чувства и эмоции
- 4.2. Воля

ГЛАВА V. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ. ПСИХОЛОГИЯ КОЛЛЕКТИВА И ГРУППЫ

- 5.1. Психология общения и межличностных отношений
- 5.2. Психология коллектива и группы

ГЛОССАРИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

ВВЕДЕНИЕ

Проводимые в Новом Узбекистане масштабные реформы выдвигают в центр общественного развития «человеческий фактор», признавая решающим условием прогресса высокий уровень сознания, интеллектуальный потенциал, психологическую устойчивость и духовную зрелость личности. Такой подход делает особенно актуальной задачу целенаправленного совершенствования человека — его личностного роста, культуры самопознания и навыков саморегуляции.

В последние годы во всём мире, включая нашу республику, заметно растёт внимание к необходимости обеспечивать специалистов разных сфер системными психологическими знаниями. В медицинском образовании данная потребность приобретает особую значимость: будущему врачу важно не только глубоко освоить профессиональные дисциплины, но и научиться понимать психику человека, различать возрастные и индивидуальные особенности, оценивать эмоциональное состояние пациента, использовать общение как ресурс терапии, а также формулировать обоснованные психологические выводы на основе наблюдения и клинического опыта.

Особое место в этом контексте занимает обращение главы государства к Олий Мажлису и народу Узбекистана от 26 декабря 2025 года, в котором приоритетное значение уделяется развитию человеческого капитала, повышению качества образования, укреплению системы здравоохранения и наращиванию компетентности специалистов. Именно в этой логике идейно-методическая направленность предлагаемого учебника соответствует современным запросам: он ориентирован на формирование у студентов профессионального мышления, психологической наблюдательности, рефлексии и конструктивных моделей межличностного взаимодействия.

С учётом изложенного настоящий учебник подготовлен на основе современных достижений психологической науки и адресован студентам как практико-ориентированный источник знаний. Важной особенностью учебника является отражение в нём социально-психологических изменений, происходящих

в сознании граждан независимой страны, а также раскрытие подходов, побуждающих к позитивному, осознанному и ответственному отношению к жизни, профессии, семье и собственному здоровью.

В учебнике представлены ключевые вопросы, значимые для понимания развития и становления личности: психические процессы, индивидуально-психологические особенности, самостоятельность и самоуправление, психологические аспекты здоровья, адаптация к социальной среде, трудовая деятельность и факторы профессионального роста, межличностные отношения, а также статусно-ролевые позиции человека в различных социальных группах. При этом изложение не ограничивается теоретическим материалом: содержание подаётся таким образом, чтобы стимулировать практическое мышление и перенос знаний в профессиональные ситуации.

Данный учебник является переработанным и дополненным русскоязычным вариантом ранее изданных на узбекском языке учебников, обогащённым новыми источниками по современной психологии. Его структура, последовательность раскрытия тем, выбранный стиль изложения и включение обновлённых материалов создают условия для осмысленного, системного и доступного усвоения содержания студентами.

Автор с признательностью принимает замечания и предложения преподавателей, студентов, магистрантов и читателей и обязательно учтёт их при подготовке последующих изданий.

Авторы

ГЛАВА I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В МЕДИЦИНЕ

Краткое содержание I главы

Психология и её место в медицине. Понятие психологии. Предмет, цель и задачи психологии. Значение психологии в медицинской практике.

Психика и сознание. Проблемы психики и сознания. Рефлекторная природа психики и её материальная основа. Психологическая характеристика сознания. Понятия сознательного и бессознательного.

Основные принципы, методы и отрасли психологии. Психологические закономерности и методы их выявления. Связь психологии с другими науками.

Краткая история психологии. История становления и этапы развития психологической науки. Взгляды философов и мыслителей Древнего мира и Средневековья на психологию. Современные направления психологии.

1.1. Психология и её роль в медицине

Психология представляет собой чрезвычайно широкую и сложную область научных знаний, изучающую множество аспектов жизнедеятельности человека и занимающую авторитетное место в системе наук. Психология направлена на понимание человека, улучшение качества его жизни, укрепление психического здоровья и содействие решению социальных проблем. Она применяется во всех сферах человеческой деятельности — от медицины и образования до культуры, бизнеса и политики. В медицине психология является неотъемлемой частью комплексного подхода к охране здоровья человека, поскольку способствует пониманию и учёту психологических факторов, влияющих на качество жизни и эффективность лечебного процесса.

Термин «психология» происходит от греческих слов «psyche» — душа, дух и «logos» — учение, наука. Однако в современной научной трактовке вместо понятий «душа» и «дух» используется термин «психика».

В психологических источниках при объяснении психики человека выдвигались биосферные и ноосферные концепции. Согласно биосферной концепции, психика рассматривается как сложная и динамическая система, непосредственно связанная с природной средой. Психика вырабатывает механизмы защиты от неблагоприятных воздействий окружающей среды и, адаптируясь к изменениям биосферы, способна изменять направление своего развития. Данная концепция интерпретирует психику не только как результат внутренних процессов, но и как следствие взаимодействия человека с окружающей средой.

Наряду с этим в рамках ноосферной концепции выдвигаются дискуссионные взгляды, согласно которым пространственные и межпланетные взаимодействия, движение и обмен веществ, частиц и излучений могут оказывать влияние на психику и организм человека. Особенно подчёркивается, что объединение и накопление веществ, формирование определённых энергетических полей могут приводить к возникновению необычных состояний, проявлению интуитивных форм психической активности.

Ноосферная концепция включает представления о таких явлениях, как телепатия, экстрасенсорная чувствительность, психокинез, ясновидение, астральная проекция и другие псевдопсихологические и парапсихологические феномены, которые не имеют достаточного научного подтверждения.

Следует отметить, что парапсихологические явления до настоящего времени не получили научного подтверждения. Существуют исследования, объясняющие подобные состояния особенностями воображения, иллюзиями, а также физиологическими и психологическими процессами. Это свидетельствует о сложности психологии как науки, изучающей все факторы, оказывающие влияние на психику человека.

В научной литературе предмет психологии нередко определяется кратко — как психика. По мнению ведущего узбекского психолога, профессора Э. Гозиева, психика представляет собой системное свойство высокоорганизованной материи, выражающееся в активном отражении субъектом объективной реальности и в регуляции собственного поведения и деятельности (Общая психология, 2010).

Российский психолог Л. Г. Немов в труде «Психология» (2003) отмечает, что психика формируется в результате деятельности головного мозга и обеспечивает связь человека с социальной средой, играя ключевую роль в формировании эмоций, мышления, поведения и психических состояний личности.

Таким образом, понятие психики является более широким, чем понятия «душа» и «дух», и охватывает как осознаваемые, так и неосознаваемые проявления внутреннего и внешнего мира человека.

Классификация психических явлений

Психические процессы	Психические состояния	Психические особенности
Внимание Ощущение Восприятие Память Представления Мышление Речь Воображение	Эмоции Стресс Настроение Фрустрация Аффект Переживания Вдохновение Воля	Темперамент Характер Способности Направленность

«Психологическая реальность» понимается как объективная действительность, существующая независимо от сознания человека, которая находит своё отражение в его психике в виде образов предметов, явлений окружающего мира и условий деятельности.

Как и любая наука, психология имеет свой объект исследования. Непосредственным объектом психологии являются индивид и личность, тогда как опосредованными объектами выступают окружающая среда, общество и семья.

Цель и задачи психологии заключаются в изучении механизмов формирования и развития психической деятельности личности. Психология исследует человеческие качества, особенности личностного развития, его механизмы и закономерности, специфику, своеобразие и природу индивидуальности.

Личность в повседневной жизни приобретает своеобразными психологическими знаниями и в зависимости от уровня своего развития и потенциала демонстрирует различные показатели зрелости. По мнению Э.Гозиева, знания, накопленные в жизненном опыте, в ряде случаев могут превосходить научные психологические знания. Это объясняется тем, что выдающиеся писатели, врачи, педагоги, религиозные деятели, торговцы в процессе постоянного общения с людьми приобретают глубокие знания о внутреннем мире человека и особенностях его поведения.

Поэтому у каждого человека в той или иной степени присутствуют психологические знания, что подтверждается умением людей понимать друг друга, оказывать влияние, прогнозировать последствия поведения, а также оказывать помощь с учётом индивидуальных особенностей личности.

Психология вооружает человека знаниями универсального характера о его внутренних возможностях, талантах и способностях. Это создаёт условия для распознавания психических особенностей личности, прогнозирования поведения, коррекции отдельных психических нарушений и профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний. Снижение социальных и индивидуальных жизненных трудностей, уменьшение умственных и физических перегрузок, предотвращение межличностных конфликтов возможно лишь при опоре на научные психологические знания.

Рассматривая значение психологических знаний в медицине, следует обратиться к взглядам одного из основоположников медицинской науки, великого мыслителя Ибн Сины. В своих трудах он уделял особое внимание психологическим факторам в развитии заболеваний. Подчёркивая индивидуальный подход к каждому больному, Ибн Сина отмечал необходимость тщательного изучения пациента, заботы о нём, а также учёта психологического климата в семье, состава семьи и условий жизни.

По мнению учёного, одно и то же заболевание у разных людей протекает по-разному, а выздоровление пациента зависит от его темперамента, семейных условий, уровня материальной обеспеченности, принадлежности к определённой социальной группе и даже от того, кто именно осуществляет лечение. Он также писал, что некоторые люди способны внушать себе наличие болезни, формируя у себя её симптомы и затем страдая от них. В этой связи Ибн Сина подчёркивал: «Источник всех психических сил и место их воздействия — нервная система; её чрезмерное перенапряжение приводит к различным заболеваниям. Центры головного мозга управляют всей телесной и психической деятельностью».

Великий учёный подчёркивал, что медицинский работник должен прежде всего обладать знаниями о психическом состоянии пациента, а не только о заболевании. В этом смысле справедливо высказывание великого философа Сократа о том, что «невозможно лечить тело, не излечив душу».

В классификации профессий врачебная деятельность относится к типу «человек -человек» (Е.А.Климов). Следовательно, её объектом является человек, а основными задачами-лечение, профилактика и реабилитация. Учитывая тесную взаимосвязь тела и психики, необходимость знания закономерностей психической деятельности подчёркивал русский терапевт М.Я.Мудров, отмечая, что у одних людей заболевания обусловлены телесными причинами, у других - психическими переживаниями. Это свидетельствует о невозможности эффективного лечения ряда заболеваний без учёта результатов медицинско-психологических исследований, особенно с учётом роста числа заболеваний психогенного происхождения.

Таким образом, будущий врач должен овладеть знаниями об индивидуальных психических особенностях личности, её качествах, процессах, свойствах, поведении, действиях, общении, сознательных и бессознательных проявлениях, деятельности, межличностных отношениях, группах людей и их взаимном влиянии.

В практической деятельности врача нередко наблюдаются незначительные, на первый взгляд, положительные изменения, требующие психологического анализа. Выявление объективных и субъективных факторов, обуславливающих эти изменения, представляет значительные трудности. Для этого необходимо глубокое изучение механизмов воздействия на других людей, формирования у них веры во внутреннюю возможность, а также мотивов, усиливающих внушаемость (фр. *motif* - побудительная причина, движущая сила). Лишь на этой основе можно обосновать психологический смысл развития.

Следовательно, **психологические знания** необходимы для:

- целостного восприятия и оценки поведения пациента и его эмоционального состояния;
- убеждения пациента посредством разъяснения, оказания психологического воздействия и формирования оптимистического настроя на выздоровление;
- аргументированного и логичного анализа речи пациентов, ведения клинической беседы, диалога и дискуссии;

- коррекции ошибочных представлений пациента, освобождения его от тревог, страхов и вредных привычек, а при необходимости — разумного требования соблюдения обязательных правил и рекомендаций, управления и направления поведения;
- позитивного воздействия на повышение уровня здоровой и качественной жизни пациентов, формирования ответственного отношения к собственному здоровью и повышения их психосоциальной активности;
- проявления эмпатии, толерантности (лат. *tolerantia* - терпимость, выносливость, снисходительность) и гуманизма в общении с пациентами и их близкими, а также саморегуляции;
- диагностики и лечения психосоматических заболеваний, при которых психическое состояние оказывает отрицательное влияние на физиологические функции организма;
- улучшения психического состояния пациентов после заболевания, их возвращения к социальной жизни, позитивного самовосприятия и совершенствования реабилитационных процессов;
- формирования навыков соблюдения морально-этических норм, принятых в обществе, при общении с пациентами и работе с конфиденциальной профессиональной информацией.

В заключении можно отметить, что психология как фундаментальная наука о закономерностях функционирования психики человека выступает важнейшей составляющей профессиональной подготовки медицинских кадров. В современных условиях медицинская деятельность приобретает комплексный характер, предполагающий интеграцию клинических знаний с пониманием психологических механизмов поведения, мотивации и эмоциональных реакций личности.

Освоение психологических знаний способствует формированию клинического мышления, развитию профессиональной рефлексии, эмпатии и коммуникативной компетентности врача. Учет психических и индивидуально-психологических особенностей пациента повышает эффективность лечебно-диагностического процесса, улучшает взаимодействие в системе «врач–пациент» и способствует гуманизации медицинской практики.

Таким образом, психология в медицине выполняет не вспомогательную, а системообразующую функцию, обеспечивая единство биологического, социального и личностного подходов в профессиональной деятельности врача.

Контрольные вопросы

1. Каково значение биосферных и ноосферных учений в объяснении психологии и психики человека?
2. Дайте характеристику психики и её классификации.
3. Раскройте объект, цель и задачи психологии.
4. Существует ли необходимость психологических знаний в медицине?

Ситуационные задачи

Кейс. Студент считает, что будущему врачу достаточно хорошо знать анатомию, физиологию и методы лечения, а психология «не является обязательной». На практике он замечает, что один пациент подробно отвечает на вопросы и сотрудничает, а другой — раздражается, тревожится и уклоняется от общения, хотя жалобы схожи.

Вопросы:

1. Почему психологические знания важны в медицинской практике?
2. Какие задачи врача невозможно полноценно решить без учёта психологии?
3. Как психологическая компетентность влияет на качество взаимодействия с пациентом?

Темы для самостоятельной работы

1. Взгляды восточных мыслителей на значение психологических знаний в деятельности медицинского работника.
2. Интерпретация взглядов западных учёных на значение психологических знаний в деятельности медицинского работника.
3. Психологические факторы, влияющие на профессиональную деятельность медицинского работника.

1.2. Психика и сознание

Психика неразрывно связана с деятельностью мозга и включает в себя рефлекторные механизмы этой деятельности. Однако психика не сводится лишь к простой реакции внутренних или внешних биологических органов на внешние раздражители. Она охватывает сложные познавательные процессы, чувства, мысли и сознательное поведение. Физиологические основы психических явлений обусловлены деятельностью сложных нейронных сетей больших полушарий головного мозга. Динамические изменения синаптических связей между нейронами, активность нейронных ансамблей и роль нейромедиаторов имеют существенное значение для возникновения психических процессов. Эти процессы формируются и изменяются под влиянием внешних и внутренних ощущений, памяти и других когнитивных (познавательных) функций. Функционирование мозга осуществляется в соответствии с нейробиологическими и психофизиологическими закономерностями — через взаимодействие нейронных сетей и работу сенсорных анализаторов.

Психические явления представляют собой сложный процесс, включающий личностные идеи человека, его чувства, а также процессы ощущения и восприятия. Они не ограничиваются исключительно субъективным опытом, а являются также результатом взаимодействия с внешней и внутренней средой. Психологические и физиологические теории, существовавшие до И.М.Сеченова, главным образом сосредоточивали внимание на образах, представлениях, рассуждениях и идеях, возникающих в сознании человека.

И.М.Сеченов, напротив, трактовал психические явления как сложную форму взаимодействия организма и среды. Он не сводил психические процессы только к рефлексам, но заложил основы изучения их физиологических механизмов. Существенный вклад Сеченова состоял в том, что психические процессы он рассматривал не как явления, которые исключительно «возникают в сознании и завершаются в сознании», а как сложный продукт взаимодействия организма и среды. Выдвинув тезис «сознательная жизнь — это рефлексы», он понимал его не как единственное объяснение психических процессов, а как их физиологическую основу.

Основой учения о рефлекторной природе и свойствах психики являются материалы, собранные русским учёным И.М.Сеченовым и его учениками. В работе «Рефлексы головного мозга» И.М.Сеченов отмечает: «Все действия сознательной и бессознательной жизни по способу своего происхождения суть рефлексы». По его мнению, движение сознания как психического явления не является свойством «бестелесной души», а представляет собой процесс, который по способу возникновения и по строению обладает рефлектороподобными характеристиками.

Согласно Сеченову, психическое явление, будучи порождением целостного рефлекторного акта и его результатом, одновременно выполняет функцию фактора предупреждения о возможном, ещё не наступившем воздействии, то есть реализует опережающую прогностическую (предвосхищающую) роль. Подобные смелые научные положения создают материальную основу для понимания того, какую роль в психических процессах могут играть психические явления и каково их место в общей структуре деятельности.

Психические процессы выполняют в организме сигнальную и регуляторную (управляющую) функции: они обеспечивают приспособление поведения к изменяющимся условиям и достижение наилучшего результата в конкретной ситуации. Психический процесс как функция структурных компонентов мозга выступает «управляющим звеном» ответной активности, которая включает приём, сохранение и переработку информации о внешнем мире (объективной реальности). Поэтому знания людей, их представления о действительности и совокупность личного опыта входят в состав рефлекторной деятельности. Следовательно, под психическими явлениями понимается ответ мозга на воздействия как внешние (со стороны окружающей среды), так и внутренние (со стороны физиологического состояния организма).

Необходимо подчеркнуть, что И.М.Сеченов обосновал учение о рефлекторности психики и психическом управлении деятельностью. Экспериментальное подтверждение данного учения было получено русским учёным И.П.Павловым (1849–1936). И.П.Павлов открыл закономерность, согласно которой взаимодействие как человека, так и животных с внешней средой управляется головным мозгом. Совокупность его взглядов, относящихся к этим закономерностям, заняла важное место в науке как учение о первой и второй сигнальных системах.

Внешние свойства предметов и явлений — их видимость, звучание, запах, лёгкость или тяжесть, твёрдость или мягкость и т. п. — для животных выступают безусловными сигналами-раздражителями, которые впоследствии могут превращаться в условные рефлексы. По выражению И.П.Павлова, для деятельности и поведения человека существенное значение имеют сигналы первой сигнальной системы (наглядные представления, символы, образы): они управляют, направляют и активизируют действия. Например, правила дорожного движения, сигналы автомобиля, знаки опасности играют важную роль для личности.

При этом следует помнить, что поведение человека не управляется сигнальными раздражителями механически; им управляют закреплённые в мозге образы этих раздражителей, то есть их сигналы. Образ, содержащий определённую информацию, «посылает» сигнал о предметах и явлениях, вследствие чего регулирует поведение и действия человека.

У людей, в отличие от животных, наряду с первой сигнальной системой существует и вторая сигнальная система. Сигналы второй сигнальной системы образуются из понятий и слов («вторых сигналов»), произнесённых человеком, воспринятых, услышанных или прочитанных. Обычно сигналы первой сигнальной системы являются образными сигналами и, в свою очередь, заменяются словами, передаются и закрепляются посредством слов. Слово способно обобщать сигналы первой сигнальной системы, а также запускать и направлять действия, которые эти сигналы вызывают. Исходя из изложенного, психику можно оценивать как отражение в мозге субъективного образа объективной действительности.

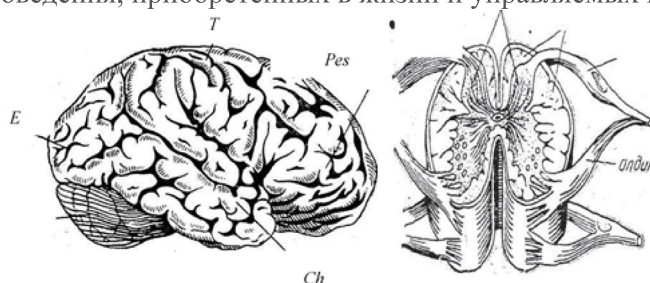
Рассуждая о материальных основах психики, прежде всего необходимо подчеркнуть, что психика является свойством мозга. Психическая деятельность организма приводится в действие при участии множества органов тела. Одни органы принимают воздействия, другие преобразуют их в сигналы, составляют план действий и контролируют его выполнение. Кроме того, часть органов обеспечивает поведение энергией, силой и активностью, а другая — приводит в движение мышцы и сухожилия. Совокупность (система) столь сложных функций обеспечивает адаптацию организма к внешней среде, согласование с её требованиями, а также выполнение жизненных задач.

Согласно научным источникам по психологии, в ходе многомиллионной эволюции органического мира — от микроорганизмов до человека — физиологические механизмы действий и поведения последовательно усложнялись и дифференцировались; в результате организм приобретал всё более высокую способность быстро реагировать на изменения среды и адаптироваться к ним. Так, жизнедеятельность одноклеточной амёбы, её возможности поиска пищи и защиты собственной жизни в определённой степени ограничены. Единственная клетка амёбы одновременно выполняет функции чувствительности, движения и пищеварения. У животных со сложной организацией специализация органов даёт возможность видеть пищу, различать её, быстрее обнаруживать опасность и точнее ориентироваться.

Основная функция специализации проявилась в возникновении клеток, предназначенных для восприятия сигналов. Совокупность таких клеток называется рецепторами. Другие клетки контролируют работу мышечных тканей и выделение секрета железами; их называют эффекторами. Специализация разделяет органы и функции. Целостная способность организма к управлению обеспечивается центральной нервной системой, благодаря которой организм действует как единое целое.

Основными структурными элементами нервной системы являются нервные клетки (нейроны), функция которых заключается в возбуждении. Нейрон состоит из тела клетки, дендритов и аксона. Центральная нервная система включает головной и спинной мозг.

Современная наука показывает, что спинной мозг и мозговой ствол осуществляют врождённые формы рефлекторной деятельности (безусловные рефлексы), тогда как кора больших полушарий является органом форм поведения, приобретённых в жизни и управляемых психикой (рис. 1.1).



1.1 рис. Мозг и его структура.

Общие закономерности деятельности больших полушарий головного мозга были открыты И.П.Павловым. Согласно данным современной физиологии, волны, возникающие в мозге, по своим характеристикам сходны с электромагнитными колебаниями различной частоты. Существенное научное значение имело открытие электрических токов, возникающих в головном мозге, которые могут быть зарегистрированы с помощью усилителей в виде электроэнцефалограммы.

В психической жизни человека особую роль играют лобные отделы коры больших полушарий головного мозга. Психические функции распределяются между левым и правым полушариями. Известно, что содержание психики определяется внешним миром, с которым живое существо вступает во взаимодействие. Проблема соотношения психических и нервно-физиологических процессов относится к числу наиболее сложных научных вопросов. Важное значение имеет выявление того, какими основными признаками специфические особенности психики отличаются от нервно-физиологических характеристик. Если бы такой специфики не существовало, психология не могла бы быть исследуема как самостоятельная область научного знания. Психические процессы отражают не внутренние физиологические процессы как таковые, а характеристики внешних объектов.

В психике упорядоченно представлены события прошлого, настоящего и будущего. Прошлые события закрепляются в памяти человека и проявляются в его личном опыте. Настоящее выражается в совокупности интеллектуальных процессов, эмоциональных переживаний, образов и представлений. Будущее же отражается в целях, благих намерениях, а также в фантазии, угрызениях совести, мечтах и сновидениях. Психика человека обладает как осознаваемыми, так и неосознаваемыми характеристиками. Неосознаваемые её аспекты качественно существенно отличаются от психики животных и обладают по сравнению с ней более высоким уровнем организации.

Возникновение психики у человека представляет собой качественно новое образование, поскольку оно обусловлено закономерностями социально-исторического развития. В качестве высшего уровня регуляции деятельности формируется сознание, а источником высшего проявления психической активности становится личность. Человек отличается от животных наличием сознания, поскольку сознание животным не присуще.

Сознание человека, являясь продуктом социально-исторического развития, формируется в процессе трудовой деятельности, усвоения общественного опыта, совместного взаимодействия, а также в системе отношений к природе и обществу. В результате этого проявляются индивидуальное, групповое и этническое (национальное) общественное сознание, которые в ходе исторического развития поднимаются на новые уровни и способствуют возникновению науки и техники.

Сознание является высшей формой целостного выражения психики и присуще исключительно человеку; оно представляет собой деятельность центральной нервной системы, неразрывно связанную с речью.

Кроме того, **сознание** проявляется в способности личности адекватно воспринимать окружающие предметы и явления, хорошо ориентироваться в настоящем и прошлом, осознавать собственное «Я», принимать решения, а также управлять своим поведением и действиями в зависимости от конкретной ситуации.

В психологических источниках сущность структурных компонентов сознания характеризуется следующим образом:

1. **Сознание** представляет собой совокупность осознанных знаний о предметах и явлениях; в его структурное содержание входят все познавательные процессы (внимание, ощущение, восприятие, память, представление, мышление, речь и воображение), посредством которых личность непрерывно расширяет объём своей информации. При этом познание проявляется в двух формах — чувственной и интеллектуальной (рациональной).

2. Вторая психологическая характеристика **сознания** выражается в чётком разграничении между субъектом и объектом. Это объясняется тем, что личность ясно осознаёт, что относится к её «Я», а что — к «не-Я». Личность противопоставляет себя окружающей среде и посредством сознания осуществляет самопознание (самоосознание).

3. Третья психологическая характеристика **сознания** связана с обеспечением целенаправленной деятельности личности. При этом протекание деятельности предполагается в виде следующего алгоритма (системы):

1. возникновение потребностей различного характера и сознательное выделение личностью наиболее значимых из них в данный момент;

2. в результате этого проявляется борьба мотивов (мотивация), при которой ведущая потребность приобретает приоритет, вследствие волевого усилия принимается определённое решение и формируется цель;

3. для реализации цели определяются задачи, составляется план действий;

4. осуществляется контроль порядка выполнения действий, устраняются препятствия на пути достижения цели, вносятся необходимые коррективы для повышения эффективности;

5. предусматривается осознанная оценка конечного результата данных действий — состояния достижения цели.

4. Заключительная характеристика **сознания** отражает включённость в его структуру системы эмоциональных (чувственных) отношений. В сознание личности начинает поступать поток информации о разнообразных чувствах, переживаниях, стрессах и аффективных состояниях. Если отношения личности к другим людям, природе, обществу и предметному миру основываются на существующих критериях и осуществляется непосредственное следование определённым нормам и правилам, это свидетельствует о нормальном функционировании контрольной функции сознания.

Сознание человека после рождения развивается постепенно. У новорождённого ребёнка сознание ещё не сформировано, однако по мере его духовного и физического развития оно развивается и совершенствуется. Сознанию присуща высокая степень целостности и непрерывности. Оно отличается от других познавательных процессов своей интенсивностью, глубиной и широтой. Хотя в разные периоды жизни человека — в детстве, подростковом возрасте, юности, зрелости и старости — сознание проявляется в различных формах, по своей сущности оно остаётся единым.

Организм человека получает информацию не только из внешнего мира (зрение, слух, обоняние), но и от внутренних органов через рецепторы, однако эти сигналы не всегда отражаются в сознании. В то же время получение информации из внешней среды и самосознание постоянно представлены в сознании. В результате этих процессов человек соотносит свои чувства, ощущения, желания и потребности с ситуациями окружающей действительности. Это является одной из важнейших функций сознания.

Психофизиологи определяют сознание как функцию коры головного мозга. По их мнению, кора больших полушарий, а прежде всего вторая сигнальная система, занимает решающее место в формировании, развитии и сохранении сознания.

Важную роль в процессах сознания играет также ретикулярная формация ствола мозга. Ретикулярная формация оказывает влияние на сознание, регулируя состояния сна и бодрствования. Если вторая сигнальная система обеспечивает присущую сознанию способность к самоконтролю и самоотчёту, то состояние бодрствования коры головного мозга, необходимое для функционирования сознания, находится в неразрывной связи с деятельностью ретикулярной формации.

Психика человека включает в себя не только сознание, но и бессознательное. Данное понятие было введено в науку Зигмундом Фрейдом, и в его теории психоанализа бессознательное занимает центральное место. Хотя понятие «бессознательное» существовало и до Фрейда, именно в его учении оно рассматривается как система, играющая важную роль в формировании поведения и личности человека.

В своей психоаналитической теории З.Фрейд сравнивает психику человека с айсбергом. По его мнению, небольшая часть айсберга, видимая над поверхностью воды, соответствует сознанию в структуре психики человека. Сознание включает мысли, чувства, воспоминания и переживания, которые человек способен осознавать, однако эта часть составляет лишь незначительную долю всей психической деятельности. Гораздо большая часть айсберга, скрытая под водой, символизирует бессознательное. Бессознательное представляет собой совокупность мыслей, чувств, воспоминаний, инстинктов и желаний, которые не осознаются человеком, но оказывают мощное влияние на его поведение. В бессознательном скрываются забытые детские переживания, вытесненные эмоции и желания, противоречащие социальным нормам. Оно существенно влияет на жизнь человека, его решения и отношения, даже если это влияние не осознаётся.

З.Фрейд также ввёл понятие предсознательного (подсознательного), находящегося между сознанием и бессознательным. Предсознательное представляет собой совокупность мыслей и воспоминаний, которые могут относительно легко быть переведены в сферу сознания. Оно выполняет функцию переходного уровня между сознательным и бессознательным.

По выражению З. Фрейда, естественные инстинкты человека, вытесненные из сознания, находят своё место в бессознательном. Бессознательное является врождённой характеристикой и в значительной степени определяет поведение человека. Оно проявляется:

- во сне;
- в непроизвольных оговорках;
- в бессознательном забывании;
- в ошибках поведения и речи;
- в снятии внутреннего напряжения и подавленного состояния посредством шутки;
- в иронических высказываниях;
- в гипнотических или алкогольных (опьянённых) состояниях.

Основная цель психоаналитического направления заключается в выявлении психологических процессов, которые не достигают уровня сознания, но оказывают существенное влияние на поведение личности, а также в понимании их роли в психической жизни человека.

Изучая структуру психики человека, Фрейд подчёркивал необходимость учитывать механизмы, которые существуют в скрытом виде за пределами сознательного восприятия. В связи с этим он указывал, что для более глубокого понимания деятельности личности недостаточно ограничиваться анализом только сознательного мышления, а необходимо также исследовать бессознательные процессы.

В заключение можно отметить, что психика как особая форма отражения объективной действительности обеспечивает адаптацию человека к окружающей среде и регуляцию его поведения и деятельности. Она включает различные уровни и формы проявления, начиная от элементарных психических реакций и заканчивая сложными осознанными процессами.

Сознание является высшей формой психического отражения, характеризующейся осмысленностью, целеполаганием, рефлексией и способностью к саморегуляции. Его формирование обусловлено социально-историческим развитием человека, включённостью личности в систему общественных отношений и речевое взаимодействие.

Для медицинского специалиста понимание закономерностей функционирования психики и сознания имеет принципиальное значение, поскольку позволяет глубже осмысливать поведение пациента, особенности его эмоционального состояния, уровень осознания болезни и готовность к сотрудничеству в лечебном процессе.

Таким образом, категория «психика» и «сознание» выступают базовыми понятиями психологии, формирующими теоретическую основу профессиональной подготовки будущего врача.

Контрольные вопросы

1. Объясните психику и её рефлекторную природу.
2. Знаете ли вы материальную основу психики?
3. Раскройте понятие сознания и дайте его характеристику.
4. Объясните понятие бессознательного.

Ситуационные задачи

Кейс. Во время занятия студент механически записывает материал, но позже не может объяснить его смысл. При этом в другой ситуации, когда он активно задаёт вопросы и связывает тему с предыдущими знаниями, материал запоминается лучше и воспроизводится осмысленно.

Вопросы:

1. Чем отличается формальное восприятие информации от осознанного усвоения?
2. Какую роль играет сознание в учебной деятельности?
3. Какие признаки указывают на более высокий уровень осознанности в обучении?

Темы для самостоятельной работы

1. Соотношение сознания и бессознательного в трудах З.Фрейда.
2. Сознание человека как продукт социально-исторического развития.

1.3. Основные принципы, методы и отрасли психологии

Принципы психологии представляют собой совокупность исходных закономерностей и фундаментальных положений, определяющих понимание сущности и происхождения психики человека, особенностей её формирования и развития, механизмов функционирования, форм проявления, а также подходов к её изучению и возможного изменения в процессе научного и практического воздействия.

К основным классическим принципам психологии относятся принцип детерминизма, принцип единства сознания и деятельности, а также принцип развития психики в деятельности. Данные принципы составляют методологическую основу психологической науки и используются при интерпретации психических явлений и процессов.

1. **Принцип детерминизма** (лат. *determinata* — *определяю*) представляет собой учение об объективной обусловленности явлений природы и общества, в том числе психических явлений. Согласно данному принципу, психика и сознание человека определяются объективной реальностью, условиями жизни, а также функционированием нервной системы.

Следовательно, детерминизм указывает на зависимость психики от образа жизни человека и предполагает её изменение в соответствии с трансформацией условий и способов жизнедеятельности (социальных, экономических и культурных факторов).

2. **Принцип единства сознания и деятельности** в психологии объясняется тем, что сознание и деятельность не являются противоположными по своей природе явлениями и не тождественны друг другу, однако образуют целостную систему. Деятельность по своей структуре включает внутренний и внешний планы, в которых отражается объективная реальность.

Сознание формирует внутренний план деятельности, выполняя программирующую, регулирующую и контролирующую функции. В сознании возникает изменчивая модель реального времени, которая позволяет человеку ориентироваться в окружающей среде и выстраивать целенаправленное поведение. Деятельность осуществляется при активном участии сознания и, в свою очередь, в ходе деятельности сознание обогащается, совершенствуется и развивается.

3. **Принцип развития психики и сознания в деятельности** указывает на то, что психическое развитие человека неразрывно связано с его ведущими видами деятельности - общением, игрой, обучением и трудом. Процесс усвоения и преобразования социального опыта выступает для личности формой психического развития и создаёт прочную основу для овладения знаниями, умениями и навыками. Каждый вид деятельности выполняет роль источника и механизма развития психики человека, при этом смена ведущей деятельности на различных возрастных этапах обуславливает качественные изменения психического развития.

Психология, как и другие самостоятельные науки, для раскрытия сущности своего предмета и получения эмпирических данных использует специальные способы и средства научного познания, которые

Основные методы психологии

Основные методы	Варианты основных методов
Наблюдение	Внешнее (объективное наблюдение)
	Внутреннее (субъективное, самонаблюдение)
	Свободное наблюдение
	Стандартизированное наблюдение
	Наблюдение внутри группы (включённое)
	Наблюдение вне группы (невключённое)
Опрос	Устный опрос
	Письменный опрос (анкета)
	Свободный опрос (беседа)
	Стандартизированный опрос
Анализ продуктов деятельности	Анализ продуктов деятельности детей
	Анализ продуктов деятельности взрослых
Тест	Тест-опросник
	Тест-задание
	Проективный тест
	Социометрический тест
Эксперимент	Естественный эксперимент
	Лабораторный эксперимент
Биография	Анализ жизненного пути и биографических данных личности
Моделирование	Математическое моделирование
	Логическое моделирование
	Техническое моделирование
	Кибернетическое моделирование

Метод наблюдения относится к группе естественных методов исследования. Внешнее наблюдение представляет собой способ сбора информации путём непосредственного наблюдения за поведением испытуемого со стороны, без активного вмешательства исследователя.

Самонаблюдение заключается в целенаправленном изучении человеком собственных психических состояний, переживаний или изменений.

В процессе **свободного наблюдения** чаще всего ставится цель изучения определённого социального явления или процесса без жёстко заданной программы. Например, для выявления общего отношения населения к какому-либо заболеванию может быть организовано свободное наблюдение.

Стандартизированное наблюдение, напротив, предполагает чёткое определение объекта, времени, условий и участников наблюдения и проводится на основе заранее разработанной программы и критериев фиксации результатов.

С целью изучения влияния групповых процессов на поведение личности в психологии применяется **включённое наблюдение**, при котором наблюдатель естественным образом включается в жизнедеятельность группы и осуществляет скрытое наблюдение. Полученные таким образом данные, с одной стороны, ценны своей естественностью и детальностью, однако, с другой стороны, при наличии у наблюдателя выраженной склонности к конформизму (*лат. conformis — сходство, соответствие*) возможна утрата объективности и субъективная интерпретация происходящих событий.

Невключённое наблюдение является противоположным по характеру: наблюдатель остаётся вне группы или изучаемого процесса и формирует выводы исключительно на основе непосредственно увиденного и услышанного.

Метод наблюдения обладает несомненными преимуществами при фиксации социальных явлений и профессиональных показателей. Вместе с тем он имеет и определённые ограничения, связанные с уровнем профессионального мастерства наблюдателя, его наблюдательностью, терпением и выдержкой, а также с риском субъективной интерпретации полученных данных. В связи с этим в процессе исследования могут возникать определённые трудности и искажения результатов. Именно поэтому метод наблюдения, как правило, используется в сочетании с другими методами психологического исследования.

Метод опроса также является одним из традиционных способов сбора первичной информации во всех отраслях психологии. В рамках данного метода испытуемый должен дать краткие и чёткие ответы на ряд вопросов, поставленных исследователем.

Устный опрос в упрощённом виде называется **методом беседы**. Лицо, проводящее беседу, должно быть предварительно подготовлено к её проведению. Если профессионального мастерства или опыта исследователя оказывается недостаточно, данный метод может не дать ожидаемых результатов. В противоположном случае с его помощью можно получить уникальные сведения, относящиеся к внутренним переживаниям и субъективному миру человека.

Преимущество письменного опроса, или **анкеты**, заключается в возможности одновременного изучения мнений большого числа людей. Если вопросы анкеты, предполагаемые ответы (в закрытых анкетах) либо возможность свободного изложения собственного мнения (в открытых анкетах) сформулированы ясно, логично и соответствуют уровню понимания респондентов, то в результате собирается ценный первичный эмпирический материал.

Опрос также имеет **свободную** и **стандартизированную** формы. В первом случае перечень вопросов заранее жёстко не определяется, во втором — разрабатывается специальная программа, позволяющая проводить опрос тысяч респондентов в рамках единых требований и критериев.

Метод **анализа продуктов деятельности** широко применяется в психологии с целью выявления особенностей памяти, мышления, способностей и воображения человека. К продуктам творческой деятельности относятся схемы, изобретения, приборы и устройства, рефераты, курсовые и выпускные квалификационные работы, магистерские диссертации, научные доклады, конспекты, рецензии, тезисы, статьи, наглядные пособия, а также детские рисунки и изготовленные игрушки.

Метод **теста** (англ. *test* — испытание, проверка) позволяет получать как качественные, так и количественные характеристики изучаемого явления, многократно проверять их на различных выборках и оценивать надёжность результатов с помощью корреляционного анализа. Требования, предъявляемые к тесту, остаются неизменными. Существуют тесты, которые применяются без изменений у представителей различных народов и этносов, а также в разные исторические периоды (например, тест интеллекта Равена, личностные тесты Кэттелла и Айзенка).

В тесте-опроснике испытуемому предлагается дать ответы на заранее строго определённые вопросы. Так, в тесте Айзенка, состоящем из 57 вопросов, выявляется уровень интроверсии и экстраверсии личности, при этом требуется отвечать только «да» или «нет».

В **тестах-заданиях** поведение и состояние человека оцениваются на основе выполненных им действий. Например, для определения уровня креативности испытуемому предлагается дорисовать незавершённые фигуры по собственному усмотрению. На основе оригинальности и уникальности полученных рисунков оцениваются особенности мышления личности и рассчитываются количественные показатели. Преимуществом данных методов является удобство их применения по отношению к людям разного возраста, пола и профессии, а также возможность повторного проведения исследования в различных группах.

К недостаткам тестовых методов относится то, что в случае, если испытуемый узнаёт суть теста или его ключ, результаты приобретают искусственный и искажённый характер.

В **проективных тестах** истинная цель исследования остаётся неизвестной для испытуемого. Он не осознаёт, какое именно качество, состояние или психический процесс подвергается диагностике. К таким тестам относятся, например, знаменитый тест Роршаха «Чернильные пятна», ассоциативные методики (незавершённые рассказы), экспрессивные методики (психодрама, ролевые и деловые игры, социальные тренинги, свободное рисование), в которых через один образ или действие выявляется сущность другого психического содержания.

Социометрический тест применяется для изучения непосредственных эмоциональных отношений между членами малых групп и измерения их уровня. Основателем данного метода является американский психиатр, психолог и социолог Джон Морено. С помощью этого теста выявляется, с кем именно каждый член группы предпочитает взаимодействовать в определённых видах деятельности.

В психологии различают два вида **эксперимента**: лабораторный и естественный.

В **лабораторном эксперименте** психолог искусственно вызывает изучаемое психическое явление в нужное время. При этом возможно изменение сопутствующих психических процессов, установление их взаимосвязей, а также измерение силы, скорости, объёма и других характеристик изучаемого явления. Основным достоинством данного метода является более точное выявление закономерностей психических процессов. В ходе лабораторного эксперимента используются специальные методические материалы: предметы, изображения, слова и технические приборы.

Естественный эксперимент занимает промежуточное положение между наблюдением и лабораторным экспериментом. В данном случае исследователь создаёт специальные условия, способствующие формированию у испытуемого определённых психических процессов (например, памяти, внимания, воображения) либо проявлению индивидуальных особенностей личности в привычной для него среде.

Метод **биографии (автобиографический метод)** направлен на изучение устных и письменных сведений о жизни, деятельности и творчестве человека. Особое значение при этом имеют автобиографии, дневники, письма, воспоминания, а также оценки, замечания и рецензии, данные другими людьми.

Метод **моделирования** применяется в тех случаях, когда результаты, полученные с помощью наблюдения, опроса, эксперимента или других методов, оказываются недостаточными. В процессе моделирования воспроизводятся общие свойства или основные параметры изучаемого явления, и на основе созданной модели исследуется интересующий аспект, после чего формулируются выводы (В.М.Каримова, «Психология», 2002).

Важное значение имеет умение своевременно и профессионально применять каждый метод исследования и делать обоснованные выводы на основе полученных результатов.

Методы психологии представляют собой систему научно обоснованных способов изучения психических явлений, процессов и свойств личности. Каждый метод обладает определёнными возможностями и ограничениями, что обуславливает необходимость их комплексного и взаимодополняющего применения в психологических исследованиях.

Метод наблюдения обеспечивает получение данных в естественных условиях, однако требует высокой профессиональной подготовленности исследователя и сочетания с другими методами для повышения объективности результатов. Метод опроса позволяет получать первичную информацию о субъективных

переживаниях и мнениях испытуемых, при этом его эффективность зависит от качества подготовки вопросов и уровня коммуникативных навыков исследователя.

Анализ продуктов деятельности даёт возможность выявлять особенности когнитивных процессов, способностей и творческого потенциала личности. Тестовые методы обеспечивают получение как качественных, так и количественных показателей психических характеристик, однако требуют строгого соблюдения методических требований и контроля достоверности результатов.

Экспериментальные методы позволяют выявлять причинно-следственные связи психических явлений и отличаются высокой степенью научной точности, особенно в лабораторных условиях. Биографический метод способствует целостному пониманию жизненного пути и личностного развития человека. Метод моделирования расширяет аналитические возможности исследования за счёт воспроизведения существенных параметров изучаемых психических процессов.

Таким образом, эффективность психологического исследования определяется не применением отдельного метода, а их научно обоснованным сочетанием, соответствующим целям, задачам и объекту исследования.

Основные отрасли психологии. При подразделении психологии на отдельные отрасли в качестве основы принимаются психологические аспекты конкретных видов деятельности, психологическое отношение человека к обществу, а также психологические стороны его развития. В настоящее время психология насчитывает более 300 отраслей. Остановимся кратко на некоторых из них.

Общая психология - область психологии, изучающая общие психологические закономерности и механизмы, сложные внутренние взаимосвязи, теоретические и методологические принципы, методы научного исследования, филогенетические и онтогенетические изменения психики, научные понятия и категории, а также познавательные процессы в их теоретическом и практическом аспектах.

Экспериментальная психология - общая область исследования психических явлений с использованием экспериментальных методов. Выделение психологии как самостоятельной науки из философии во многом было обусловлено проведением экспериментальных исследований. В середине XIX века впервые были осуществлены практические экспериментально-психологические исследования психических явлений. Эти исследования создали важные объективные предпосылки и условия для становления экспериментальной психологии как самостоятельной науки, независимой от философии и физиологии. Существенный вклад в её формирование внёс В. Вундт.

Психология труда — отрасль психологии, изучающая отношение человека к труду, закономерности и развитие трудовой деятельности. Объектом психологии труда является деятельность личности в процессе производства и труда, а также влияние свободного времени и отдыха на производственную деятельность.

Педагогическая психология — изучает проблемы воспитания и обучения, закономерности целенаправленного развития личности, познавательной деятельности, а также психологические основы формирования у личности социально значимых положительных качеств. Цель педагогической психологии заключается в усилении рационального развивающего воздействия обучения с учётом условий, среды и других психологических факторов.

Медицинская психология - отрасль психологии, исследующая психологические аспекты лечения, гигиены, профилактики и диагностики заболеваний. В систему её исследований входит изучение закономерностей протекания заболеваний, их влияния на психологию личности, а также воздействия микро-социальных групп на процесс выздоровления человека.

Медицинская психология охватывает психотерапию, направленную на создание благоприятной психологической среды и ускорение процесса лечения; **нейропсихологию**, изучающую соотношение психических явлений и физиологических структур мозга; **психофармакологию**, исследующую влияние лекарственных средств на психическую деятельность человека; **психопрофилактику**, разрабатывающую систему мер по обеспечению психического здоровья больных; а также психогигиену, клиническую психологию, патопсихологию, психосоматику и соматопсихологию. Основной проблемой медицинской психологии является изучение влияния процесса лечения заболевания на психологию человека.

Возрастная психология — отрасль психологии, изучающая закономерности психического развития личности на протяжении всей жизни человека, то есть в процессе онтогенеза. Она включает детскую психологию, психологию подросткового и юношеского возраста, психологию зрелости и геронтопсихологию.

Специальная психология — область психологии, изучающая психику людей с врождёнными или приобретёнными нарушениями психического развития. Она включает ряд разделов:

патопсихология (изучает искажения психики в процессе развития, различные формы течения мозговых заболеваний и состояния глубокого нарушения психической деятельности);

олигофренопсихология (исследует патологию психического развития, связанную с врождёнными органическими поражениями мозга);

сурдопсихология (занимается проблемами психического развития лиц с различными нарушениями слуха, вплоть до полной глухоты, а также вопросами коррекционно-развивающей работы);

тифлопсихология (изучает психологическое развитие слабовидящих и полностью слепых людей).

Кроме того, специальная психология включает более узкие разделы, в рамках которых проводятся исследования в зависимости от характера заболевания, дефекта, уровня интеллекта и патологии речевой деятельности человека.

Дифференциальная психология — отрасль психологии, изучающая различия и вариативность между личностями, а также психологические аспекты несоответствий и неоднородности среди членов группы, то есть индивидуальные и групповые психологические различия.

Психофизиология — отрасль психологии, исследующая индивидуальные психологические и психофизиологические различия людей, а также изучающая генетические основы психики (включая наследуемые предпосылки психических процессов и состояний).

Социальная психология — отрасль психологии, изучающая, как люди выстраивают взаимоотношения друг с другом, как они действуют в группах, и каким образом социальные влияния воздействуют на сознание и поведение человека (в том числе в условиях медицинских коллективов и взаимодействия «врач—пациент»).

Психология управления — раздел социальной психологии, исследующий закономерности контроля, оценки и взаимодействия в производственно-организационной среде между людьми, группами и коллективами; изучает деятельность руководителя, особенности его характера и профессиональных способностей (актуально для медицинских организаций: клиника, отделение, бригада).

Психология здоровья — занимается вопросами психогигиены и психопрофилактики, а также аспектами повышения качества жизни и развития инфраструктуры условий жизни. Психология здоровья — это область, изучающая психологические факторы сохранения здоровья, профилактики заболеваний и психологические условия эффективного лечения.

Она анализирует взаимосвязь психического состояния человека и его физического здоровья, разрабатывает психологические подходы к улучшению здоровья и поддержанию здорового образа жизни.

Психология здоровья имеет особое значение в медицине: при работе с пациентами она учитывает их эмоциональное состояние, предлагает индивидуализированные подходы и содействует формированию здорового образа жизни (комплаенс, мотивация, стресс-менеджмент, профилактика выгорания у медработников).

Парапсихология - изучает находящиеся за пределами современной научной парадигмы, недостаточно обоснованные и трудно объяснимые явления: экстрасенсорика (повышенная чувствительность), телепатия (передача мыслей на расстоянии), предсказание будущего и другие подобные психические феномены.

Интерес к парапсихологии существует с древних времён и не ослабевает до настоящего времени. Сведения о специфических «духовных» переживаниях присутствовали в древних культурах. В XIX веке парапсихология начала исследоваться более систематически. В 1882 году в Лондоне было создано «Общество психических исследований» (*Society for Psychical Research*), в рамках которого проводился ряд значимых исследований.

К основным направлениям парапсихологии относят:

- **Телепатия** — процесс обмена мыслями или чувствами между двумя и более людьми. Телепатические опыты проверялись во многих экспериментах, однако результаты были неоднозначными.

- **Психокинез** — предполагаемая способность воздействовать на предметы силой психики. Хотя психокинез широко представлен в книгах и фильмах, научными доказательствами он не подтверждён.

- **Прекогниция** — предполагаемая способность заранее знать или предчувствовать будущие события; у некоторых людей описывается в форме «предчувствия» до наступления события.

- **Реинкарнация** — идея о том, что бессмертная сущность живого существа многократно перерождается, переходя из одного тела в другое.

Также выделяют: **хиروмантию** (ненаучная область, основанная на предположениях о характере, способностях и судьбе по линиям ладони) и **спиритизм** (представления о возможности контакта с духами умерших).

Психология и её связь с другими науками. Психология - очень широкая область знания, тесно связанная со многими науками. Эта взаимосвязь объясняется тем, что понимание человека требует комплексного подхода. В развитии психологии как целостной и самостоятельной науки отчётливо проявляется её сотрудничество с социально-гуманитарными науками (философия, социология, педагогика, история, экономика и др.), естественными науками (биология, физиология, химия, физика и др.), а также с кибернетикой и техническими дисциплинами. Остановимся кратко на некоторых из них.

Психология и философия. Психология длительное время развивалась в составе философии. Важным событием в истории психологии стало открытие Вильгельмом Вундтом в 1879 году лаборатории в Лейпцигском университете. Данная лаборатория сыграла значительную роль в становлении психологии как области научного исследования, отделив её от философии и физиологии. В лаборатории Вундта проводились эксперименты по научному изучению психики человека и разрабатывались методы измерения, что создало условия для углубления исследований и укрепления психологии как науки.

Из философии психология заимствует представления о сознании человека и его взаимоотношениях с обществом и окружающей средой; для психологии важны вопросы сущности психики, свойств сознания, свободы человека и другие философские проблемы.

Психология и физиология. Психология и физиология - две тесно взаимосвязанные области, что особенно важно для понимания биологических основ психической жизни. Психология изучает сознание, эмоции, мышление и поведение, а физиология — строение и функции мозга, а также связи между нейронами. Все психические явления связаны с деятельностью мозга. На стыке этих областей сформировалась нейропсихология,

изучающая, как различные структуры мозга соотносятся с психическими функциями, и как повреждения мозга влияют на психическую деятельность.

Гормональная система, сердечно-сосудистая система, нейромедиаторы и другие физиологические факторы воздействуют на психическое состояние человека. Например, секреция стресс-гормонов может вызывать страх, гнев и возбуждение. В свою очередь, эмоции, стресс и сон приводят к физиологическим изменениям. Поскольку психика имеет биологическую основу и тесно связана с организмом, она влияет на его функции.

Знания психологии и физиологии применяются в медицинской психологии, нейропсихологии, спортивной психологии, психологии труда и других областях (особенно значимо для будущих врачей при понимании реакции пациента на болезнь и лечение).

Психология и медицина. Связь психологии и медицины является важной и взаимодополняющей. Медицина изучает физиологические аспекты организма, диагностику и лечение заболеваний. Психология исследует психическое состояние пациентов, их поведение и отношение к болезни. Совместное развитие этих областей способствовало формированию медицинской психологии.

Даже при изучении патологии важно знание нормы: врачу необходимо глубоко понимать норму психических процессов, чтобы различать здоровые и патологические состояния.

Каждому врачу важно знать:

- **Эмоциональное состояние:** нормы эмоциональных реакций и их проявление в разных ситуациях;
 - **Когнитивные функции:** внимание, ощущения, восприятие, память, мышление, речь, воображение и др.;
 - **Поведение:** нормальные формы поведения и их индивидуальные и культурные различия;
 - **Межличностные отношения:** основы здоровых отношений и их влияние на психику;
 - **Адаптивность:** устойчивость к стрессу и способность адаптироваться к меняющимся условиям.
- Знание нормы даёт врачу возможности:
- **раннего выявления психических проблем** (замечать отклонения и своевременно направлять на помощь);
 - **дифференциальной диагностики** (учитывать психические факторы в происхождении симптомов);
 - **выбора стратегии лечения** (учитывая психическое состояние пациента);
 - **эффективной коммуникации с пациентом** (эмпатия, снижение тревоги, повышение приверженности лечению).

Таким образом, знание основ психологии в медицине необходимо каждому врачу и способствует качественной помощи пациентам и сохранению здоровья.

Психология и педагогика. Связь психологии и педагогики глубока: понимание обучения, мотивации, социализации и развития невозможно без психологических знаний. Педагогика изучает образовательный процесс и пути повышения его эффективности, а психология обеспечивает научную базу для учёта индивидуальных особенностей, когнитивных процессов (память, внимание, мышление), причин психологических трудностей и построения эффективного взаимодействия «преподаватель—обучающийся».

В свою очередь, педагогика предоставляет психологии возможности наблюдения и исследования в условиях обучения и помогает проверять психологические теории на практике.

Психология и техника. Связь психологии и техники усиливается: она проявляется в исследованиях взаимодействия «человек—компьютер», проектировании технологий с учётом человеческого фактора, влияния техники на здоровье и благополучие. Психология помогает улучшать дизайн интерфейсов (оболочка взаимодействия пользователя с системой), изучает стресс и когнитивную нагрузку при работе с технологиями, а также анализирует влияние социальных сетей, онлайн-игр, смартфонов на психику и поведение (например, на концентрацию внимания).

Принципы эргономики применяются для обеспечения удобства и безопасности технологий. Также анализируются эффективность и этико-деонтологические аспекты применения технологий в психотерапии и помощи (онлайн-платформы, виртуальная реальность и др.).

Рассмотренные направления показывают, что из-за необходимости учитывать человеческий фактор психология развивается во взаимодействии со многими областями науки и техники.

В заключение можно отметить, что психология как самостоятельная научная дисциплина базируется на фундаментальных методологических принципах, определяющих научный характер исследования психических явлений. Принцип детерминизма раскрывает обусловленность психических процессов объективными факторами; принцип развития подчеркивает динамический характер психики; принцип единства сознания и деятельности отражает взаимосвязь внутреннего и внешнего в структуре личности; принцип системности позволяет рассматривать психику как целостное образование.

Научные методы психологии — наблюдение, эксперимент, тестирование, опрос, анализ продуктов деятельности и другие — обеспечивают объективное и достоверное изучение психических процессов, состояний и свойств личности. Их применение требует соблюдения научной строгости и этических норм.

Многообразие отраслей психологии (общей, социальной, возрастной, медицинской, педагогической и др.) свидетельствует о её интегративном характере и значительной роли в различных сферах общественной практики.

Таким образом, освоение принципов, методов и отраслей психологии формирует методологическую основу профессиональной подготовки будущего врача, развивает научное мышление и способствует более

глубокому пониманию человека как биосоциального существа.

Контрольные вопросы

1. Объясните принципы психологии.
2. Какие методы психологического исследования вы знаете?
3. Раскройте основные отрасли психологии.
4. В развитие каких областей психология вносит вклад?

Ситуационные задачи

Кейс. Два студента обсуждают, как лучше изучать поведение людей. Один считает, что достаточно личных наблюдений и «жизненного опыта». Другой говорит, что выводы должны опираться на научные методы — наблюдение, беседу, тестирование, эксперимент.

Вопросы:

1. Чем научный психологический подход отличается от бытового?
2. Почему в психологии важно использовать методы исследования?
3. Какой риск возникает при опоре только на личное мнение?

Темы для самостоятельной работы

1. Психология здоровья: теория и практика.
2. Психодиагностические методы и методики.

1.4. Краткая история психологии

Психология как наука начала развиваться с момента, когда у человека возникло стремление осознать свою сущность, познать собственный внутренний (духовный) мир и психику других людей, появилась потребность понимать явления природы и общества, размышлять о прошлом, настоящем и будущем.

Историю становления психологии как науки условно изучают в четыре этапа:

I. В ранние периоды психология была тесно связана с учениями о душе и духе. Этот этап относится примерно к периоду около 2500 лет назад. В то время поведение человека, его чувства и многие другие состояния объяснялись влиянием души и духа.

II. В XVII веке под воздействием развития естественных наук психология оформилась как учение о сознании. Под сознанием понимали совокупность психических процессов — мышление, чувства, восприятие и самосознание. На первых этапах развития психологии важным методом исследования считались самонаблюдение и самоанализ (**интроспекция**).

III. В XX веке психология сформировалась как наука о поведении. В данный период основной задачей психологии стало изучение непосредственно наблюдаемого поведения — действий, поступков и реакций.

IV. Психология — это наука, изучающая факты, механизмы и закономерности психических явлений. Современная психология как наука развивалась, опираясь на богатый опыт философии, естественных, медицинских и точных наук.

Перейдём к краткому обзору истории развития психологии. В VI веке до нашей эры в первом разделе «Вендидат» священной книги «Авеста», написанной зороастрийцами, приводятся первые сведения, относящиеся к психологии и медицине. В данном источнике описываются 99 999 видов заболеваний и указывается, что в их лечении применялись хирургические вмешательства, психическое успокоение и целебные травы.

Согласно представлениям древних людей, в теле человека «обитает душа», обладающая способностью формировать личностные качества и особенности. Такие представления о «душе» составили основу учения **анимизма** (лат. *anima* — душа). В этих воззрениях дух (душа) мыслится как нечто неразрывно связанное с телом, как бы «живущее» в нём. Поэтому социальные явления, сознание, а также реальные состояния (смерть, сон, обморок, болезнь) древние пытались объяснить с позиции наивного материализма (то есть как проявления объективной «существующей» реальности). В их представлениях широко распространились следующие толкования:

- **смерть** — разновидность сна, однако по некоторым причинам душа не возвращается в тело;
- **сновидение** — впечатление души, которая во сне покидает тело и «путешествует»;
- **душа** — это сам человек;
- потребности души и условия её существования не отличаются от условий жизни живого человека;
- души умерших образуют сообщество, соблюдающее определённую систему занятий и социальные нормы;
- души живых людей и умерших взаимосвязаны и материально (в определённом смысле) воздействуют друг на друга.

В дальнейшем анимистические представления стали постепенно заменяться натуралистическим (лат. *natura* — природа) философским объяснением души как части картины мира природы:

Фалес (VII–VI вв. до н. э.), **Анаксимен** (V в. до н. э.), **Гераклит** (VI–V вв. до н. э.) истоки «душевного мира» трактовали через первоэлементы (воду, воздух и огонь), которые, по их мнению, придают жизнь людям и животным;

в результате научных поисков древнегреческих философов возникла идея **одушевлённости материи** (гилозоизм);

· представители **атомизма** (греч. *atomos* — неделимый), развивавшие идею одушевлённости материи — **Демокрит** (V–IV вв. до н. э.), **Эпикур** (IV–III вв. до н. э.), **Лукреций** (I в. до н. э.) — выдвинули ряд положений, в том числе:

- душа — материальная субстанция, «оживляющая» тело;
- разум имеет материальную основу;
- существует орган (структура), выполняющий функцию восприятия и управления жизнью;
- поскольку душа и разум связаны с органами тела, они сами по своей природе «телесны»;
- они состоят из мелких подвижных атомов шарообразной формы.

Однако приведённые рассуждения ещё не позволяли научно объяснить реальность, опираясь на анатомо-физиологическое строение организма и материальные основы деятельности мозга.

Платон (Афлотун) вводит в психологию представления о составных частях души. По его мнению, душа включает разум (интеллект), мужество (аффективно-волевое начало) и желания (влечения); при этом он связывал их с различными областями тела — головой, грудью и брюшной полостью. Платон в психологии развивает учение **дуализма** (лат. *dualis* — двойственный), объясняя душевный мир и тело (психику и организм) как две самостоятельные сущности.

Его ученик **Аристотель (Арасту)**, напротив, стремился построить психологию на естественно-научной основе, связывая её с биологией и медициной, и пытался объяснять психические явления в единстве с жизнедеятельностью организма.

Аристотелевский трактат **«О душе»** в течение длительного времени выполнял роль прогрессивного источника: в нём посредством наблюдения повседневных жизненных проявлений людей и животных отражены процессы описания и анализа реальной действительности.

По Аристотелю, душа не делится на части, однако проявляется в способностях, относящихся к различным видам деятельности: **питанию, ощущению, движению**, а также **разуму и познанию**. Он считал, что **ощущение** является исходной способностью познания и может оставлять след в виде **представления**.

В последующие периоды развития античного мира психологические идеи совершенствовались, формировались опорные понятия, а само понятие «души» расширяло сферу применения и постепенно приближалось по смыслу к современному пониманию психики.

Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) внёс значительный вклад в развитие психологических представлений благодаря своей **теории темпераментов**. Он полагал, что поведение и характер человека зависят от соотношения четырёх жидкостей организма (крови, слизи, жёлтой и чёрной жёлчи).

По Гиппократу выделяются следующие типы темперамента:

- **сангвиник** — быстро реагирующий, жизнерадостный и энергичный (преобладание крови);
- **холерик** — возбудимый, импульсивный и деятельный (преобладание жёлтой жёлчи);
- **флегматик** — спокойный, уравновешенный, склонный к длительному обдумыванию (преобладание слизи);
- **меланхолик** — чувствительный, тревожный, с тяжёлым складом характера (преобладание чёрной жёлчи).

Гиппократ одним из первых связал психику человека с биологическими факторами. Он стремился научно объяснить связь между поведением и функционированием нервной системы, подчёркивал, что течение болезни и восстановление пациента в определённой степени зависят от его темперамента. Эти положения стали одним из важных оснований для последующего развития современной психологии и медицинской психологии.

После Гиппократа **Герофил и Эразистрат** (Александрийская школа), **Цельс, Аретей, Марк Аврелий и Гален** (древнеримская школа) добились значительных успехов в области медицины и физиологии. Так, римский врач **Гален** (II век н. э.), обобщив достижения физиологии и медицины, развил представления о физиологических основаниях психики, в частности — о роли мозга в психических функциях.

Указанные учёные и философы внесли весомый вклад в становление психологии на ранних этапах. Они рассматривали психические явления в связи с атомистическими представлениями, мозгом, нервной системой, опытом, поведением, сознанием и «душой», что в дальнейшем создало предпосылки для формирования психологии как самостоятельной науки.

К X–XI векам на древнем Востоке **Якуб ибн Исхак аль-Кинди, Абу Наср аль-Фараби, Абу Бакр ар-Рази, Абу Али ибн Сина** и другие мыслители активно развивали философию, медицину и психологические идеи. В их трудах получили освещение многие психологические проблемы. В частности, **Абу Бакр ар-Рази** (865–925) широко применял методы психического воздействия в лечении больных; изучал причины заболеваний и их последствия, развивая знания, относящиеся к психопрофилактике и психогигиене. В его работах также встречаются положения о профессиональном долге врача и медицинских рекомендациях.

Выдающийся мыслитель **Аль-Фараби** (870–950) выдвинул философско-психологические взгляды на психику человека. В трудах «Трактат о разуме» и «О двух видах счастья» он описывал психические состояния, подчёркивал роль ощущений и рационального мышления в процессе познания, отмечал зависимость психических состояний от природы человека и окружающей среды.

Абу Райхан Беруни (973–1048) связывал психическое развитие человека с условиями среды и географическими особенностями. Он считал, что поведение и привычки зависят от условий жизни, а мышление и восприятие развиваются в ходе опыта и процесса усвоения знаний.

Великий учёный **Абу Али ибн Сина (Авиценна)** (980–1037) собрал и систематизировал известные к его времени сведения по психологии и оставил ряд специальных трудов: «Трактат о душе» (*Risola fi an-nafs*), «Трактат по психологии», «Книга толкования сновидений» (*Kitob al-ta'bir*), «Книга о душе и духе», «Канон врачебной науки» (*Kitob al-qonun fit-tib*), «Книга спасения» (*Kitob an-najot*), «Данишнаме» и др.

Ибн Сина связывал психологию с медициной и исследовал физиологические основы психики. В «Каноне врачебной науки» он писал о психических процессах и их влиянии на болезни, показывал связь эмоций и настроения с физическим здоровьем. Учёный изучал влияние среды, музыки, цвета и природы в лечении психических расстройств.

Профессор З. Ибодуллаев в учебнике **«Медицинская психология»** (2019) подробно рассматривает вклад Ибн Сины в развитие психологии и медицины. Глубоко изучив труды античных философов и учёных Востока, Ибн Сина признавал Аристотеля, которого называют «отцом психологии», своим «первым учителем». Подобно Аристотелю он утверждал, что тело и «душевные силы» существуют нераздельно, как единая целостность. Тем самым он стремился показать, насколько значимо взаимное влияние психической активности и состояния здоровья. Ибн Сина также старался обосновывать теоретические положения результатами собственных наблюдений и опытов.

С целью доказать влияние психических состояний на организм, связь любого психического процесса с физиологическими основами и существенное воздействие внешней среды Ибн Сина провёл опыт с двумя ягнятами: одного привязал рядом с голодным волком, другого держал в обычных спокойных условиях, при этом обоим давал одинаковое количество корма в одно и то же время. Вскоре ягнёнок, находившийся рядом с волком, из-за длительного страха сильно исхудал и, несмотря на кормление, заболел и погиб;

ягнёнок, содержащийся в спокойной обстановке, постепенно набирал вес и жил долго. Сообщается также, что Ибн Сина проводил и другие опыты и нередко лечил тяжёлых больных словесным психологическим воздействием.

В трудах учёного особое место уделяется и роли воспитания в профилактике заболеваний. Ибн Сина подчёркивал, что «воспитание следует начинать с раннего детства»: ребёнка не следует растить трусливым, унылым или чрезмерно избалованным; важно внимательное отношение к его потребностям, создание условий для удовлетворения разумных желаний и ограждение от вредных привычек. Выполнение этих требований, по его мнению, способствует развитию остроты ума и сохранению телесного здоровья.

Идея Ибн Сины о целостности тела и психики в дальнейшем получила подтверждение благодаря достижениям современной медицины и стала одной из предпосылок развития психосоматического подхода. Он высказывал мнение, что нарушения памяти связаны с задними отделами головного мозга, расстройства мышления — со средними отделами, а нарушения восприятия — с поражением желудочков мозга. Хотя в ряде источников встречается утверждение, что изучение нарушений психических процессов началось в XIX веке на Западе, ещё Ибн Сина описывал депрессию, эпилепсию, нарушения сознания, галлюцинации, бредовые состояния, расстройства мышления и памяти.

Абу Али ибн Сина понимал способность головного мозга отражать объекты и явления внешней среды в различных формах. Он отмечал, что внешние воздействия проявляются прежде всего через ощущения — зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и кожные; рассматривал их особенности и значение, подчёркивал, что каждому виду ощущения соответствует свой центр управления в головном мозге. Ибн Сина высоко оценивал роль мышления, воображения, памяти и воли и признавал тесную взаимосвязь этих психических процессов. С помощью мышления человек сопоставляет явления, осуществляет абстрагирование и отделяет истинное от ложного; память закрепляет воспринятое в сознании и помогает различать объекты; воображение отражает объективную реальность в сознании. Эти положения свидетельствуют о глубине его психологических представлений и о значительном вкладе в последующее развитие психологии.

Другой выдающийся восточный мыслитель **Исмаил Джурджани** (1080–1141), живший и творивший в Хорезме, в медицинских трудах («Слово об Ибн Сине», «Сокровищница Хорезмшаха», «Методы распознавания болезней») изложил ряд идей, посвящённых психологии больных. Восточные учёные внесли значительный вклад в изучение психологии пациента и психических расстройств, а также открывали лечебницы в Мерве, Багдаде, Иерусалиме и Дамаске.

Если в X–XI веках на Востоке наука и медицина переживали расцвет, то в странах Европы господствовал период стагнации (V–XV вв.). С XVI века в Европе начинается подъём науки и создаются великие открытия; XVI–XVII века называют эпохой Возрождения. В этот период в биологии и физиологии выделились **А.Везалий** (1514–1564) и **В.Гарвей** (1578–1657). А. Везалий вскрывал и изучал головной мозг, выдвигая предположение о «течении» психических процессов по мозговым жидкостям.

XVII век стал важным этапом развития биологии и психологии. В частности, французский учёный **Р.Декарт** (1596–1650) обосновал рефлекторную (непроизвольную) природу поведения, а также объяснил работу сердечной мышцы и внутренний механизм кровообращения. Особенно значимо было понимание **рефлекса** (лат. *reflexus* — отражение) как закономерной ответной реакции организма на внешнее воздействие: это позволило объективно изучать нервно-мышечную деятельность и объяснять возникновение ощущений, ассоциаций и аффектов.

Английский мыслитель **Т.Гоббс** (1588–1679) полностью отвергал понятие души, признавая единственной реальностью механическое движение, и считал, что его закономерности относятся и к психологии. На этой основе возник **эпифеноменализм** (греч. *epi* — сверх, *phainomenon* — явление): учение о психических явлениях как о «тени» телесных процессов.

Нидерландский философ **Б.Спиноза** (1632–1677) рассматривал сознание как реальность, неотделимую от материи, и выступал как пропагандист принципа **детерминизма** (лат. *determinare* — определять), согласно которому явления природы и общества, включая психические, обусловлены объективными причинами.

Немецкий мыслитель **Г.Лейбниц** (1646–1716), английский философ **Дж.Локк** (1632–1704), английский исследователь **Д.Гартли** (1705–1757), французский мыслитель **Д.Дидро** (1713–1784) внесли существенный вклад в развитие учения об ассоциациях, становлении восприятия и мышления, а также психологии способностей.

К XVIII веку **А.Галлер** и **Г.Прохазка** достигли крупных успехов в исследовании нервной системы, что привело к формированию представления о психике как функции головного мозга. Английский исследователь **Ч.Белл** и французский учёный **Ф.Мажанди** выявили различия между чувствительными и двигательными нервами; на этой основе сформировалось понятие **рефлекторной дуги**, а также были выделены произвольные (сознательные) и непроизвольные (бессознательные) виды рефлексов.

Австрийский врач **Ф.Галль** (1758–1828) детально изучал строение мозга и создал «френологическую карту» мозга. Он одним из первых описал взаимосвязь серого и белого вещества полушарий и пытался локализовать в коре головного мозга около 40 психических функций, связывая их с извилинами. Наряду с центрами движений, зрения, слуха и чувствительности он помещал в мозге «центры» памяти, мышления, любви, скромности, мудрости и хитрости, полагая, что у одарённых людей извилины выражены сильнее, а при слабом мышлении мозг якобы «более сглажен».

Под влиянием этих открытий в России была сформулирована рефлекторная теория **И.М.Сеченова** (1829–1905), что позволило раскрыть физиологические основы и механизмы психики, а также особенности рефлексов головного мозга. Эти положения экспериментально подтвердил **И.П.Павлов** (1849–1936), открыв закономерности управления взаимодействием животных и человека с внешней средой со стороны мозга. Его взгляды традиционно обобщают в учении о **двух сигнальных системах**.

В середине XIX века в развитии психологии произошли значительные изменения. **Ф.Месмер** сформировал учение о гипнозе (греч. *hypnos* — сон; термин был введён в науку в 1843 году английским хирургом **Дж.Брейдом**). Наблюдаемые при гипнозе явления Месмер связывал с «магнетизмом». Позднее французский учёный **Ж.М.Шарко** (1888) подчёркивал, что в основе гипноза лежат физиологические процессы. В этот период известные неврологи и психиатры (Шарко, Бенедикт, Форель, Левенфельд, Мопассан, С.С.Корсаков, Мебиус) широко внедряли лечение гипнозом в клиническую практику.

В 1879 году **Вильгельм Вундт** (1832–1920), организовав в Лейпциге первую психологическую лабораторию, заложил основы структурной школы в психологии. Вундт предлагал рассматривать основной задачей психологии **расчленение процесса сознания на составные элементы** и изучение закономерных связей между ними.

Венский молодой врач **Зигмунд Фрейд** (1856–1939) заложил основы **психоаналитического направления**, вызвавшего широкий резонанс в психологии. Он выдвинул теорию, принципиально противоположную господствовавшему тогда представлению о человеке как о рациональном существе, способном полностью осознавать собственное поведение. Фрейд исходил из того, что человек нередко пребывает в состоянии внутреннего конфликта, а причины многих противоречий и невротических проявлений связаны с **неосознаваемыми сексуальными и агрессивными влечениями**. В течение 45 лет интенсивной научной работы Фрейд создал первую развернутую теорию личности и тем самым оформил направление, получившее название **фрейдизм**.

Ученики Фрейда — **А.Адлер** и **К.Г.Юнг** — разработали собственные концепции происхождения неврозов и стремились расширить фрейдовский подход. **А.Адлер**, выдвинув идеи **индивидуальной психологии**, уделял особое внимание социальным детерминантам личности. **К.Г.Юнг**, развивая **аналитическую психологию**, обосновывал, что для достижения психического здоровья необходима интеграция и согласование различных стремлений личности в целостную систему.

В истории психологии данная линия развития привела к формированию более широкого поля глубинной психологии (психодинамических подходов), оказавших влияние на клиническую практику и психотерапию.

В первой половине XX века значительный вклад в развитие психологии, особенно **психологии личности** и **медицинской психологии**, внес **Э.Кречмер** (1888–1964). Он написал книгу «**Медицинская психология**» и способствовал становлению медицинской психологии как самостоятельной области знания. Одним из его центральных направлений исследований было изучение связи между **конституцией тела (фенотипом)** и **темпераментом (поведенческими особенностями)**. Кречмер подчеркивал необходимость опоры на достижения медицинских, философских и биологических наук при изучении человека.

В советский период ряд ученых, оказавших заметное влияние на мировую психологию, уделяли большое внимание решению как теоретических, так и прикладных задач. Одним из ведущих направлений стала **теория деятельности**, согласно которой психика формируется и развивается в процессе деятельности человека.

Ниже приводятся некоторые ученые, внесшие существенный вклад в развитие советской психологии:

Лев Семёнович Выготский (1896–1934) — основоположник **культурно-исторической теории**. Он подчеркивал, что развитие психики тесно связано с социальными и культурными факторами. Понятие «**зона ближайшего развития**» оказало значительное влияние на педагогическую психологию.

Алексей Николаевич Леонтьев (1903–1979) показал, что развитие психики определяется деятельностью. Его исследования продемонстрировали связь таких психических процессов, как внимание, память и мышление, с предметной и социальной деятельностью.

Сергей Леонидович Рубинштейн (1889–1960) разработал принцип «**единства психики и деятельности**». По его мнению, психика проявляется и формируется в деятельности. Он внес значительный вклад в изучение психологии личности, мышления и речи.

Александр Романович Лурия (1902–1977) широко известен исследованиями в области **нейропсихологии**. Он изучал связь между функциями различных отделов мозга и психическими процессами, выявлял нейропсихологические механизмы таких нарушений, как **афазия**, **амнезия** и др.

Работы А.Р.Лурии имеют прямое значение для клинической практики: они заложили научные основы нейропсихологической диагностики и реабилитации.

Борис Герасимович Ананьев (1907–1972) проводил исследования в области **дифференциальной психологии** и **акмеологии**, изучая индивидуальные особенности, способности и профессиональное развитие человека.

Дмитрий Николаевич Узнадзе (1886–1950) разработал **теорию установки**, согласно которой поведение и восприятие человека определяются сформированными заранее установками.

Труды советских ученых получили широкое применение в различных областях психологии, в том числе в педагогической психологии, клинической психологии, социальной психологии и инженерной психологии. Их теоретические положения и эмпирические исследования сохраняют актуальность и в настоящее время.

Современная психология сформировалась на основе данных, накопленных в рамках различных направлений, среди которых: **экспериментальная, психоаналитическая, бихевиористская, эмпирическая, эпифеноменалистская психология, ассоциативная, психогенетическая, гуманистическая, биогенетическая и социогенетическая**.

Экспериментальная психология — общая область исследования психических явлений с помощью экспериментальных методов. В середине XIX века впервые были проведены прикладные экспериментально-психологические исследования. Существенную роль в оформлении экспериментальной психологии как самостоятельной науки сыграл **В.Вундт**.

Психоаналитическая психология. Основанное **З.Фрейдом** направление изучает глубинные, не вполне осознаваемые процессы психики и проблему неврозов. Психоанализ анализирует влияние эмоций и мотивов на поведение человека.

Бихевиоризм (направление, систематически изучающее поведение) исходит из того, что подкрепление определенного действия способствует формированию привычки. В рамках данного подхода было предложено объяснение поведения через формулу **стимул → реакция (S→R)**.

Эмпирическая психология основывается на накоплении знаний посредством опыта и наблюдения. Полученные таким путем данные используются для научного анализа.

Эпифеноменализм — сложное и дискуссионное направление, стремящиеся объяснить связь сознания с мозговой деятельностью: психические состояния рассматриваются как производные (сопутствующие) явления мозговых процессов.

Гештальт-психология ориентирована на понимание опыта как целостности и отвечает на вопрос о том, как человек организует и осмысливает воспринимаемое.

Ассоциативная психология изучает, как мысли, воспоминания и эмоции связываются между собой посредством ассоциаций.

Гуманистическая психология сосредоточена не на негативных сторонах человека, а на его позитивных возможностях и развитии как личности. Существенный вклад в данное направление внесли К.Роджерс и А.Маслоу.

Когнитивная психология изучает процессы мышления, переживания, запоминания, принятия решений и решения проблем. Она направлена на понимание внутренних механизмов психических процессов и их влияния на действия и поведение.

Психогенетический подход исследует роль генетических факторов в формировании личности и определяет вклад наследственности.

Биогенетический подход подчеркивает зависимость поведения и психики от генетических факторов и анализирует их, исходя из биологических предпосылок.

Социогенетический подход рассматривает роль социальной среды в формировании личности и анализирует, каким образом социальные отношения определяют личностные особенности.

Перечисленные направления отражают многообразие современной психологии; каждое из них акцентирует внимание на определенных аспектах психической жизни человека.

В заключение можно отметить, что история психологии представляет собой сложный и многоэтапный процесс формирования научных представлений о психике человека. От философских учений о душе в античности и средневековье до становления психологии как самостоятельной экспериментальной науки в XIX веке — развитие психологической мысли отражает общую эволюцию научного знания.

Различные научные школы и направления — структурализм, функционализм, бихевиоризм, психоанализ, гештальтпсихология, гуманистическая и когнитивная психология — внесли значительный вклад в понимание закономерностей психической деятельности и структуры личности. Их идеи послужили основой для современных междисциплинарных исследований и практического применения психологических знаний.

Осмысление исторического пути развития психологии позволяет будущему специалисту увидеть логику становления научных концепций, критически оценивать теоретические подходы и понимать их значение для современной медицинской практики.

Таким образом, знание истории психологии является важным элементом профессиональной подготовки, формирующим научное мировоззрение и методологическую культуру будущего врача.

Контрольные вопросы

1. Объясните начальный период развития психологии как науки.
2. Что вы знаете о периоде становления психологии как самостоятельной науки?

Ситуационные задачи

Кейс. Студент спрашивает, зачем изучать историю психологии, если важнее современные теории. Преподаватель объясняет, что многие современные подходы возникли как развитие или критика предыдущих взглядов.

Вопросы:

1. Какое значение имеет изучение истории психологии?
2. Почему современные психологические идеи невозможно понять вне их развития?
3. Что формируется у студента при изучении истории науки?

Темы для самостоятельного обучения

1. Место психологии в системе развитых наук.
2. Основные направления современной психологии.
3. Деятельность ученых, внесших вклад в развитие психологии в Узбекистане.

ГЛАВА II. ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ЕЁ ИНДИВИДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Краткое содержание II главы

Личность и факторы, влияющие на её развитие. Проблема личности в психологии. Личность и её становление. Понятие формирования личности. Биогенетическая, социогенетическая и психогенетическая концепции. Возрастные особенности личности.

Деятельность личности и её структура. Деятельность и активность личности. Потребности и мотивы деятельности. Интересы. Мировоззрение личности. Компоненты и виды деятельности.

Темперамент. Понятие о темпераменте и его типы. Физиологические основы темперамента. Темперамент и личность.

Характер. Понятие о характере. Физиологические основы характера. Черты характера. Акцентуации характера (по К.Леонгарду).

Способности. Понятие о способностях. Задатки и способности. Способности и интеллект. Теория множественного интеллекта (по Г.Гарднеру). Эмоциональный интеллект. Искусственный интеллект.

2.1. Личность и факторы, влияющие на её развитие

Понятие **личности** - одно из наиболее часто используемых в психологии; её изучение является одним из центральных предметов данной науки. Все внешние воздействия на человека, будучи опосредованы социальными условиями и «обогащены» внутренней структурой деятельности, образуют целостное содержание, которое в психологии обозначается понятием **личность**.

Личностью называют сознательного индивида, живущего в определённом обществе, занимающегося тем или иным видом деятельности и вступающего в нормальные отношения с другими людьми посредством речи.

Под личностью мы понимаем совокупность присущих человеку индивидуальных особенностей: его способностей, интересов, ценностей, установок и отношений. Формирование и развитие личности начинается с рождения и продолжается на протяжении всей жизни, осуществляясь под влиянием ряда взаимосвязанных факторов.

Одним из важнейших свойств личности является её **индивидуальность**. **Индивидуальность** - это неповторимое сочетание индивидуально-психологических характеристик человека. В её структуру входят: характер, темперамент, психические процессы, состояния и явления, доминирующие свойства, волевые качества, особенности активности, мотивы, мировоззрение, одарённость, различные формы реакций, способности и др.

Индивидуальные особенности личности не повторяются в точности у другого человека (даже у близнецов). Поэтому личность уникальна своей самооценкой и недостатками, степенью активности в общественной жизни, а также сильными и слабыми сторонами, сформированными под воздействием обучения и воспитания.

В современной мировой психологии распространена позиция, согласно которой в личности, сформировавшейся под влиянием **биологических (природных)** и **социальных** факторов, выделяются две взаимосвязанные части: «**внутрипсихическая**» (греч. *endo* — «внутри») и «**внепсихическая**» (греч. *exo* — «вне») стороны.

В **эндопсихике** отражаются внутренние компоненты психической организации личности — взаимосвязь психических элементов и функций. **Экзопсихика**, напротив, характеризует отношение личности к внешней среде: её межличностные и объективные отношения, а также все аспекты, «противостоящие» личности как внешние условия.

Эндопсихика включает особенности познавательных процессов (восприимчивость, память, мышление, воображение), волевые качества и произвольные движения. Экзопсихика охватывает систему отношений личности и её интересы, склонности, идеалы, доминирующие переживания, а также накопленные знания и опыт. Если эндопсихика в большей мере связана с биологическими предпосылками, то экзопсихика формируется и развивается под воздействием социальной среды.

По **С.Л.Рубинштейну** структура личности включает следующие компоненты:

1. **Направленность** — потребности, интересы, идеалы, убеждения, ведущие мотивы деятельности и поведения, а также мировоззрение.
2. **Знания, умения, навыки** — приобретаются в процессе жизни и деятельности.
3. **Индивидуально-психологические особенности** — выражаются в способностях, характере и темпераменте.

Существуют различные концепции, объясняющие развитие и становление личности. Они по-разному трактуют личность и обосновывают собственные позиции. К ним относятся **биогенетическая**, **социогенетическая** и **психогенетическая** концепции. Далее кратко остановимся на этих концепциях и отдельных теориях.

Биогенетическая концепция личности

Согласно **биогенетической концепции**, развитие личности определяется преимущественно биологическими, то есть наследственными факторами. В рамках данного подхода считается, что заранее «заданы» не только формы психической деятельности, но в определённой степени и её содержание; предопределены этапы психического развития и порядок их проявления. Представители биогенетического направления исходят из необходимости учитывать врождённые особенности ребёнка и содействовать их проявлению, не препятствуя «естественному ходу» развития.

Итак, **биогенетическая концепция** — рассматривает развитие личности как процесс, в котором ведущую роль играют **наследственность, врождённые свойства организма, особенности нервной системы и биологические механизмы созревания**. В рамках данного подхода подчёркивается, что индивидуальные различия в темпераменте, эмоциональной реактивности, уровне активности и ряде предрасположенностей имеют биологическую основу.

В некоторых интерпретациях биогенетического подхода **может недооцениваться влияние социальной среды и собственная активность личности**, что приводит к представлению о развитии как о преимущественно «заданном» процессе.

Основные положения биогенетической концепции:

1. **Наследственность и биологическое созревание** создают базовые предпосылки развития психики и поведения.
2. **Тип нервной системы, гормональные и нейрофизиологические механизмы** могут влиять на эмоциональность, стрессоустойчивость, темп психической деятельности.
3. Развитие личности рассматривается как связанное с **возрастными закономерностями созревания** организма.
4. Индивидуальные различия трактуются как результат **биологических вариаций** (при этом влияние среды может оцениваться как вторичное).

Биогенетическая линия объяснений **не всегда достаточно учитывает** роль воспитания, образования, культуры, межличностных отношений и сознательного саморегулирования.

Одним из известных представителей данного направления был американский психолог **С.Холл**, который главной закономерностью психического развития считал «закон рекапитуляции» (краткое повторение филогенеза). По его мнению, индивидуальное развитие в онтогенезе в определённой мере воспроизводит важнейшие стадии филогенеза.

К числу подходов, опирающихся на биологические предпосылки, относится и **конституциональная психология** (теории, связывающие особенности психики с типом телосложения). Один из её основателей - **Э.Кречмер** — полагал, что между соматическим типом и психологическими особенностями существует определённая связь. Он выделял, в частности, два крупных типа:

- **циклоидный** (эмоционально подвижный, быстро реагирующий),
- **шизоидный** (замкнутый, с трудностями вступления в общение, с эмоциональной сдержанностью).

Психоаналитический взгляд (З.Фрейд)

В рамках обсуждаемой проблематики (биологические предпосылки поведения) часто приводится психоаналитическая позиция **Зигмунда Фрейда**, который связывал многие проявления поведения и психической жизни человека с действием природных инстинктов, прежде всего сексуального влечения (**либидо**). В его психоаналитической теории выделяются три структурных компонента личности: **Ид (Id)**, **Эго (Ego)** и **Супер-Эго (Super-Ego)**. Они находятся в сложных динамических отношениях и определяют поведение и психические процессы личности.

Ид («Оно») — бессознательная область инстинктов. Ид выступает источником психической энергии и стремится к немедленному удовлетворению влечений по принципу удовольствия («я хочу»). Оно присутствует с рождения и связано с базовыми влечениями, включая сексуальные и агрессивные импульсы; Ид стремится быстро снизить напряжение и избежать неприятных переживаний.

Эго («Я») — преимущественно сознательная структура, выполняющая посредническую функцию между требованиями Ид, нормами Супер-Эго и условиями реальности. Эго руководствуется принципом реальности («я должен»): ищет приемлемые способы удовлетворения влечений Ид, учитывает социальные ограничения и старается поддерживать внутреннее равновесие личности, упорядочивая отношения человека с окружающей средой.

Супер-Эго («Сверх-Я») — совокупность интериоризированных социальных норм и ценностей, формируемых под влиянием воспитания, культуры, религии и общества. Супер-Эго включает «идеальное Я» и совесть, задаёт моральные требования и ориентирует поведение на соответствие нормам («я должен соответствовать»). Оно участвует в формировании самоконтроля, самооценки и чувства вины.

Супер-Эго осуществляет контроль над поведением, ограничивая социально неприемлемые импульсы Ид и побуждая Эго к стремлению к идеалу. В свою очередь, Ид нередко вступает в напряжённое взаимодействие с Эго и Супер-Эго, поскольку последние стремятся к регуляции и ограничению импульсивных желаний. При этом психоаналитическая традиция рассматривает Ид как мощный источник энергии, тогда как Эго способно развиваться и усложняться по мере взросления и социального опыта. Человек отличается от других живых существ развитым интеллектом и сознанием, что позволяет ему более гибко регулировать собственное поведение.

Взаимоотношения между **Ид**, **Эго** и **Супер-Эго** постоянно сопровождаются напряжением, необходимостью поддерживать равновесие и внутренними конфликтами. **Эго** стремится сохранить баланс между удовлетворением требований **Ид** и соблюдением предписаний **Супер-Эго**. При этом:

- если бы человек жил, подчиняясь только **Ид**, его образ жизни стал бы похож на поведение животных; между тем человеческая деятельность носит **сознательный** характер, и в собственных поступках человек преимущественно опирается на сознание;
- если **Эго** не может в достаточной мере удовлетворить требования **Ид**, это способно привести к стрессу, тревоге и другим психологическим проблемам;
- если **Эго** не в состоянии полностью соответствовать требованиям **Супер-Эго**, это может породить чувство вины и самообвинение.

По мнению **Фрейда**, у психологически здоровой личности **Эго** способно поддерживать относительное равновесие между **Ид** и **Супер-Эго** и адаптироваться к условиям общества. Психологические же проблемы возникают вследствие дисбаланса между этими тремя компонентами. Цель психоанализа заключается в устранении такого дисбаланса и восстановлении психического здоровья личности.

Теория психосексуального развития З.Фрейда считается одной из наиболее известных и одновременно дискуссионных теорий в психологии. По Фрейду, личность в основном формируется к **6-летнему** возрасту, и при успешном прохождении заранее заданной последовательности стадий складывается психологически здоровая личность. Однако нарушение нормального течения любой стадии или её неразрешённость может привести к формированию личностных проблем. Последовательность стадий основывается на так называемых **эrogenных зонах** - участках тела, через которые переживаются удовольствие, влечение и подкрепление. При недостаточном удовлетворении потребности в удовольствии у ребёнка может возникнуть **фиксация** (лат. *fixus* - «неподвижный, закреплённый») на соответствующей эrogenной зоне, что впоследствии влияет на его поведение во взрослой жизни.

Основатель психоанализа **З. Фрейд** выделял следующие стадии развития личности:

1) Оральная стадия (0–18 месяцев)

На этой стадии ребёнок удовлетворяет потребность в удовольствии преимущественно через **питание и действия рта**. По Фрейду, именно в этот период формируются ранние переживания комфорта и базового доверия, поскольку взаимодействие с окружающей средой осуществляется главным образом через кормление, телесный контакт и первичные формы общения.

В оральный период ребёнок зависит от родителей или иных лиц, осуществляющих уход. Их эмоциональная отзывчивость и стабильность контакта имеют важное значение для психологического благополучия ребёнка. При благоприятном ходе стадии ребёнок переживает безопасность; при дефиците ухода и внимания могут формироваться устойчивые трудности регуляции напряжения и потребности в поддержке.

После завершения оральной стадии развитие, согласно Фрейду, переходит к следующим фазам. При чрезмерной фрустрации или, напротив, избыточной фиксации на оральных способах получения удовлетворения Фрейд предполагал возможность **оральной фиксации**, которая во взрослом возрасте может проявляться в зависимости, поиске внешнего успокоения, привычках, связанных с «оральным» способом разрядки (например, курение, переедание и др.).

2) Анальная стадия (18 месяцев – 3 года)

На этой стадии, по Фрейду, психологическое развитие ребёнка и его отношения с окружающими во многом связаны с освоением контроля над физиологическими отправлениями и требованиями социального окружения (приучение к туалету). Ребёнок начинает овладевать саморегуляцией и сталкивается с первыми устойчивыми нормами и ограничениями.

Фрейд связывал успешность прохождения данной стадии с тем, как родители выстраивают границы и поддерживают ребёнка в освоении контроля. При терпеливом, поддерживающем подходе формируется чувство самостоятельности и компетентности. Если же стиль воспитания чрезмерно жёсткий, наказующий или принуждающий, ребёнок может переживать напряжение, вину и стыд; Фрейд описывал это как предпосылку **ретентивного (удерживающего) типа** - склонности к чрезмерному контролю, сдержанности, ригидности.

Если же взрослые почти не задают границ и контроля недостаточно, ребёнку может быть сложнее освоить саморегуляцию; Фрейд связывал это с риском формирования **экспульсивного (выводящего) типа** - большей импульсивности, неорганизованности, трудностей контроля поведения.

3) Фаллическая стадия (3–6 лет): Эдипов комплекс

Эта стадия следует за анальной и, по Фрейду, характеризуется ростом интереса к вопросам пола и различий между полами, а также усилением внимания к отношениям с родителями. В классической психоаналитической интерпретации ключевым событием становится **Эдипов комплекс** (и соответствующая версия для девочек, традиционно обозначаемая как «комплекс Электры» в более поздней литературе).

У мальчиков, согласно Фрейду, может возникать соперничество с отцом за исключительное внимание матери; одновременно формируется страх наказания, что приводит к отказу от соперничества и идентификации с отцом. Это описывается как «**позитивный**» вариант Эдипова комплекса. В «**негативном**» варианте (в терминах психоанализа) ребёнок проявляет большую привязанность к отцу и напряжение к матери.

У девочек, по Фрейду, исходно доминирует привязанность к матери, затем возможно смещение эмоциональной значимости на отца и напряжение в отношениях с матерью. На стадии усваиваются элементы полоролевого поведения, ценности и нормы, связанные с семьёй и культурой.

Для благоприятного прохождения этой стадии ребёнку необходимы эмоциональная поддержка, предсказуемость семейной среды и отсутствие травматичных условий. При неблагоприятных обстоятельствах (эмоциональная заброшенность, хронические конфликты родителей, сильная нестабильность и др.) могут усиливаться тревога и напряжение.

Фаллическая стадия имеет важное значение, поскольку связана с формированием половой идентичности и будущих отношений. Позитивное разрешение Эдипова и Электра-комплекса способствует принятию своей половой роли и усвоению системы моральных норм. Успешное прохождение стадии рассматривается как основа будущих гармоничных отношений и сексуальной жизни; при нерешённых конфликтах возможны трудности в межличностных и семейных отношениях, а также развитие неврозов и иных психических расстройств.

4) Латентный период (примерно 6–12 лет)

На этой стадии, по Фрейду, сексуальная энергия (либидо) становится менее выраженной, а ведущими становятся социальная и интеллектуальная активность. Ребёнок сосредоточен на обучении, дружбе, игре, освоении норм и правил, развитии интересов и навыков.

Латентная стадия трактуется как период укрепления социальных компетенций, самоконтроля и познавательных интересов, создающий основу для последующего взросления.

5) Генитальная стадия (пубертат и взрослость)

Заключительная стадия охватывает подростковый возраст и взрослость. По Фрейду, происходит повторная активизация сексуального влечения, а зрелость предполагает способность интегрировать сексуальность и близость, выстраивать устойчивые отношения, учитывать потребности другого.

Фрейд называл эту стадию «**генитальной**», связывая её с ведущей ролью сексуальности в зрелых отношениях. Он подчёркивал значимость предыдущих этапов и допускал, что тяжёлые эмоциональные или физические травмы могут осложнять личные и социальные отношения.

В конце следует отметить, что психоаналитическая теория Фрейда многократно критиковалась и сегодня рассматривается скорее как **историческая и клинически-ориентированная концепция**, чем как универсальная научная модель развития. Тем не менее она важна для понимания того, как в психоаналитической мысли впервые системно обсуждалась роль раннего опыта в формировании личности.

Согласно Фрейду, тревога может возникать из-за угрозы наказания, стыда, утраты значимого объекта, а также внутренних конфликтов между влечениями и запретами. Для снижения тревоги и поддержания психического равновесия личность использует различные **механизмы психологической защиты**, которые далее рассматриваются в психоаналитической традиции.

Психологическая защита — это система процессов и механизмов, направленных на сохранение субъектом имеющегося позитивного психического состояния. Она имеет две цели: **ближайшую** (сохранить позитивное состояние) и **отдалённую** (удерживать его как можно дольше).

Механизмы психологической защиты выполняют следующие функции:

1. Способствуют профилактике **внутриличностных конфликтов** (то есть конфликтов человека с самим собой). Предотвращают борьбу между **желаниями/влечениями** и **нормами поведения**.
2. Ослабляют воздействие **негативных (неприятных) переживаний** и помогают их преодолевать.
3. Снижают уровень тревоги для сохранения психического здоровья, поскольку постоянное пребывание в состоянии опасности/напряжения может приводить к **неврозам, депрессии, ухудшению соматического состояния и личностной деградации**.
4. Искажают (или неверно интерпретируют) реальность, которая воспринимается как угрожающая психике и способная вызвать **неадекватное и неконструктивное** поведение.

В настоящее время различают **более 50** типов защитных механизмов; при этом для них характерны два общих признака:

1. человек **сознательно** отворачивается от реальности или неверно её интерпретирует;
2. человек действует **бессознательно**, поскольку обычно не осознаёт наличия у себя подобных механизмов.

Ниже рассмотрим характеристики некоторых механизмов психологической защиты личности **по Фрейду**:

Регрессия — использование более простых, ранних способов реагирования при попытке справиться со стрессом. В трудных ситуациях человек как бы «возвращается в детство» или ведёт себя по-детски.

Отрицание — защитный механизм, при котором человек защищает себя от угрожающих переживаний, **не признавая** их существование, отстраняясь от них и избегая столкновения с их реальностью.

Рационализация — механизм, позволяющий человеку объяснять собственные неудачи или неблагоприятные поступки «более правдоподобно», представляя свои решения себе и другим как

логичные и обоснованные, тем самым снижая чувство вины и тревогу.

Реактивное образование (формирование реакции). Посредством реактивного образования личность вытесняет из сознания неприемлемые и пугающие импульсы, заменяя их на противоположные. Иными словами, неприятные чувства и побуждения превращаются в строго противоположные проявления.

Соматизация — фиксация на соматическом неблагополучии или демонстрация состояния «болезни» как способа ухода от сложной жизненной ситуации.

Проекция - потенциально деструктивный защитный механизм, при котором человек приписывает собственные нежелательные желания и поступки **другим людям**. Проекция обычно не осуществляется сознательно, а действует как непроизвольный механизм. Она может облегчать самообман и уход от решения проблемы, однако не устраняет её истинных причин. Длительная проекция способна ухудшать отношения с окружающими и приводить к трудностям в социальной сфере.

Изоляция — отделение (дистанцирование) представлений и аффектов, связанных со стыдом, виной, радостью, горем и т. п. В краткосрочной перспективе изоляция может быть полезной, защищая от пугающих и неприятных переживаний. Однако длительная изоляция может приводить к эмоциональным утратам, ограничению эмоционального развития и другим психическим проблемам.

Репрессия (вытеснение) — механизм, препятствующий проникновению неприятных мыслей и переживаний на уровень сознания. При этом психотравмирующее содержание может «смещаться» на более переносимый материал. Основная функция вытеснения — защита психики от пугающих и неприятных чувств. За счёт этого человек снижает стресс и сохраняет внутреннее равновесие.

Интеллектуализация - стремление подавить пугающие или неприемлемые чувства путём их рационального анализа и объяснения; здесь доминируют логика и рассудок, а не эмоциональное проживание. Человек заменяет чувства абстрактными понятиями, фактами и информацией.

Сублимация — перенаправление сильной, но социально неприемлемой энергии в творческую, целенаправленную и социально полезную деятельность. Энергия вытесненных импульсов трансформируется в социально одобряемые действия: исходный импульс изменяется, приобретая новую, конструктивную форму, что приносит пользу как личности, так и обществу.

Смещение — механизм, при котором чувства, возникшие по отношению к объекту, вызывающему тревогу, **переносятся на другой объект**. Хотя смещение может временно снижать напряжение, оно искажает реальность и может негативно влиять на качество жизни и социальные отношения.

Защитные механизмы во многих случаях являются **бессознательными**, но в сложных ситуациях помогают справиться с напряжением. Однако, несмотря на эффективность, в некоторых обстоятельствах они могут давать и противоположный эффект. В современной психологии выделяют следующие характеристики **нормально сформированных** защитных механизмов:

- **адекватность защиты** (человек способен затем сознательно переосмыслить ситуацию, на которую сработала защита);
- **изменчивость и гибкость** (умение разумно использовать разные механизмы в условиях давления);
- **зрелость защиты** (предпочтение более зрелых механизмов — интеллектуализации, сублимации, рационализации, смещения — вместо более примитивных, таких как проекция и отрицание).

Исходя из сказанного, можно заключить, что использование механизмов психологической защиты бывает для личности как полезным, так и в некоторых случаях неблагоприятным. Для глубокого понимания этого необходима развитая **рефлексия**; иначе защитные реакции могут становиться источником конфликтов. Разумное применение защитных механизмов способствует сохранению психического здоровья, улучшению межличностных отношений, формированию симпатии со стороны окружающих и разрешению различных конфликтных ситуаций и т. д.

У учения **З. Фрейда** было много как сторонников, так и критиков. Его ближайшие соратники и ученики **Альфред Адлер** и **Карл Густав Юнг** сначала поддерживали его идеи, но позднее частично отошли от них и сформировали направления **неофрейдизма**. Несмотря на критику Фрейда, выбранная ими траектория во многом представляла собой продолжение психоаналитической традиции.

Австрийский психиатр и психолог, основатель индивидуальной психологии **Альфред Адлер**, одним из первых ввёл термин **«чувство неполноценности»** и подчёркивал решающую роль социального фактора в объяснении поведения человека. По мнению учёного, детский опыт, особенно переживания унижения, формирует чувство неполноценности, которое влияет на жизненный стиль. Когда человек ощущает себя «униженным», он стремится компенсировать (компенсация) это состояние, чтобы восстановить внутреннее равновесие и самооценку. В качестве примеров нередко приводят древнегреческого оратора **Демосфена**, страдавшего в детстве дефектом речи, и ряд известных полководцев невысокого роста (**Наполеон, А.В.Суворов**).

Адлер считал, что ребёнок, находящийся рядом с «всемогущими взрослыми», которые полностью контролируют его жизнь, склонен чувствовать себя «умалённым». Вся последующая жизнь становится попыткой преодолеть это чувство, причём пути компенсации у людей различны: одни становятся талантливыми инженерами, врачами или политиками, другие - правонарушителями. По Адлеру, в основе этого лежит социальная принадлежность и характер включённости личности в общественные связи.

Опираясь на жизненный стиль, Адлер классифицировал типы поведения следующим образом:

1. **«Доминирующий» тип** - воспринимает себя как «выше других», стремится к власти и подчинению окружающих; часто угрожает, критикует, запугивает и игнорирует мнение других.
2. **«Жертвенный (страдательный)» тип** - ощущает себя беспомощным и нуждающимся; постоянно жалуется, перекладывает вину на других, считает себя неспособным и склонен просить помощи.
3. **«Избегающий» тип** - уходит от проблем и конфронтации, не берёт ответственность; может демонстрировать внешнюю приветливость при эмоциональной холодности.
4. **«Спасающий» тип** - игнорирует собственные проблемы, стремясь помогать и защищать других.
5. **«Социальный» тип** - ориентирован на сотрудничество и пользу обществу; готов брать социальную ответственность, эмпатичен и склонен помогать; по Адлеру, это наиболее развитый тип личности.

Адлер также подчёркивал значение **порядка рождения**: каждый ребёнок получает специфический опыт, который влияет на характер, цели и способы построения отношений. Первенец обычно оказывается в центре внимания, ощущает свою значимость и стремится проявлять себя, при этом от него могут ожидать большей ответственности. Средний ребёнок стремится привлечь внимание по сравнению со старшим, часто демонстрирует соперничество и самостоятельность. Младший ребёнок обычно более ориентирован на внимание и помощь; родители часто его защищают и балуют.

Карл Густав Юнг (1875–1961) - швейцарский психиатр и психолог, основатель аналитической психологии. В центре его внимания находилось развитие **целостной и уникальной личности**, а также взаимодействие сознательных и бессознательных процессов. В отличие от классического психоанализа, Юнг подчёркивал не только роль личного опыта, но и значение универсальных психических структур, проявляющихся в культуре, мифах и символике.

1. Структура психики в концепции Юнга

Юнг различал три основных уровня (или компонента) психики:

1. **эго (сознание);**
2. **личное (индивидуальное) бессознательное;**
3. **коллективное бессознательное.**

При этом важно учитывать, что **эго у Юнга — центр сознания, но не центр всей личности**. Юнг обозначал более широкий центр целостности личности понятием ***Самость*** (Self) – интегрирующим принципом психики, связанным с задачей развития и внутренней целостности.

2. Эго и сознание

Эго Юнг рассматривал как организующий центр сознательной психической жизни: оно связано с самосознанием, ощущением «Я», способностью к рефлексии, планированию, выбору и принятию решений, а также с регуляцией поведения в отношениях с внешним миром.

Функции эго включают:

- **осмысление опыта** и его включение в сознательную картину мира;
- **саморегуляцию** (контроль импульсов, управление поведением);
- **ориентацию в реальности** и адаптацию к социальным требованиям.

3. Личное (индивидуальное) бессознательное

Личное бессознательное отражает уникальный жизненный опыт человека. Оно включает психические содержания, которые:

- ранее могли присутствовать в сознании, но были **забыты** или **вытеснены**;
- либо не были полноценно осознаны и переработаны.

В состав личного бессознательного Юнг включал:

- **вытесненные воспоминания** и эмоционально значимые переживания;
- **аффективно заряженные комплексы**;
- элементы внутренней динамики личности, проявляющиеся в привычках, повторяющихся реакциях и устойчивых эмоциональных сценариях.

Комплекс — это относительно автономное психическое образование, объединяющее чувства, мысли и поведенческие тенденции вокруг определённой темы (например, отношения, самооценка, вина, власть). Комплекс может активироваться внешними ситуациями и влиять на поведение человека помимо его сознательных намерений.

Юнг выделял важные образования, связанные с личным бессознательным:

- **Персона** - социальная «маска», система ролей и способов самопрезентации, необходимых для взаимодействия с обществом. Персона выполняет адаптивную функцию, но при чрезмерной идентификации с ней человек может утрачивать контакт с собственной внутренней реальностью.
- **Тень** - совокупность качеств и импульсов, которые личность не принимает в себе и стремится не осознавать. Тень может содержать не только «негативное», но и **подавленный потенциал** (силу, инициативу, чувства), который не нашёл признания в сознательной самооценке.

4. Проявления личного бессознательного

Личное бессознательное может проявляться:

- в **сновидениях** (символическая форма выражения бессознательных процессов);
- в **ошибочных действиях**, оговорках, непреднамеренных реакциях;
- в **ассоциативных проявлениях** (например, в эксперименте со словесными ассоциациями Юнг использовал задержки реакции как возможный индикатор эмоционально значимых тем);
- в **амбивалентности** (сосуществовании противоположных чувств), что может отражать внутренние конфликты и противоречивые установки.

5. Коллективное бессознательное и архетипы

Коллективное бессознательное Юнг понимал как глубинный уровень психики, содержащий универсальные формы переживания и символизации, характерные для человечества в целом. Оно проявляется в мифах, религиозных сюжетах, фольклоре, художественных образах и повторяющихся символических мотивах.

Юнг связывал коллективное бессознательное с **архетипами**.

Архетипы - это не «готовые врождённые образы» в буквальном смысле, а скорее **универсальные психические структуры/паттерны**, предрасполагающие человека к определённым способам переживания и символического оформления опыта. Архетипы становятся доступными наблюдению через их проявления — **архетипические образы** в сновидениях, мифах, сказках и культуре.

К часто описываемым архетипическим фигурам относятся:

- **Отец** — тема авторитета, закона, защиты, дисциплины и границ.
- **Мать** — тема заботы, питания, принятия, безопасности и принадлежности.
- **Ребёнок** — потенциал, обновление, начало развития, уязвимость.
- **Анима** — архетип внутренней женственности в психике мужчины (чувственность, эмоциональная глубина, интуиция как психологические функции).
- **Анимус** — архетип внутренней мужественности в психике женщины (рациональность, воля, позиция, направленность).

- **Мудрец (Старец)** — символ знания, смысла, внутреннего наставника.
- **Герой** — мотив преодоления, борьбы, испытаний и личностного роста.

6. Индивидуация как цель развития

Центральным понятием аналитической психологии является **индивидуация** - процесс становления целостной личности через осознание и интеграцию бессознательных аспектов (в том числе Тени), согласование внутренних противоречий и развитие связи эго с Самостью. С этой точки зрения психологическое развитие - это не только адаптация к обществу, но и движение к внутренней целостности и смыслу.

По Юнгу, коллективное бессознательное помогает человеку быть связанным с историей, культурой и религией и служит основой его духовного развития.

Неофрейдизм: Эрих Фромм и Карен Хорни

К числу наиболее известных критиков классического психоанализа Зигмунд Фрейд относятся представители неофрейдизма - Эрих Фромм и Карен Хорни. В целом неофрейдистская линия развивает психоаналитическую традицию, **смещая акцент** с биологически заданных влечений и внутриспсихических конфликтов на **социально-культурные условия**, межличностные отношения и способы адаптации личности в обществе.

Неофрейдисты объясняют возникновение невротических нарушений через формирование у ребёнка устойчивой тревоги в ситуации небезопасности и дефицита поддерживающих отношений. Ребёнок с раннего возраста зависит от значимых взрослых; при недостатке принятия, заботы и предсказуемости среды может закрепляться **базовое чувство незащищённости**, которое в дальнейшем усиливается под воздействием социальных стрессоров (конкуренция, отчуждение, давление норм, изоляция). В результате невроз трактуется не только как следствие внутренних конфликтов, но и как показатель нарушенной адаптации личности к социальной среде и её требованиям.

Эрих Фромм (немецкий мыслитель и социальный психолог), не имея медицинского образования, развивал междисциплинарный подход на стыке психологии, социологии и философии и считается одним из ключевых авторов **гуманистического психоанализа**. Фромм критиковал тенденцию сводить развитие личности преимущественно к сексуальным факторам и подчёркивал роль общества и культуры в формировании характера. Психические переживания человека он рассматривал в контексте социальных связей, ценностей и форм жизни, обращая внимание на феномены **отчуждения**, конфликт между потребностью в свободе и стремлением к безопасности, а также на способы, которыми личность регулирует свои импульсы в рамках усвоенных норм и смыслов.

Карен Хорни (американский психоаналитик) также пересмотрела ряд положений классического психоанализа, выделив центральным механизмом развития невроза **базальную тревогу**, возникающую в условиях дефицита тепла, принятия и надёжности отношений в детстве. Для снижения тревоги, по Хорни, личность может закреплять устойчивые невротические стратегии поведения: движение **«к людям»** (поиск защиты и одобрения), **«против людей»** (контроль, соперничество, агрессия) или **«от людей»** (уход, дистанция, избегание). Эти стратегии временно уменьшают напряжение, но при ригидном закреплении ограничивают развитие личности и поддерживают невротический круг.

Таким образом, в неофрейдистских концепциях невроз интерпретируется как результат взаимодействия внутреннего мира личности с социально-культурными условиями и качеством ранних межличностных отношений; психотерапевтическая задача связывается с повышением осознанности, переработкой тревоги и формированием более гибких способов саморегуляции и общения.

Неофрейдизм оформился как направление, развивающее психоаналитическую традицию, но смещающее акцент с биологического детерминизма на **социально-культурные факторы** (семейное воспитание, межличностные отношения, социальные нормы, отчуждение и др.). Представители неофрейдизма рассматривали невроз прежде всего как следствие нарушений в системе отношений человека с окружающим миром и обществом.

Эрих Фромм трактовал личность через систему устойчивых способов отношения человека к миру, людям и самому себе, обозначая их как **ориентации характера**. В учебной традиции чаще выделяют четыре **непродуктивные (неплодотворные)** ориентации и одну **продуктивную**.

1) Рецептивная ориентация (receptive)

Характеризуется ожиданием поддержки и «получения» жизненных ресурсов извне. Человек склонен опираться на других, искать одобрение, защиту и руководство. В основе — установка: «нужное приходит извне».

2) Эксплуататорская ориентация (exploitative)

Проявляется стремлением присваивать желаемое за счёт других: через давление, манипуляции, использование статуса или превосходства. Здесь сильнее выражены конкуренция и ориентация на «взятие», а не на созидание.

3) Накопительская (удерживающая) ориентация (hoarding)

Связана с потребностью в безопасности через владение и контроль: накопление вещей, денег, ресурсов, информации; склонность «удерживать», сохранять стабильность, избегать перемен. Центральная установка: «если у меня есть и под контролем - я в безопасности».

Важно: данная ориентация не обязательно означает «избегание отношений», но может сопровождаться повышенной настороженностью и контролирующим стилем взаимодействия.

4) Рыночная ориентация (marketing)

Определяется восприятием себя как «товара», ценность которого зависит от спроса и внешней оценки. Человек стремится соответствовать ожиданиям среды, конструирует имидж, подстраивает навыки и поведение под требования «рынка» (успех, престиж, признание). Самооценка часто становится зависимой от внешних критериев.

5) Продуктивная ориентация (productive)

Рассматривается как наиболее зрелая. Её признаки - способность к созиданию, ответственности, реалистичному самопониманию, уважению к себе и другим, построению здоровых отношений. В этой ориентации человек не «потребляет» и не «приспосабливается любой ценой», а стремится **развивать потенциал**, реализуя себя в труде, творчестве и любви как зрелой форме отношения.

Карен Хорни объясняла невротическое развитие через феномен **базальной тревоги** - устойчивого чувства небезопасности, формирующегося в условиях дефицита поддержки, принятия и эмоциональной надёжности в значимых отношениях. Для снижения тревоги личность может закреплять одну из трёх

стратегий (направленностей), которые в норме могут встречаться у многих людей, но при ригидности становятся невротическими.

1) Движение «к людям» (compliant orientation)

Стремление к одобрению, любви и защите; уступчивость, зависимость от оценки, избегание конфликта. Психологическая логика: «если я буду удобным и хорошим — меня не отвергнут».

2) Движение «против людей» (aggressive orientation)

Опора на силу, контроль и доминирование; конкурентность, давление, жёсткость. Логика: «если я буду сильнее и буду управлять - мне не причинят вред».

3) Движение «от людей» (detached orientation)

Уход в дистанцию и автономию; минимизация эмоциональной вовлечённости, избегание близости и зависимости. Логика: «если я не сближаюсь - меня не ранят».

Хорни подчёркивала, что сами по себе эти тенденции могут быть ситуативными, однако их **жёсткая фиксация** обедняет поведение, поддерживает внутренний конфликт и создаёт почву для невротических расстройств.

В неофрейдизме психические проблемы и неврозы рассматриваются преимущественно как результат **нарушений в системе отношений** и давления со стороны социокультурной среды. При этом биологические факторы не обязательно полностью исключаются, но трактуются как менее определяющие по сравнению с социальными условиями развития личности и качеством межличностных связей.

Биогенетической концепции противопоставляется **социогенетическая**, которая объясняет развитие личности через её связь с окружающей социальной средой. По мнению её представителей, «человек является отражением (копией) социальной среды». Социогенетическая концепция, как и биогенетическая, отрицает личностную активность развивающегося человека: человек рассматривается как существо, которое лишь приспосабливается к среде и играет пассивную роль.

Социогенетическая (социокультурная) концепция развития личности.

Противоположной по акцентам по отношению к биогенетической выступает **социогенетическая (социокультурная) концепция**, которая объясняет развитие личности прежде всего влиянием **социальной среды**. В рамках данного подхода подчёркивается, что человек формируется в системе общественных отношений, а его психические свойства и поведенческие модели во многом обусловлены условиями жизни, воспитания и обучения. В обобщённой формулировке это нередко выражают тезисом: «**человек - продукт социальной среды**».

Вместе с тем в ряде интерпретаций социогенного подхода наблюдается тенденция **недооценивать роль собственной активности личности**: человек представляется преимущественно как субъект, который приспосабливается к требованиям среды и в большей степени зависит от внешних влияний, чем от внутренних побуждений и самостоятельного выбора.

Социогенетическая концепция личности — это совокупность теоретических представлений, рассматривающих становление и развитие личности как процесс, обусловленный воздействием **социальной среды, культуры, семьи, образования** и других социальных факторов. Концепция направлена на объяснение того, каким образом индивидуальные особенности человека и его положение в обществе формируются в ходе взаимодействия с социальным окружением.

Основные принципы социогенетической концепции

1. **Социальная среда играет ведущую роль** в развитии личности. Семья, группа сверстников, школа и другие социальные институты участвуют в формировании потребностей, ценностей, установок и способов поведения человека.

2. **Культура задаёт контекст развития личности**, включая нормы и правила, традиции, язык, символы, верования, ценности и социальные ожидания. Через культурные образцы человек усваивает способы интерпретации мира и регуляции поведения.

3. **Образование и воспитание** рассматриваются как ключевые механизмы социализации и интеллектуального развития. Через обучение личность расширяет знания, приобретает социальные компетенции и подготавливается к включению в различные формы общественной деятельности.

4. **Межличностное взаимодействие** выступает важнейшим условием становления эмоциональной сферы и социальных отношений личности. В общении формируются навыки сотрудничества, понимания другого, саморегуляции и социально приемлемых форм поведения.

5. Развитие личности описывается также через механизмы **социальной адаптации**: в ответ на изменения условий жизни человек осваивает новые роли, нормы и формы поведения, что способствует формированию новых качеств и перестройке уже сложившихся характеристик.

Социогенетическая (социокультурная) концепция в значительной степени **способствовала развитию** представлений о социализации и легла в основу ряда теоретических направлений, в том числе **теорий научения, ролевых теорий**, а также исследований социальных норм и механизмов усвоения культурного опыта.

Социогенетические объяснения могут **чрезмерно «внешне» трактовать** развитие личности и недостаточно учитывать биологические предпосылки, внутреннюю мотивацию и индивидуальную инициативу.

Социогенетический подход способствовал развитию представлений о **социализации, теориях научения, ролевых теориях**, а также исследованиях норм и механизмов усвоения культурного опыта.

Согласно **теории социализации**, человек рождается как биологическое существо и под непосредственным воздействием социальных условий жизни постепенно становится **личностью**. Изменения, происходящие в личности, объясняются с учётом **социальной структуры общества**, способов социализации и средств взаимодействия индивида с окружающими людьми.

С момента рождения человек находится в окружении других людей и реализует свои психические возможности именно в социальной среде. Если обратиться к истории онтогенетического развития, можно увидеть, что ребёнок ещё до овладения речью включается в мир себе подобных, а на последующих этапах становится активным **субъектом и объектом** различных форм социального общения. Процесс включения ребёнка в жизнь общества в психологии обозначается термином **социализация**.

Социализация - это процесс усвоения человеком социального опыта и его активного освоения в ходе жизни и деятельности. В данном процессе личность включается в общество, принимает его нормы, требования, ожидания и влияние, проявляет их в своих действиях и поведении, а также, опираясь на

усвоенный опыт, способна в определённой мере воздействовать на других людей. Социализация представляет собой сложный многоуровневый процесс.

В процессе социализации прежде всего реализуются различные виды деятельности, основанные на **общении и сотрудничестве** людей. При этом внешние воздействия не усваиваются человеком механически: они опосредуются внутренними психологическими особенностями личности и её индивидуальным способом отражения действительности. Поэтому одинаковые социальные условия и влияния могут по-разному восприниматься разными людьми и, соответственно, приводить к различным поведенческим реакциям.

В науке условия, в которых протекают процессы социализации, называют **социальными институтами**. К ним относятся семья, махалля, детский сад, школа, учреждения среднего специального образования, вузы, трудовые коллективы, а также неформальные объединения и негосударственные организации. То, как протекает социализация личности, во многом зависит от её **направленности**.

Направленность личности в психологии определяется как наличие относительно устойчивой и стабильной системы мотивов, направляющих активность личности в процессе социализации и определяющих её отношение к реальным жизненным ситуациям. В структуре направленности выделяются, в частности, следующие компоненты:

Ответственность — один из важнейших показателей зрелости личности в процессе социализации. Она выражается в том, что человек признаёт себя причиной и ответственным субъектом событий, происходящих в его жизни (хотя в отдельных случаях наблюдается тенденция переносить ответственность на других).

Цели и идеалы. Цели характеризуются осознанностью и соотнесённостью с реальными возможностями личности. Существенную роль в формировании и закреплении целей в сознании играют идеалы.

Идеалы — это устремления и представления личности о желаемом, выходящие за пределы её текущих возможностей. Идеалы могут существовать в сознании, но не всегда реализуются на практике. Это связано с тем, что их возникновение нередко обусловлено внешней средой, и между объектом идеала и реальными возможностями личности может существовать разрыв.

Интересы и мировоззрение. Интересы относятся к осознанным мотивам и выступают фактором, позволяющим собирать факты о событиях окружающей действительности, межличностных отношениях и новшествах, а также изучать и осмысливать их. Наиболее важно то, что интересы служат основой формирования мировоззрения и убеждений личности.

Убеждения представляют собой осознанную направленность, позволяющую человеку жить в соответствии со своими взглядами, принципами и мировоззрением. Взаимосвязь убеждений и интересов способствует формированию мировоззрения.

Мировоззрение - это упорядоченная целостная система знаний, представлений и идей, побуждающая личность занимать определённое место в обществе и действовать в соответствии со своим индивидуальным образом и ценностными ориентирами.

Рольевая теория и социальные роли

Согласно **ролевой теории**, общество предлагает каждому своему члену набор устойчивых способов поведения, называемых **статусом (социальным положением)**, а также связанных с ним ожиданий. Социальные роли, которые человек должен выполнять в социальной среде, заметно влияют на его поведение, отношения с другими людьми и характер общения.

Основные положения ролевой теории

1. **Социальная роль** - это совокупность обязанностей, ожидаемых форм поведения и функций человека в определённом социальном контексте (например, роли родителя, врача, друга).
2. Роли могут изменяться в зависимости от социальных условий: социальная позиция человека и его отношения с окружающими способны трансформировать его ролевое поведение.
3. В процессе исполнения ролей люди демонстрируют ожидаемые образцы поведения, которые во многом задаются и регулируются обществом.
4. Рольевая теория важна для понимания структуры общества и взаимодействия различных социальных групп.
5. Различия в социальных ролях могут зависеть от социогенетических факторов (например, культурных и экологических условий), которые оказывают влияние на формирование поведения личности.

Одной из широко распространённых в США теорий является **теория усвоения** (овладения опытом и знаниями). Согласно данной теории (Э.Торндайк, Б.Скиннер), жизнь человека и его отношение к действительности во многом сводятся к приобретению навыков и усвоению знаний, а эффективность этого процесса является результатом **непрерывного подкрепления** соответствующего стимула.

Основные положения теории:

1. **Обучение и воспитание.** Средства воспитания и обучения (учитель, книги, социальные сети и др.) помогают человеку в освоении знаний.
2. **Опыт творчества.** Творческая деятельность также влияет на усвоение знаний: через созидательность личность воспринимает и принимает новую информацию.

Теория «жизненного пространства» Курта Левина (field theory)

Теория «жизненного пространства» (field theory) Курта Левина помогает понять взаимосвязь между внешней средой человека и его внутренними потребностями. Предложенная Левиным концепция

«жизненного пространства» имела (для своего времени) важное значение для психологии. Согласно его взглядам, поведение (действия) индивида регулируется целями и стремлениями, выполняющими функцию психологических сил; эти стремления направлены к определённым опорным точкам и зависят от масштаба (структуры) жизненного пространства.

Содержание теории жизненного пространства включает следующие положения:

1. **«Поле» (жизненное пространство)** - это концепция, описывающая среду человека, действующие в ней силы и их влияние. Данное поле определяет процесс принятия решений и характер поведения человека.

2. Любое действие или решение является результатом взаимодействия (борьбы) как минимум двух типов сил (например, побуждающих и препятствующих). **Побуждающие силы** направляют человека к определённому выбору и действию, тогда как **препятствующие силы** могут приводить к бездействию или отказу от действия.

3. Состояние поля связано со стремлением к **возврату к исходному состоянию (status quo)**. Чтобы изменить поведение человека, необходимо либо **усилить побуждающие силы**, либо **уменьшить препятствующие**.

К.Левин рассматривал свою теорию в **динамическом** аспекте. Эта динамика отражает взаимодействие деятельности человека, его потребностей и отношений между ними. Учёный применял свои идеи в научных исследованиях и разрабатывал практико-ориентированные методы, поскольку активно занимался также проблемами социального мышления и групповой динамики. Теория жизненного пространства является полезным инструментом для понимания психологических процессов и может применяться, в частности, при управлении изменениями в организациях.

Факторы, влияющие на усвоение опыта и знаний

1. **Социальный контекст.** Социальная среда человека - семья, друзья, школа и общество - играет важную роль в освоении знаний и опыта.

2. **Генетические факторы.** Генетика может влиять на психологические особенности и способности человека. Хотя некоторые ограниченные навыки могут проявляться естественным образом, большинство формируется под влиянием социальной среды.

3. **Процесс усвоения.** Усвоение опыта носит интерактивный характер: человек анализирует события окружающей действительности и использует их как источник опыта.

Нельзя полностью отрицать роль **наследственности** и **среды** в развитии личности: обе детерминанты имеют своё значение. Однако основным фактором, определяющим развитие личности, считается **обучение и воспитание**.

Психогенетическая концепция (а также психодинамические, когнитивные и персонологические подходы) **не отрицает значимости** иных факторов - биогенетических и социогенетических, однако **придаёт первостепенное значение** развитию психических процессов и внутренним механизмам формирования личности.

Психогенетическая концепция — это направление, находящееся на стыке психологии и генетики, которое изучает **вклад наследственных факторов и факторов среды** в формирование индивидуальных различий в психике и поведении человека. Её общий смысл заключается в том, что такие особенности, как **темперамент, отдельные черты личности, когнитивные характеристики и уязвимость к некоторым расстройствам**, могут быть **частично связаны с наследственностью**, однако проявляются и закрепляются **в контексте воспитания, обучения и социального опыта**.

Психогенетический подход объясняет различия в личности и поведении, опираясь на представления о том, что психические свойства формируются в результате **взаимодействия биологических предпосылок и условий среды**, а не только за счёт одного фактора.

Основные положения психогенетической концепции

1. **Наследственность и семейная отягощённость.**

Поведенческие и психологические особенности нередко обнаруживают **семейную обусловленность**, что может отражать как генетическое родство, так и сходство условий воспитания. Исследования показывают, что **некоторые индивидуальные свойства** (например, особенности эмоциональной реактивности, уровень некоторых способностей, уязвимость к депрессивным состояниям) могут иметь **наследственный компонент**, но их реализация зависит от жизненного опыта и среды.

2. **Взаимосвязь психических процессов и биологических предпосылок.**

Психогенетика изучает, в какой мере генетические факторы связаны с **эмоциональными реакциями, особенностями познания, саморегуляцией**, при этом подчёркивается, что психологические процессы не сводятся к генам: они развиваются в деятельности и общении.

3. **Роль среды (воспитание, образование, культура).**

Развитие личности определяется не только наследственностью, но и **социальной средой** - семейным воспитанием, образованием, культурными нормами и ценностями. Среда может **усиливать, ослаблять или модифицировать** проявление врождённых предпосылок.

4. **Динамика «генотип – фенотип» и их взаимодействие.**

Концепция рассматривает развитие как динамический процесс, в котором **генотип** (наследственные предпосылки) реализуется в **фенотипе** (наблюдаемых психологических и поведенческих проявлениях) через механизмы адаптации, научения и социального опыта. Иными словами, фенотип — это результат **не прямого “диктата” генов**, а их взаимодействия с условиями жизни.

5. **Наследственная предрасположенность к психопатологии.**

Ряд психических нарушений может иметь **генетическую предрасположенность**, однако предрасположенность **не равна неизбежности**: возникновение расстройства определяется сочетанием наследственных факторов, стрессов, особенностей воспитания, социальной поддержки и других условий.

Психодинамический подход и психосоциальная теория Э. Эриксона

Психодинамический подход в психологии рассматривает поведение и развитие личности через призму **внутренних психических процессов**, включая **мотивацию, эмоциональные переживания, влечения, внутренние конфликты**, а также частично осознаваемые и неосознаваемые регуляторы активности. В рамках данного подхода подчёркивается, что объяснение человеческого поведения не сводится только к рационально осознаваемым причинам, поскольку значимую роль играют **аффективные и мотивационные механизмы**, формирующие выбор, реакции и устойчивые модели отношений.

Одним из ключевых авторов, повлиявших на развитие психодинамической традиции (прежде всего в русле эго-психологии), является Эрик Эриксон. Он разработал **психосоциальную теорию развития личности**, в которой описал **восемь стадий** жизненного пути человека.

Важно отметить: хотя Эриксон опирался на психоаналитическую традицию, он принципиально расширил её рамки, сделав акцент на **социальных условиях развития** и на том, что изменения личности определяются не только внутренними импульсами, но и **социальными задачами возраста** (обучение, профессионализация, создание семьи, родительство, выход на пенсию и др.).

Согласно теории Эриксона, на каждой стадии развития человек сталкивается с определённым **психосоциальным кризисом** (основным противоречием). В зависимости от того, как он разрешается, формируются преимущественно **позитивные** (адаптивные) или **негативные** (дезадаптивные) качества. При благоприятном исходе позитивные новообразования укрепляют личность и снижают вероятность закрепления противоположных негативных тенденций; при неблагоприятном — риск фиксации негативных проявлений возрастает.

Таблица 2.1.

Стадии развития личности по Э.Эриксону

№	Стадия	Возраст	Позитивный исход (новообразования)	Негативный исход (риски)
1	Младенчество	0–1 год	доверие, чувство безопасности	недоверие, тревога, страх
2	Раннее детство	1–3 года	автономия, чувство собственного достоинства	стыд, сомнение, неуверенность
3	Дошкольный (игровой) возраст	3–6 лет	инициативность	чувство вины
4	Младший школьный возраст	6–12 лет	трудолюбие, компетентность, стремление достигать цели	чувство неполноценности, сомнение в своих возможностях
5	Подростковый возраст	12–20 лет	идентичность («Кто я?»), чувство целостности и устойчивости «Я»	смешение ролей, неустойчивость, внутренние колебания
6	Ранняя взрослость	20–25 лет	интимность, способность к доверительным отношениям	изоляция, одиночество, трудности в близости
7	Зрелость	26–60 лет	продуктивность (в труде, семье, творчестве и др.)	стагнация, пассивность, чрезмерная критичность
8	Пожилой возраст	60 лет и далее	целостность личности, удовлетворённость жизнью	отчаяние, неудовлетворённость, подавленность

Теория Эриксона подчёркивает, что развитие личности — это процесс, в котором решающую роль играют **социальная среда, культура и индивидуальный жизненный опыт**. Накопленные на протяжении жизни переживания и способы разрешения возрастных задач выступают основой формирования устойчивых личностных качеств и жизненной позиции.

Когнитивное направление: Ж.Пиаже и Л.С.Выготский

Жан Пиаже: теория интеллектуального развития

Одним из основателей когнитивного направления считается Жан Пиаже, который заложил основы теории интеллекта и выделил в ней два ключевых аспекта: **функции интеллекта** и **стадии (периоды) интеллектуального развития**. По Пиаже, к функциональным инвариантам интеллекта относятся:

- **организация** (упорядочивание, структурирование опыта);
- **адаптация** (приспособление к среде), включающая процессы **ассимиляции** и **аккомодации**.

Пиаже выделял **четыре стадии** развития интеллекта:

1. **Сенсомоторная стадия (от рождения до 2 лет).**

В этот период ребёнок получает знания о мире преимущественно через сенсорные и моторные действия (зрение, слух, движения, манипуляции). Мышление носит практико-действенный характер; **абстрактные операции ещё не сформированы**.

2. **Дооперациональная стадия (2–7 лет).**

Ребёнок активно использует речь и образные представления, однако его рассуждения ещё недостаточно логичны и часто эгоцентричны: он испытывает трудности в понимании позиции другого человека и в логическом анализе (преобладает наглядно-образное и интуитивное мышление).

3. **Стадия конкретных операций (примерно 7–11 лет).**

Ребёнок начинает выполнять логические операции, но в основном **на материале конкретных объектов и ситуаций**. Возрастает способность к упорядочиванию, классификации, установлению причинно-следственных связей в пределах реальных условий.

4. **Стадия формальных операций (примерно с 11–12 лет и далее).**

Подросток развивает **абстрактное и гипотетико-дедуктивное мышление**, способен рассуждать о возможном, строить гипотезы, понимать теоретические конструкции и решать более сложные задачи на уровне принципов и закономерностей.

Пиаже подчёркивал, что переход от одной стадии к другой происходит не механически, а опирается на **качественные психологические изменения** в структуре мышления.

Лев Выготский: культурно-историческая теория и обучение как фактор развития

Значительный вклад в изучение закономерностей психического развития внёс Лев Выготский. Его учение посвящено специфически человеческим психическим функциям и **историко-культурной обусловленности сознания**. По Выготскому, психическое развитие ребёнка происходит в процессе **освоения культуры**, а ведущую роль в формировании личности играют **обучение и воспитание**.

Выготский подчёркивал, что **процесс обучения не тождествен процессу развития**: обучение, будучи организованным правильно, **опережает развитие** и тем самым «ведёт» его, открывая ребёнку ближайшие перспективы формирования новых психических функций. Этот тезис объясняется через понятие **зоны ближайшего развития**.

Зона ближайшего развития — это круг задач, которые ребёнок **ещё не способен выполнить самостоятельно**, но может выполнить **в сотрудничестве со взрослым** (или более компетентным

партнёром). Иначе говоря, это задачи, которые по сложности находятся выше актуальных возможностей ребёнка, но доступны при поддержке и организации совместной деятельности.

Выготский различал два уровня развития:

- **Уровень актуального развития** — то, что ребёнок способен выполнить **самостоятельно**.
- **Зона ближайшего развития** — то, что ребёнок способен выполнить **с помощью взрослого**.

Согласно культурно-исторической теории, развитие детей протекает не изолированно, а в системе взаимодействия со взрослыми. Поэтому в обучении и воспитании взрослые, опираясь на зону ближайшего развития, могут оказывать **существенное позитивное влияние** на становление личности и развитие высших психических функций.

Выготский также отмечал, что именно анализ соотношения актуального уровня и зоны ближайшего развития позволяет более обоснованно судить о том, какими знаниями, умениями, навыками и личностными качествами ребёнок обладает в настоящем и каковы его потенциальные возможности в будущем.

В целом психогенетический подход (в широком смысле) предлагает **комплексный** взгляд на развитие человека, анализируя взаимосвязь наследственных факторов, психологических механизмов и социальной среды. Он важен для понимания индивидуальных различий и условий, которые способствуют их формированию.

Возрастные особенности личности

Знания о возрастных особенностях личности имеют важное значение в профессиональной деятельности врача. Возрастные характеристики выступают существенным фактором **физиологического, психологического и социального развития** человека и помогают врачу: точнее выявлять потребности пациента, выстраивать адекватное взаимодействие и выбирать оптимальные методы лечения и сопровождения.

Периоды развития личности

К основным возрастным периодам относят:

1. **Младенчество** (от рождения до 1 года).
2. **Раннее детство** (от 1 до 3 лет).
3. **Дошкольный возраст** (примерно от 3 до 6–7 лет).
4. **Младший школьный возраст** (примерно от 6–7 до 11–12 лет).
5. **Подростковый возраст** (примерно от 11–12 до 14–16 лет).
6. **Юношеский возраст** (примерно от 14–16 до 18–20 лет).

Редакционное уточнение: границы периодов в разных классификациях могут слегка различаться; для учебника важно, что вы даёте **интервалы** (6–7; 11–12; 14–16), что корректно.

Младенчество (от рождения до 1 года)

В младенческом возрасте ребёнок нуждается в особенно внимательном уходе, поскольку в этот период быстро развиваются нервная система и двигательные (функциональные) возможности. При благоприятных условиях ребёнок интенсивно растёт физически, ускоренно созревают нервные процессы и формируются основы психического развития. Сначала постепенно совершенствуются сенсорные функции, затем — эмоциональные реакции и формы общения.

Уже примерно к **3 месяцам** ребёнок начинает различать предметы, узнаёт близких и реагирует на них оживлением (появляются устойчивые эмоциональные проявления). В этот период он начинает издавать отдельные звуки; к **10–12 месяцам** при нормальном развитии ребёнок произносит (пусть и нечётко) некоторые простые слова — речь начинает активно формироваться.

Контакт с внешней средой и развитие общения

По мере установления связей с внешним миром у ребёнка развивается **коммуникативная активность**. Возникает интерес к неизвестным предметам и явлениям, появляется потребность в знакомстве с ними; ребёнок тянется к объектам, особенно к ярким и цветным. Он стремится понимать речь взрослых и пробует воспроизводить звуки. В целом этот возрастной этап можно рассматривать как период первичной адаптации к жизни и подготовки к дальнейшему развитию.

Ведущая деятельность: эмоциональное общение со взрослым

На данном этапе ведущей деятельностью для ребёнка является **эмоциональное общение со взрослым**. Практически все связи младенца с окружающим миром опосредованы отношениями со взрослым: ребёнок фиксирует взгляд на взрослом, узнаёт его, вступает в контакт через мимику (улыбку) и специфические звуки, а также активно «приглашает» взрослого к взаимодействию движениями рук, ног и всего тела.

Регулярное эмоциональное общение со взрослым **с использованием речи** (начиная примерно с 2–3 месяцев) повышает общую активность ребёнка и заметно способствует развитию познавательной деятельности, направленной на знакомство с предметами.

Роль взрослого в организации поведения и усвоении норм

Взрослый не только удовлетворяет растущие потребности ребёнка и обучает простым действиям с предметами, но и даёт оценку его проявлениям (интонации, вокализациям, мимике, реакциям). Благодаря этому ребёнок начинает усваивать более «правильные» и социально одобряемые способы поведения.

В первые месяцы активность ребёнка тесно «сцеплена» с активностью взрослого. Совместные действия способствуют развитию **подражания**, что расширяет возможности обучения. Через подражание младенец постепенно осваивает отдельные самостоятельные действия с предметами, хотя по-прежнему часто нуждается в помощи взрослого.

Формирование предпосылок речи

Постепенно у ребёнка возникает потребность в общении со взрослым **посредством речи**, что является важной предпосылкой развития речи. Сначала формируется понимание обращённой речи, затем — собственная активная речь. В онтогенезе речь развивается не только как средство «передать информацию», но прежде всего как средство включённости ребёнка во взаимодействие со взрослым. Появление устойчивой потребности в речевом контакте, а также функциональная готовность речедвигательного и

слухового аппаратов к активной работе — одно из наиболее значимых достижений младенческого возраста.

К концу младенчества, при организующей роли взрослого, у ребёнка формируются первые представления об окружающем мире, возникают простейшие формы восприятия и мышления, обеспечивающие ориентировку в среде и создающие основу для последующего усвоения социального опыта.

Детство (от 1 до 3 лет)

Этот возрастной этап часто рассматривается как период интенсивного физического развития, прежде всего **овладения ходьбой**. Важно учитывать, что поведение ребёнка в этом возрасте носит преимущественно естественный, непосредственный характер. Деятельность ребёнка сочетает **общение** и **игру**. Посредством игры дети устанавливают отношения друг с другом. Активно формируется речь: быстро накапливается словарный запас, усложняется фразовая речь (хотя произношение ещё может быть недостаточно чётким). Усиливаются и совершенствуются процессы воображения и мышления. Ребёнок начинает различать **цвет и форму предметов**, учится их узнавать и группировать.

Ключевые достижения периода

Главными достижениями раннего детства, определяющими психическое развитие, являются:

- **овладение ходьбой**;
- **предметная деятельность** (действия с предметами);
- **становление речи**.

Освоение ходьбы расширяет возможности знакомства с окружающей действительностью. Ребёнок учится действовать с предметами, что изменяет характер взаимодействия со взрослым: **эмоциональное общение** постепенно отходит на второй план, а на первое место выходит **практическое сотрудничество**. Предметная деятельность становится ведущей потребностью: ребёнок осваивает способы обращения с предметами и учится использовать их в соответствии с назначением.

Роль подражания и помощи взрослого

Через подражание и речевые инструкции взрослых у ребёнка формируются первые бытовые навыки. Приступая к простейшим действиям с предметами, ребёнок начинает понимать их **функцию** (назначение) и некоторые «скрытые» свойства. Однако это освоение происходит главным образом в совместной деятельности со взрослым.

Овладение предметными действиями условно можно представить как трёхэтапный процесс:

1. ребёнок выполняет с предметом любые знакомые действия, не учитывая его назначение;
2. использует предмет преимущественно **по прямой функции**;
3. освоив основную функцию предмета, начинает применять его **более свободно** и в разных целях.

Действия с игрушками и развитие координации

Особую роль в психическом развитии играют согласованные действия с предметами и игрушками. Они формируются в процессе обучения и способствуют развитию **зрительно-двигательной координации** (координации движений рук под контролем зрения).

Действия с игрушками и предметами позволяют ребёнку использовать их как «орудие», то есть действовать не только непосредственно руками, но и посредственно (через предмет), что придаёт деятельности более сложный характер.

Общение как условие обучения

Организовать обучение ребёнка в сотрудничестве со взрослым невозможно без общения. В совместной предметной деятельности речь выступает основным средством установления контакта и координации взаимодействия со взрослым.

Раннее детство как сензитивный период развития речи

Период 1–3 лет рассматривается как **сензитивный (наиболее благоприятный)** для овладения речью. Решающее значение имеет изменение форм общения со взрослыми, возникающее в ходе освоения предметной деятельности.

В это время совершенствуется понимание речи и начинает активно формироваться собственная речь ребёнка. Важным достижением является развитие **умения слушать**: ребёнок учится воспринимать и понимать информацию, выходящую за рамки непосредственной ситуации общения. Это расширяет познание окружающей действительности и формирует навыки сосредоточения, понимания речи, запоминания и осмысления услышанного.

Словарный запас пополняется, ребёнок начинает усваивать **грамматический строй** родного языка. Слово становится средством:

- обозначения и различения предметов;
- их классификации;
- установления связей между предметами и их функциями.

Это создаёт условия для развития мышления. Умственное развитие ребёнка тесно связано с его достижениями в предметной деятельности и речевом развитии. В раннем возрасте появляются первые формы **наглядно-действенного мышления**, возникающие в процессе овладения непосредственными действиями с предметами.

Освоение норм поведения и предпосылки саморегуляции

Посредством слова ребёнок усваивает первые правила поведения, требования взрослых и запреты. Взрослые оценивают поведение ребёнка словами, что формирует его начальные отношения к окружающей действительности. Постепенно ребёнок начинает усваивать типичные для людей формы поведения. Всё это создаёт основу для:

- зарождения элементов **самосознания**,
- формирования первичной **самооценки**,

- развития начал **самоконтроля**,
- появления первых проявлений **воли**.

Развитие волевых качеств и элементов произвольности проявляется в поведении, в стремлении действовать «самостоятельно», в подражании и закреплении усвоенных действий. Эти изменения связаны с усвоением отдельных моральных норм и правил поведения и формированием нравственных чувств.

Возникновение стремления к самостоятельности и «кризис трёх лет»

Расширение возможностей ребёнка и появление новых потребностей ведут к росту стремления к самостоятельности. На основе освоения множества действий и правил поведения у ребёнка усиливается тенденция к автономии; это составляет психологическую основу состояния, известного как **«кризис трёх лет»**.

Стремление ребёнка к самостоятельности и активному участию в жизни реализуется, в частности, через игры, связанные с исполнением **сюжетно-ролевых действий**, отражающих окружающий мир. В дальнейшем такие игры становятся ведущим видом деятельности следующего возрастного периода.

Дошкольный возраст (3–6/7 лет)

В дошкольном возрасте **игра** имеет исключительно важное и многогранное значение для психического развития ребёнка. На ранних этапах игровых действий ребёнок в своих играх начинает **воспроизводить роли взрослых**, повторяет элементы предметных действий и отдельные функции социального труда. Тем самым в игре формируется **модель отношений между людьми**.

На основе **сюжетно-ролевой игры** постепенно развивается новый тип деятельности — первичные формы учения, реализуемые через **дидактические игры**. Наряду с ролевой игрой и в тесной связи с ней развиваются и **продуктивные виды деятельности**: изобразительная, конструктивная и трудовая. Постепенно эти виды деятельности приобретают более самостоятельный характер.

Во время игры ребёнок учится выполнять **целенаправленные действия**, подчинять своё поведение логике игрового сюжета, действовать в соответствии с развивающимися в игре представлениями и правилами.

Роль подражания и воспитательного окружения

В дошкольном возрасте особенно выражено **подражание взрослым**, поэтому взрослым важно внимательно относиться к собственному поведению, манере общения и речи. Доброжелательная атмосфера в семье, согласованность действий взрослых, а также заботливое и внимательное отношение воспитателей в детском саду способствуют гармоничному развитию ребёнка, формированию уравновешенности, волевых качеств и адекватных норм поведения.

К эффективным воспитательным воздействиям относятся: своевременная похвала, включение ребёнка в позитивную деятельность, предупреждение нежелательных поступков, ограждение от грубой и аморальной речи, обучение мирным способам разрешения конфликтов.

Следует учитывать, что впечатления и качества, сформированные в этот период, нередко обладают **длительной устойчивостью** и могут сохраняться на протяжении жизни. У ребёнка усиливаются познавательные интересы, стремление понять окружающий мир и выразить своё отношение к нему. Поэтому родителям и воспитателям необходимо уделять серьёзное внимание **умственному, нравственному и эстетическому воспитанию**.

Основные направления воспитания дошкольника

В воспитательной работе важно уделять внимание:

- укреплению здоровья, соблюдению режима и гигиенических требований;
- организации развивающих занятий и деятельности (игры, речевое развитие, музыка, экскурсии, художественное и физическое воспитание);
- формированию навыков поведения: умению держать себя, ценить дружбу и взаимопомощь, уважать взрослых, соблюдать правила игры, бережно относиться к предметам и др.

Физическое развитие и организация активности

В этот период рост ребёнка в среднем увеличивается на **6 см в год**, масса тела — на **1–2 кг**. Костно-мышечная система остаётся сравнительно мягкой и гибкой, поэтому важно **не допускать переутомления**. Жизнедеятельность ребёнка в значительной степени проявляется через игру; в связи с этим особое значение имеет разнообразие игр и их целенаправленная организация с учётом задач воспитания.

Психологические особенности периода

Дошкольный возраст — это период высокой впечатлительности, активности, стремления и накопления социального опыта. Удовлетворение значимых потребностей ребёнка взрослыми способствует формированию новых интересов, установок и мотивов. Для ребёнка важны доброжелательность, внимание, сочувствие и признание его интересов.

Этот возраст является важным для развития **эстетического, творческого и нравственного отношения к жизни**. Речь ребёнка становится более чёткой: он учится строить высказывания из нескольких слов и объяснять свои мысли. Вместе с тем даже при сохранном развитии возможны трудности речевого характера (произношение, называние предметов, расширение словаря, освоение грамматики). Постоянные вопросы и выраженная любознательность свидетельствуют об активном развитии мышления.

В этот период важно формировать привычки, эмоциональные реакции и способы удовлетворения потребностей. Ребёнок обычно проявляет уважение к тем, кто удовлетворяет его значимые потребности; на этой основе развивается эмоциональная отзывчивость и чувство привязанности. Если же потребности в познании и обучении длительно не удовлетворяются, могут возникать отчуждённость и обида. Чрезмерное потакание капризам и постоянное удовлетворение любых желаний способствуют формированию эгоцентризма и потребительских установок.

Изменение отношений со взрослыми и сверстниками

По мере приближения к школьному возрасту психическое развитие ребёнка приводит к изменению его взаимодействия с окружающими. Ребёнок становится более самостоятельным, начинает осваивать элементарное самообслуживание, однако эта самостоятельность ещё носит относительный характер. Ребёнок осознаёт необходимость учитывать требования взрослых и понимает, что отношение взрослых во многом зависит от того, как он выполняет предъявляемые требования.

Стремление сохранить положительные отношения со взрослыми становится одним из ведущих мотивов поведения. Одновременно усиливается потребность в сотрудничестве со сверстниками и установлении с ними позитивных контактов. В результате формируется практическое освоение норм поведения и правил общения.

Изменяющиеся отношения ребёнка с окружающими оказывают существенное влияние на становление личности. К концу дошкольного возраста ребёнок приобретает новые способы деятельности и общения и в целом оказывается более подготовленным к условиям школьного обучения.

Формирование мотивационной сферы и самосознания

Одним из ключевых новообразований дошкольного возраста является **формирование соподчинения мотивов**. В зависимости от условий воспитания на первый план могут выходить разные мотивы (социально значимые, мотивация достижения и признания, а также эгоистические тенденции и др.). Появление иерархии мотивов создаёт предпосылки для развития произвольного поведения.

Ребёнок всё чаще переходит от импульсивных действий к действиям, которые он выполняет **по собственному намерению**. Развивается самосознание: ребёнок не только выделяет себя среди окружающих, но и начинает оценивать свои поступки, возможности и отдельные личностные качества в знакомых видах деятельности.

К этому времени интенсивно формируется и **индивидуальность** ребёнка: она проявляется в особенностях темперамента, в относительно устойчивых чертах складывающегося характера, в общих и специальных способностях. Развитие компонентов личности тесно связано с деятельностью ребёнка; в совместной деятельности со сверстниками он осваивает принятые в обществе формы взаимоотношений.

Процесс формирования личности во многом зависит от того, насколько умело взрослые организуют совместную деятельность детей. Благодаря непосредственному знакомству с жизнью и специально организованному обучению и воспитанию у ребёнка формируется система элементарных представлений об окружающем мире; его интеллектуальные возможности достигают уровня, необходимого для обучения в школе.

Развитие мышления. У старшего дошкольника представлены различные виды и формы мышления, что позволяет решать посильные интеллектуальные задачи. В зависимости от сложности задач и условий их выполнения ведущим может становиться тот или иной вид мышления. Наглядно-действенное мышление постепенно приобретает более осознанный характер: **ребёнок начинает планировать предстоящие действия и может словесно описывать выполненные операции.**

На основе развития наглядно-действенного и образного мышления к 6 годам у ребёнка интенсивно формируется **словесно-логическое (понятийное) мышление.**

Младший школьный возраст (6–7 – 11–12 лет)

Вопрос о том, **с какого возраста следует начинать обучение ребёнка**, относится к числу важных педагогических проблем. Если родители, исходя лишь из собственных желаний, отдают ребёнка в школу, **не подготовив его к освоению учебной деятельности**, это может отрицательно сказаться на его здоровье: ребёнок испытывает затруднения в понимании и усвоении содержания занятий и, в конечном итоге, начинает отставать в учёбе. С другой стороны, если ребёнка отдать в школу **слишком поздно**, его психическая энергия и потребность в активной деятельности могут получить неблагоприятное направление, что также осложняет учебную адаптацию.

Поэтому родителям и воспитателям, прежде чем отдавать ребёнка в школу, рекомендуется тщательно оценить **уровень его умственного развития**, внимание, способность к самостоятельному мышлению, активность в выражении мыслей и речи. Исходя из этого делается заключение о готовности ребёнка к школе; как правило, рекомендуется поступление в школу **с 7 лет.**

В данном возрасте ведущей становится **учебная деятельность**, которая вытесняет игровую и требует систематичности и обязательности. Переход от свободной игры к деятельности, предполагающей соблюдение правил и выполнение требований, для ребёнка нередко оказывается трудным. В то же время в младшем школьном возрасте активно развиваются такие психические процессы, как **произвольное внимание, память** (запоминание и воспроизведение), ощущения, **восприятие** (наблюдение явлений и событий на основе поставленной цели), мышление, речь, интеллект и волевая регуляция. Формируются отношение к окружающему миру и черты характера. Одним из важных изменений является возникновение **интеллектуального и эмоционального напряжения**, связанного с необходимостью соответствовать требованиям учебной деятельности.

Переход к школьной жизни сопровождается изменениями в деятельности, общении и системе отношений с окружающими. Основной сферой становится обучение и освоение знаний, изменяется образ жизни, появляются новые обязанности и правила.

С поступлением ребёнка в школу ведущей деятельностью окончательно становится **учение**. В отличие от игры учебная деятельность носит **обязательный характер**, имеет чётко заданную цель, социальную значимость и системную организацию. В начальных классах элементы игры сохраняются и используются в обучении, однако игра подчиняется образовательным задачам: меняются её цели, формы и условия организации.

При организации учебной деятельности в начальной школе учителю необходимо уделять особое внимание **самому процессу учения**, то есть способам выполнения учебных действий. Осознание ребёнком того, **как именно** он учится, является важным условием развития. Ведь конечная цель обучения заключается не только в усвоении знаний и формировании навыков, но и в становлении способности **самостоятельно получать знания**, что в дальнейшем необходимо для решения сложных задач в сфере производства, науки и других видов социальной деятельности.

Биологические и психофизиологические особенности. В младшем школьном возрасте происходят заметные биологические изменения: замедляется рост в длину, увеличивается масса тела, укрепляется костная ткань, интенсивно развивается мышечная система.

Развитие мелкой моторики рук связано с совершенствованием мелких мышц кисти; возрастает мышечная сила. Продолжается развитие нервной системы и больших полушарий головного мозга, усиливаются аналитические и синтетические функции. Масса мозга приближается к показателям взрослого человека, хотя по строению и функциональной организации он ещё отличается. Психика развивается интенсивно; изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения.

Эти особенности требуют от педагога и взрослых **внимательного, щадящего подхода**: важно предупреждать переутомление и нервное перенапряжение, обеспечивать ребёнку достаточную двигательную активность и пребывание на свежем воздухе. Необходимо следить за правильной посадкой за столом и партой, формированием правильного навыка держать карандаш/ручку, соблюдением правил поведения на уроке и в школе.

Особенности познавательных процессов. В этом возрасте повышается точность работы органов чувств, расширяется круг общения. Восприятие может оставаться недостаточно организованным и не вполне устойчивым, однако отличается силой, новизной, живостью и наблюдательностью. Ребёнок с интересом воспринимает новые впечатления; каждый день приносит ему что-то значимое. Недостаточная системность восприятия нередко компенсируется эмоциональной насыщенностью. Опираясь на это, опытный учитель обучает детей целенаправленно слушать, видеть, наблюдать.

Внимание в младшем школьном возрасте во многом остаётся **непроизвольным**, недостаточно устойчивым и ограниченным по объёму. Поэтому одной из важных задач начального обучения является развитие **культуры внимания**. Школьная жизнь способствует формированию произвольного внимания и волевых действий. Все психические функции развиваются в связи с учебной мотивацией и ответственностью за результаты обучения.

Мышление развивается от эмоционально-образного к **абстрактно-логическому**. На первых этапах ребёнок нередко мыслит через формы, цвета, звуки и непосредственные ощущения, поэтому обучение должно быть хорошо обеспечено **наглядностью**.

В школьные годы интеллект развивается особенно быстро. Здесь важны профессионализм и педагогическое мастерство учителя. Мышление развивается в единстве с речью: школа не только расширяет словарный запас ребёнка, но и формирует умения **устно и письменно** излагать свои мысли.

Большое значение имеет и память. Поскольку мозг ребёнка отличается высокой пластичностью, способность к запоминанию нередко выражена сильно. Память часто имеет наглядно-образный характер: интересный, конкретный и яркий материал запоминается легко и прочно. Однако дети ещё не всегда умеют **управлять своей памятью**, поэтому педагог должен обучать приёмам самоконтроля, проверки, повторения и осознанного запоминания.

Личностное развитие и общение. Становление ребёнка как личности в этом возрасте происходит под влиянием общения со взрослыми и сверстниками, освоения новых видов деятельности и формирования новых отношений. Развиваются социальные чувства и социальное поведение (ответственность, отношения с одноклассниками, дружба, взаимопомощь). Создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств и позитивных черт.

Послушание, доверчивость, склонность к подражанию, восприимчивость к воспитанию и высокий авторитет взрослого — всё это делает младший школьный возраст особенно благоприятным для целенаправленного воспитательного воздействия. Хорошие результаты даёт организация деятельности, сочетающей элементы труда и игры, поддержка инициативы, совместных действий, соревнования. Интерес к познанию мира, двигательная активность и высокая потребность в деятельности должны удовлетворяться в конструктивных формах.

Опыт показывает, что дети этого возраста различаются по требованиям и интересам, ощущениям и представлениям, воображению и понятиям, вниманию и усидчивости. Каждый ребёнок индивидуально проявляет различные способности.

Вместе с тем встречаются дети с различными нарушениями и трудностями (например, заикание, снижение зрения, слуха, нарушения голоса, слабая память и др.). Задача учителя — своевременно заметить положительные склонности и стремления ребёнка, развивать их, предупреждать и корректировать отрицательные проявления, последовательно развивать способности; а при наличии недостатков и нарушений — организовывать коррекцию совместно с медицинскими работниками и устранять факторы, мешающие обучению и воспитанию.

Особо следует подчеркнуть **изменение характера общения** младшего школьника. Теперь общение становится более целенаправленным. Причины этого, с одной стороны, связаны с постоянным активным влиянием учителя, а с другой — с воздействием ученического коллектива. Меняется и социальная роль ребёнка: появляются новые обязанности и права, что влияет на взаимоотношения со сверстниками, взрослыми и родителями.

Новый характер общения заметно влияет на учебную мотивацию, развитие нравственных качеств, формирование самооценки и становление интересов. Успешность учебной деятельности и развитие личности ребёнка во многом зависят от особенностей его отношений с учителем, одноклассниками и родителями, от того, как он осознаёт своё положение в классе и как складываются групповые отношения.

Оценка, которую даёт учитель, постепенно приобретает для ребёнка всё большее значение. Она отражает не только результат учебной деятельности, но и сам процесс обучения; имеет выраженный и социально значимый характер. Следовательно, правильная, объективная оценка учебной деятельности способствует развитию **адекватной самооценки**, формированию устойчивых интересов, развитию

познавательных способностей и умению самостоятельно определять цели и задачи собственной деятельности.

Юношеский возраст (14–16(18)–20 лет)

Юношеский возраст является периодом, который в физиологическом плане характеризуется становлением и завершением полового созревания, а в психологическом плане — развитием самосознания, индивидуализации, самосовершенствования и самоформирования личности. В этот период нередко завершается общее физическое развитие организма. Происходит общее созревание, переосмысливаются мировоззрение, характер, убеждения и жизненные взгляды. Это время активного самопроявления и самопознания, размышлений о будущем, поиска себя, стремлений и мечтаний. В юношеском возрасте интенсивно формируются устойчивые черты характера. Важно понимать, что данный период **не следует считать “опасным” сам по себе**: чрезмерное принуждение, давление и ограничение самостоятельности могут, напротив, осложнять нормальное развитие.

Юноши и девушки часто воспринимают себя как уже готовых к самостоятельной жизни и деятельности. Их сознание насыщено идеалами. У части подростков несоответствие между идеалом и собственными возможностями вызывает внутреннее разочарование; они могут быстрее “угасать” в мотивационном плане, проявлять склонность к скептицизму (греч. *skeptikos* — «рассматривающий, исследующий») и безразлично либо уходить в неформальные группы. Другие, напротив, учатся преодолевать жизненные трудности, находят путь к реальным делам и конструктивным отношениям и развиваются как личности. Некоторые, сталкиваясь с тем, что человеческие качества и ценности в реальной жизни не всегда по-настоящему востребованы, формируют более «философское» (рефлексивное) отношение к жизни.

Юношеский возраст — период интенсивного развития всех познавательных процессов. Юноши и девушки стремятся понимать природу и общество, взаимосвязи и зависимости между явлениями. Они тянутся к выражению собственного мнения, к формированию и демонстрации личной оценки и мировоззрения. **Самостоятельность мышления** становится ведущей характеристикой и выступает необходимым условием самовыражения.

Когда взрослые категорично отвергают ещё не вполне зрелые, упрощённые или односторонние суждения подростков, могут возникать конфликты и разногласия. Юноши и девушки высоко ценят интеллектуальные качества. Особенно значимыми для них оказываются находчивость, способность остро чувствовать проблему, ориентироваться на её решение и быстро находить выход. Авторитетом чаще становятся люди с развитым интеллектом, смелые и способные аргументированно высказывать мысли. В этот период развивается способность к **комплексной оценке личности**. Разносторонне развитые люди (интеллектуально сильные, физически развитые, внешне привлекательные и нравственно устойчивые) воспринимаются как идеал (авторитет). Стремление к подражанию запускает процессы самовоспитания. Усиливается переживание взрослости и собственной индивидуальности; у некоторых оно может приобретать гипертрофированный характер. Различными способами подростки стремятся привлечь к себе внимание и проявить себя, что иногда сопровождается демонстративными формами поведения и выходом за рамки нормы.

В этом возрасте усиливается интерес к смыслу жизни, к пониманию счастья, к любви и привязанности, к личной свободе, религиозным и иным убеждениям, к ответственности. Всё это способствует нравственному развитию и формированию более зрелого взгляда на жизнь.

У юношей и девушек укрепляются **осознанные мотивы поведения**. Существенное значение приобретает положение в группе, характер отношений и общения с её членами. Группа влияет на личностные качества: именно те свойства, которые признаются важными в конкретной группе, чаще всего и формируются у подростков. Поэтому группа может быть как фактором положительного, так и отрицательного развития. У молодёжи усиливаются критичность и требовательность к окружающим и взрослым. Их жизненные планы и выбор профессии могут различаться, но многих объединяют стремления занять значимое место в обществе, освоить интересную профессию, иметь достойный доход и создать благополучную семью.

Юношеский возраст целесообразно изучать в двух этапах: **первый** этап близок к границе детства (ранняя юность), **второй** — этап большей зрелости (старшая юность).

Для первой фазы характерна подготовка к самостоятельному жизненному пути: накопление необходимых знаний и умений, поиски, связанные с выбором профессии, формирование определённых качеств личности и т.п. Для второй фазы характерно включение в производственный труд и использование приобретённых знаний, профессиональных навыков и умений; стремление совершенствовать мастерство и развивать нравственные качества, присущие данной личности.

Юноши и девушки отличаются более высоким уровнем осознанного отношения к выполняемой деятельности и более выраженным чувством личной ответственности. Каждый человек до наступления зрелости проходит индивидуальный путь развития; переход к “взрослому состоянию” не означает автоматического завершения личностного становления. **Социальная зрелость** — это период, в котором осуществляется активная трудовая деятельность; обучение также рассматривается как составляющая этой деятельности.

Половое воспитание. Половое воспитание относится к числу наиболее сложных проблем данного возраста. Задача педагога — обеспечить подростков определёнными знаниями о биологии пола, а также сформировать у них ясные представления о социальных и психологических аспектах данной сферы. Необходимо учить юношей и девушек ответственно относиться к этой важнейшей стороне личной и социальной жизни, воспитывать чувство социальной и нравственной ответственности.

Воспитание в этом возрасте будет тем эффективнее, чем больше оно переходит в плоскость **самовоспитания и саморазвития**. Формирование активной жизненной позиции, всестороннее развитие личности возможны прежде всего тогда, когда подросток сам проявляет активность в деятельности и вступает в полноценное, разностороннее общение. Во взаимоотношениях с юношами и

девушками важно учитывать сохраняющиеся элементы детскости и одновременно опираться на развивающиеся “взрослые” качества.

Следовательно, знание возрастных особенностей личности имеет существенное значение для эффективной организации врачебной деятельности: врач должен всегда учитывать возраст пациента и специфические возрастные характеристики при построении взаимодействия и выборе подходов.

В заключение можно отметить, что личность представляет собой сложную систему социально обусловленных качеств человека, формирующихся в процессе его жизнедеятельности, общения и включённости в различные социальные отношения. Личность развивается под влиянием совокупности биологических, психологических и социальных факторов.

К основным факторам развития личности относятся наследственность, социальная среда, воспитание, обучение и активная деятельность самого человека. Именно в процессе взаимодействия этих факторов формируются индивидуальные особенности личности, её ценности, установки, мотивы и жизненные ориентиры.

Для будущего медицинского специалиста понимание закономерностей формирования личности имеет важное значение. Осознание влияния различных факторов на развитие человека способствует более глубокому пониманию особенностей поведения, эмоционального состояния и жизненных установок пациентов.

Таким образом, личность формируется и развивается в сложном взаимодействии внутренних и внешних факторов, что определяет её уникальность, индивидуальность и особенности социального поведения.

Контрольные вопросы

1. Знаете ли вы различия между понятиями «личность» и «индивид»?
2. Что такое «эндопсихика» и «экзопсихика»?
3. Какие факторы влияют на формирование и развитие личности?
4. Что представляет собой процесс социализации?
5. Что такое направленность личности и на какие компоненты она подразделяется?
6. Какие возрастные периоды развития личности существуют?

Ситуационные задачи

Кейс. В одной группе учатся два студента с хорошими интеллектуальными возможностями. Один активно участвует в обсуждениях, уверенно высказывает мнение и легко адаптируется. Другой знает материал, но избегает публичности и быстро теряется в новой обстановке.

Вопросы:

1. Почему при схожем уровне знаний поведение студентов может заметно различаться?
2. Какие факторы влияют на развитие личности?
3. Почему личность нельзя объяснять только одним фактором?

Темы для самостоятельной работы

1. Типология личности в психологии.
2. Психологические факторы, влияющие на деятельность личности.
3. Теории развития личности: Ж.Пиаже, Л.С.Выготский, Э.Торндайк, К.Левин и З.Фрейд.

2.2. Деятельность личности и её структура

Деятельность личности включает в себя совокупность всех действий человека, которые он осуществляет с целью удовлетворения собственных потребностей, саморазвития и принесения пользы обществу. Любая деятельность возникает на основе тех или иных потребностей, и именно в зависимости от их природы и значимости проявляются мотивы поведения.

Под **потребностью** понимается то, что необходимо человеку для жизни, развития и ощущения благополучия (счастья). Потребности исходят из внутреннего мира человека и направляют его действия, цели и поведение. Потребности выступают источником активности: они проявляются как переживаемая необходимость в определённом предмете, условиях, ситуации или во взаимодействии с другими людьми.

В целом потребности личности можно разделить на две группы:

1. **биологические потребности** (физиологические — жажда, голод, сон; половые; потребности адаптации/приспособления),
2. **социальные потребности** (трудовая деятельность, познание, эстетические и нравственно-духовные потребности).

При этом любые потребности личности в той или иной мере **социализированы**, то есть зависят от ценностей и культурных норм общества, а также от характера межличностных отношений в конкретной социальной среде. Например, даже естественные (биологические) потребности в разных условиях и культурах могут приводить к различным формам поведения и способам их удовлетворения.

Американский психолог **Абрахам Маслоу** в 1943 году предложил модель, известную как «теория потребностей», представив её в виде пирамиды (иерархии потребностей). **Пирамида потребностей Маслоу** — распространённая в психологии и социальных науках концепция, согласно которой потребности человека располагаются по уровням (рис. 2.1).

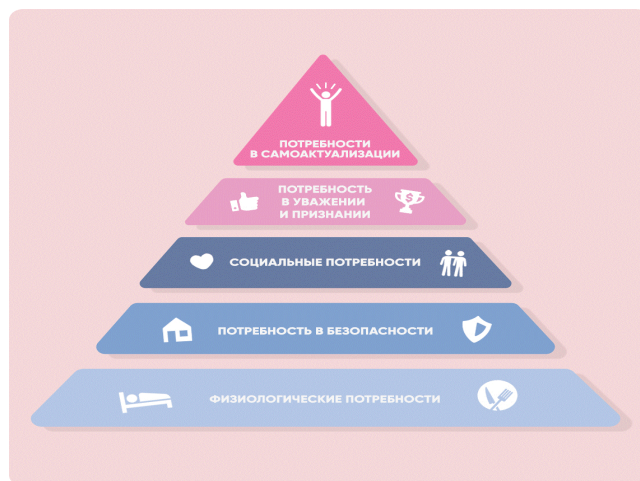


Рис. 2.1. Иерархия потребностей (пирамида А.Маслоу)

Пирамида включает пять основных уровней:

1. **Физиологические потребности** - базовые потребности, необходимые для поддержания жизни: пища, вода, воздух, жильё, сон и другие физиологические нужды.

2. **Потребности в безопасности** - стремление к финансовой стабильности, сохранению здоровья, физической безопасности и психологической/социальной защищённости. После удовлетворения физиологических потребностей человек стремится обеспечить безопасность и переходит к потребностям этого уровня.

3. **Потребность в социальных отношениях** - потребность быть связанным с другими людьми, поддерживать контакты, принадлежать группе. На этом уровне важны дружба, любовь, семейные отношения и социальная интеграция.

4. **Потребности в уважении и признании** - стремление ощущать собственную значимость и добиваться уважения со стороны других. Здесь важны успех, признание и одобрение (похвала).

5. **Потребность в самоактуализации (саморазвитии)** - вершина пирамиды: стремление к наиболее полному раскрытию потенциала, достижению целей и реализации мечты; этот уровень связан с личностным ростом, творчеством и духовным развитием.

Модель Маслоу подразумевает, что прежде чем будут устойчиво актуализированы потребности более высокого порядка, обычно должны быть удовлетворены потребности нижних уровней. Удовлетворение потребностей существенно для благополучной жизни человека. Ради этого человек трудится, получает образование, участвует в социальной активности и осуществляет другие действия.

Деятельность личности, её социальное поведение, занимаемое положение и конкретные поступки не являются случайными. Для объяснения причин деятельности и поведения в психологии используются понятия «**мотив**» и «**мотивация**».

Мотив - это внутренняя сила, побуждающая человека совершать определённые действия. Мотив направляет человека на достижение конкретной цели, организует его действия и обеспечивает энергетическую поддержку для их осуществления.

В этом смысле мотив — более конкретное понятие: оно отражает причину, объясняющую склонность и готовность личности к тому или иному поведению в определённой ситуации.

Немецкий психолог **Курт Левин** подчёркивал, что мотивы связаны с тем, что каждый человек по-своему воспринимает и оценивает ситуацию; поэтому оценки разных людей относительно одной и той же ситуации могут различаться. Более того, один и тот же человек в зависимости от текущего состояния и настроения может воспринимать одну и ту же ситуацию по-разному. Следовательно, реальные действия человека в конкретный момент времени следует объяснять не только как реакцию на внутренние и внешние стимулы данной ситуации, но и наличием внутренней готовности (диспозиции) воспринимать и оценивать подобные ситуации определённым образом.

Мотив - процесс, который управляет поведением человека, обеспечивая его организованность, направленность, активность и устойчивость. По сути, мотив представляет собой обобщённый образ материальных или духовных объектов, значимых для личности; их достижение придаёт деятельности смысл. Человек переживает мотив в форме индивидуального опыта: он может быть как положительным (при ожидании достижения цели), так и отрицательным (при осознании недостаточности собственных возможностей или отсутствия нужного объекта/ресурса).

Таким образом, система мотивов непосредственно связана с отношением личности к труду, к другим людям и к самой себе. Она определяет особенности характера и проявляется в реальном поведении человека: например, в том, как он ведёт себя перед ответственным делом и как достигает успехов в конкретных жизненных обстоятельствах.

Понятие **мотивации** шире по смыслу и содержанию, чем понятие **мотива**: оно обозначает совокупность психологических причин, объясняющих поведение человека, его обусловленность, направленность и активность. Данное понятие используется тогда, когда необходимо объяснить поведение того или иного человека, то есть при поиске ответов на вопросы: «почему?», «зачем?», «с какой целью?», и приводит к раскрытию мотивационной характеристики поведения.

Мотивация - это внутреннее побуждение человека к осуществлению определённых действий, его стремление, интерес и вовлечённость. Она приводит человека в действие и побуждает его стремиться к конкретной цели.

Основные характеристики мотивации:

- **внутреннее побуждение** - мотивация исходит из внутреннего мира человека и влияет на его действия через стимулирование;
- **целенаправленность** - любая мотивация направляет человека на достижение определённой цели;

- **сила** - мотивация обладает свойством побуждать человека к выполнению действий;
- **изменчивость** - мотивация меняется в разные периоды жизни, в зависимости от состояния и ситуации;
- **индивидуальность** - у каждого человека существует собственная мотивация, которая управляет его действиями.

При изучении мотивации деятельности большое значение имеет понимание характера мотивов и проблема их изменения. По мнению американских исследователей **Д.Макклелланда**, **Д.Аткинсона** и немецкого учёного **Х.Хекхаузена**, у человека в основном выделяются два типа мотивации, обеспечивающие выполнение различных видов деятельности: **мотивация стремления к успеху** и **мотивация избегания неудачи**. Люди различаются тем, на какой мотив они ориентируются, приступая к той или иной деятельности.

Например, люди, действующие преимущественно на основе мотива достижения, заранее приступают к работе с уверенностью: как бы то ни было, достижение результата становится для них высшей целью. У лиц, опирающихся на мотивацию избегания неудач, напротив, ещё до начала дела доминирует мысль о том, чтобы «во что бы то ни стало не потерпеть неудачу». В связи с этим у них чаще наблюдаются неуверенность, неверие в достижение успеха и состояние, близкое к пессимизму. Вероятно, именно поэтому в конечном итоге они нередко действительно сталкиваются с неудачей. Если представители первой группы, успешно завершив одно дело, с приподнятым настроением переходят к следующему, то представители второй группы, завершив любую работу, независимо от результата, психологически «сникают» и с чувством внутренней тяжести берутся за другое дело.

Кроме того, различают и другие виды мотивации. Их можно группировать по нескольким критериям:

По источнику:

- **внутренняя мотивация** (человек действует благодаря собственным интересам и потребностям);
- **внешняя мотивация** (человека побуждают к действию внешним принуждением или стимулированием).

По направленности:

- **позитивная мотивация** (побуждение к достижению желаемого состояния);
- **негативная мотивация** (побуждение к избеганию нежелательного состояния).

По продолжительности:

- **долгосрочная мотивация** (побуждение к активности в течение длительного времени);
- **краткосрочная мотивация** (побуждение к активности на короткий период).

Мотивация имеет большое значение для достижения человеком своих целей, для его социальной активности и личностного развития. Поэтому владение эффективными способами повышения мотивации важно для каждого человека.

Для повышения мотивации можно использовать следующие способы:

- чётко формулировать собственные цели;
- составлять план достижения цели и поэтапно реализовывать действия;
- поощрять себя за выполненные действия, ценить собственные успехи и хвалить себя;
- развивать свои интересы, стремиться к освоению новых знаний и навыков;
- сохранять позитивное отношение к жизни, не бояться трудностей и верить в свои силы - это помогает повышать мотивацию.

Мотивация занимает важное место и в профессиональной деятельности врача, поскольку побуждает его помогать пациентам, совершенствовать профессиональные компетенции и вносить вклад в развитие медицины.

Значение мотивации для эффективности врачебной деятельности проявляется в следующем:

- **эффективность** — врач с высокой мотивацией лучше выстраивает отношения с пациентами, быстрее понимает их состояние и более результативно составляет план лечения;
- **профессиональный рост** — мотивация побуждает врача совершенствовать знания, осваивать новые технологии и повышать профессиональное мастерство;
- **социальная ответственность** — мотивация способствует приоритетному учёту интересов пациентов и ориентирует на пользу для общества;
- **стрессоустойчивость** — высокая мотивация помогает развивать устойчивость к стрессу и способность решать проблемы, что необходимо в медицине;
- **удовлетворённость** — мотивация способствует удовлетворённости своей профессией и реализации творческого потенциала;
- **взаимоотношения с пациентом** — мотивация способствует формированию доверительных и уважительных отношений с пациентами.

Для успешного ведения врачебной деятельности, а также для формирования сплочённости, согласованности, творческой атмосферы и позитивных отношений в медицинском коллективе эффективными считаются следующие способы повышения мотивации:

1. **чёткая постановка целей** (например, освоение новых знаний, более качественная помощь пациентам и др.);
2. **стимулирование профессионального роста** (создание возможностей для участия в конференциях и обучающих тренингах);
3. **создание творческой рабочей среды** (условия для реализации творческого потенциала: апробация новых методов, выражение собственных идей);
4. **командное вдохновение** (развитие позитивного командного духа и взаимопомощи среди медицинских работников);
5. **признание** (признание труда врача, ценность достижений и похвала как фактор усиления мотивации).

Таким образом, мотивация является важной частью профессиональной деятельности врача: она побуждает его эффективно помогать пациентам, совершенствовать свою профессию и вносить вклад в развитие медицинской сферы.

Личностные диспозиции играют важную роль в формировании целей, действий и результатов деятельности человека, оказывая на неё непосредственное воздействие. Диспозиции выступают значимым регулятором, который направляет жизненную активность личности, управляет её поступками, мыслями и отношениями, отражая индивидуально-психологическое своеобразие человека.

Под личностными диспозициями понимается совокупность характеристик внутреннего мира личности, выражающая её уникальные свойства и включающая способности, интересы, ценностные ориентации и систему отношений.

В деятельности личности различные диспозиции находятся в тесной взаимосвязи и образуют целостность. Так, способности, интересы и характер, взаимно дополняя друг друга, способствуют успешности человека в определённом виде деятельности. Вместе с тем между отдельными диспозициями возможны и противоречия. Например, человек может столкнуться с необходимостью выбора между собственными интересами и целями, с одной стороны, и требованиями общества с другой.

Личностные диспозиции регулируют поведение, опираясь на внутренние психологические причины; при этом они могут как осознаваться субъектом, так и не осознаваться им. Иначе говоря, нередко бывает, что человек не вполне понимает подлинную причину своего поступка или истинные основания отношения, сформировавшегося у него к совершённой деятельности либо к изменениям в самом себе. На вопрос «Почему?» он отвечает: «Сам не знаю, не могу объяснить». Подобные проявления относятся к неосознанным диспозициям, или установкам. Если же человек сознательно проявляет интерес к определённой профессии и целенаправленно, настойчиво стремится овладеть её тонкостями, ситуация иная: диспозиция в этом случае является осознанной, то есть имеет сознательный характер.

Установки — это состояние готовности человека по отношению к определённым объектам или ситуациям. Они формируются на основе опыта, знаний и ценностей личности и оказывают влияние на её действия, мысли и систему отношений.

Основные свойства установок:

- **готовность:** установки означают, что человек заранее «настроен» на определённый объект или ситуацию; иначе говоря, он как будто уже знает, каким будет его отношение к данному объекту или как следует себя вести в соответствующей ситуации;
- **устойчивость:** установки сравнительно стабильны и для их изменения, как правило, требуются дополнительные воздействия и время;
- **осознанность и неосознанность:** часть установок осознаётся человеком, тогда как другая часть функционирует на неосознаваемом уровне и проявляется через автоматические реакции;
- **направленность:** установки помогают ориентировать действия человека в определённом направлении, задавая общий вектор поведения.

Виды установок:

- **позитивная установка** — положительное отношение человека к определённому объекту или ситуации (например, позитивная установка на чтение книг, занятия спортом, принесение пользы обществу);
- **негативная установка** — отрицательное отношение к объекту или ситуации (например, страх, ненависть, недоверие и др.);
- **нейтральная установка** — безразличное, нейтральное отношение к объекту или ситуации (например, равнодушие по отношению к конкретному человеку);
- **реальная установка** — то, как человек фактически относится к объекту или ситуации на уровне реального поведения;
- **духовно-нравственная установка** — установки, формирующиеся на основе мировоззрения личности, её ценностей и жизненных принципов.

Установки определяют особенности поведения человека, процесс принятия решений и выборы, которые он делает в жизни. Хотя установки относительно устойчивы, их всё же можно изменять.

Для изменения установок эффективными считаются следующие способы:

- предоставление человеку новой информации с целью пересмотра его установок;
- помощь в изменении установок через личный опыт самого человека (организация опыта, рефлексия, закрепление новых форм поведения);
- изменение установок под влиянием других людей (социальное окружение, значимые фигуры, групповые нормы);
- профессиональная помощь психолога или психотерапевта, использующего специальные методы для коррекции установок.

Для воздействия на установки применяются разнообразные специальные методы; как правило, они направлены на изменение отношения человека к самому себе, его взгляда на жизнь и особенностей поведения.

Специальные методы изменения установок: метод когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) направлен на изменение негативных мыслей и дезадаптивного поведения. Психолог или психотерапевт помогает человеку анализировать собственные мысли, заменять негативные установки и интерпретации более конструктивными, а также оптимизировать поведенческие стратегии.

Психодинамическая терапия — это метод, направленный на осмысление прошлого опыта человека, выявление оснований его трудностей и понимание бессознательных мотиваций. Специалист, анализируя вместе с человеком прошлые переживания, отношения и психологические травмы (травматический опыт), помогает понять, каким образом они влияют на текущее поведение и актуальные установки.

Гуманистическая терапия способствует принятию человеком самого себя, укреплению уверенности в собственных силах и личностному росту. Психолог помогает человеку опереться на внутренние ресурсы, осознать свои способности и прийти к состоянию большей психологической свободы и самостоятельности в жизни.

Экзистенциальная терапия ориентирована на осмысление смысла жизни и развитие способности управлять собственной жизненной траекторией. Психолог создаёт условия, в которых человек может прояснить жизненные цели, глубже понять себя и собственные интересы, а также принять более ответственную позицию по отношению к своему выбору.

Групповая терапия — это метод, позволяющий улучшить отношения с другими людьми и глубже понять собственные поведенческие реакции. Психолог (психотерапевт) объединяет участников в группу, формируя пространство для общения, взаимной поддержки и совместного поиска решений, где участники могут учиться конструктивному взаимодействию и помогать друг другу в преодолении трудностей.

NLP (нейролингвистическое программирование) играет заметную роль в изменении установок благодаря специфическим техникам воздействия. NLP предлагает комплекс приёмов, ориентированных на

трансформацию установок, опираясь на представления о механизмах работы мозга, а также о взаимосвязи языка, образов, переживаний и управления внутренними состояниями.

Значение NLP в изменении установок:

- NLP позволяет воздействовать на установки как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровнях. Поскольку установки нередко имеют характер глубинных убеждений, прямое влияние на них бывает затруднено; различные техники NLP призваны облегчить данный процесс.

- NLP помогает рассматривать проблему с новой точки зрения и находить альтернативные решения. За счёт изменения установок человек может по-новому интерпретировать причины и последствия трудности.

- NLP способствует актуализации внутренних ресурсов личности (воли, настойчивости, креативности и др.), обеспечивая психологическую готовность к изменениям и поддерживая их реализацию.

- С помощью техники «моделирования» в NLP возможно изучать и воспроизводить поведенческие стратегии успешных людей; это, в свою очередь, способствует формированию и развитию определённых установок.

Применение указанных методов представляет собой длительный процесс, направленный на преобразование поведения и установок человека. В связи с этим важнейшим условием выступает готовность клиента (пациента) к изменениям и его сотрудничество с психологом или психотерапевтом. Осознание собственных установок и их перевод в позитивное направление может способствовать повышению эффективности жизнедеятельности и достижению успеха в различных сферах жизни.

Проблематика сознания личности и её самосознания раскрывается через качества, связанные с активностью человека, его включённостью в те или иные виды деятельности и способностью успешно их осуществлять.

Активность (лат. *actus* - действие; *activus* - деятельный) - категория, объясняющая проявление всей совокупности жизненных действий и поведения личности.

В психологии, как правило, различают два основных вида активности человека:

- **Внешняя активность** - активность, проявляющаяся в наблюдаемых и фиксируемых извне движениях и действиях, осуществляемых посредством мышечной системы, и детерминируемая как внешними воздействиями, так и внутренними побуждениями (потребностями, желаниями, намерениями).

- **Внутренняя активность** - с одной стороны, совокупность физиологических процессов, сопровождающих выполнение деятельности (обмен веществ, кровообращение, дыхание, изменения артериального давления и др.), а с другой собственно психические процессы, то есть прямо не наблюдаемые явления, которые, тем не менее, существенно определяют ход и результативность деятельности.

Деятельность представляет собой процесс действий, в котором активность человека получает конкретное воплощение; она управляется сознанием и мышлением, обусловлена многообразием потребностей личности и направлена на преобразование внешнего мира и самого себя, на развитие и совершенствование.

По объекту направленности деятельность традиционно подразделяют на внешнюю и внутреннюю. При этом **внешняя деятельность** ориентирована на изменение окружающей среды, предметов и явлений внешнего мира, тогда как **внутренняя деятельность** преимущественно выступает как умственная (интеллектуальная) деятельность и развивается в плоскости собственно психологических процессов.

Выделяют следующие формы умственной деятельности:

- **Перцептивная деятельность** (лат. *perceptio* - восприятие) - такие действия, в результате которых формируется целостный образ предметов и явлений окружающей действительности.

- **Мнемическая деятельность** (греч. *μνήμη* - память) - совокупность сложных действий, связанных с запоминанием, воспроизведением и удержанием в памяти материала, относящегося к содержанию и существенным признакам предметов и явлений.

- **Мыслительная деятельность** - деятельность, направленная на решение различных задач, проблем и интеллектуальных затруднений посредством умственных операций (операций мышления), с опорой на разум, понимание и рассудочную обработку информации.

- **Имажитивная деятельность** (от англ. *image* - образ) - деятельность, характерная прежде всего для творческих процессов; она предполагает работу воображения и фантазии, позволяющую осмысливать и мысленно реконструировать свойства и характеристики объектов, которые в данный момент не представлены сознанию непосредственно.

- **Речевая деятельность** - процесс использования языка в целях усвоения и передачи социально-исторического опыта, установления коммуникации, а также планирования и реализации собственных действий личности.

Если переход от внешней деятельности к психическим процессам уже произошёл, то в психологии данный процесс обозначается как **интериоризация**. И наоборот, перенос сформировавшихся в сознании идей в непосредственные внешние действия или во внешнюю деятельность в целом принято называть **экстериоризацией**.

Виды деятельности различаются также по степени непосредственного участия сознания. Возможно, что вначале отдельные действия требуют выполнения каждого элемента строго и поэтапно, при полной концентрации внимания и осознанного контроля. Однако со временем участие сознания постепенно уменьшается: многие компоненты автоматизируются, и формируется **навык** (умение действовать быстро и относительно автоматически). Так, каждый из нас подобным образом обучался письму. Если же навыки опираются на знания, соотносятся с целью и требованиями деятельности и обеспечивают успешное выполнение действий в различных условиях, то их принято обозначать как **умения**.

Ещё один широко распространённый способ классификации деятельности — её выделение по основным видам активности, характерным для всех людей. К ним относят **общение, игру, учение и труд**.

Общение - один из первичных видов деятельности, проявляющийся в процессе индивидуального развития личности. Оно обусловлено одной из сильнейших человеческих потребностей: потребностью быть человеком — говорить, подобно другим людям, понимать их, испытывать привязанность и любовь, а также согласовывать и регулировать взаимные отношения.

Игра - такой вид деятельности, который непосредственно не ориентирован на создание материальных или духовных благ; однако в её процессе ребёнок через подражание осваивает сложные и разнообразные

нормы деятельности, принятые в обществе, а также символические образцы действий.

Учебная деятельность занимает важное место в становлении личности: в её ходе усваиваются знания, формируются навыки и развиваются различные умения.

Труд - деятельность, опирающаяся на естественные потребности; её целью является создание материальных или духовных ценностей и внесение вклада в общественное развитие.

По содержанию деятельность может быть классифицирована следующим образом:

Материальная деятельность - деятельность, связанная с производством материальных благ (например, строительство, сельское хозяйство, промышленность).

Духовная деятельность - деятельность, включающая развитие духовных ценностей, занятия искусством, участие в обсуждениях и дискуссиях и др.

Социальная деятельность - деятельность, направленная на решение общественных проблем, оказание помощи другим, участие в общественных работах и иные формы социального участия.

Деятельность личностного развития - деятельность, ориентированная на развитие собственных способностей, достижение целей и совершенствование личности (например, учение, занятия спортом, путешествия).

Классифицировать деятельность можно и по другим основаниям:

· по степени осознанности: **сознательная деятельность** и **неосознаваемая (бессознательная) деятельность**;

· по степени включённости в социальные отношения: **коллективная деятельность** и **индивидуальная деятельность**;

· по уровню сложности: **простая деятельность** и **сложная деятельность**.

Классификация деятельности имеет принципиальное значение для её понимания и анализа. Осмысление видов деятельности помогает человеку точнее определять жизненные цели, повышать результативность собственной активности и целенаправленно совершенствовать себя.

В заключение можно отметить, что деятельность выступает ведущей формой активности личности и основным механизмом её развития. В процессе деятельности формируются познавательные процессы, эмоционально-волевая сфера, профессиональные качества и социальные установки личности.

Структурный анализ деятельности позволяет выделить её ключевые компоненты: мотив как внутреннее побуждение, цель как осознанный результат, действия как способы достижения цели и операции как конкретные приёмы выполнения действий. Взаимосвязь этих элементов обеспечивает целостность и направленность поведения человека.

Для медицинского специалиста понимание структуры деятельности имеет принципиальное значение, поскольку врачебная практика требует осознанности действий, устойчивой профессиональной мотивации, способности к самоконтролю и ответственности за принимаемые решения.

Таким образом, категория деятельности является центральной в психологии личности и формирует теоретическую основу анализа профессионального поведения будущего врача.

Контрольные вопросы

1. Объясните понятия активности личности и деятельности.
2. Каково значение понятий мотив и мотивация?
3. Что понимается под потребностями личности?
4. Какие компоненты включает социальная установка?

Ситуационные задачи

Кейс. Студент говорит, что «хочет хорошо учиться», но регулярно откладывает подготовку и начинает работать только перед зачётом. При разборе выясняется, что цель у него есть, но конкретного плана, этапов и самоконтроля нет.

Вопросы:

1. Какие элементы структуры деятельности выражены слабо?
2. Почему одного желания недостаточно для результата?
3. Что помогает сделать деятельность более организованной?

Темы для самостоятельного изучения

1. Роль мотивации в повышении эффективности деятельности личности.
2. Психологические факторы, влияющие на деятельность личности.

2.3. Темперамент

Темперамент является одной из индивидуальных особенностей личности и связан прежде всего с врождёнными, биологически обусловленными свойствами. Действительно, с одной стороны, человек выступает как социальное существо, а с другой - как биологическая целостность, то есть индивид, включающий совокупность врождённых качеств.

Темперамент охватывает динамические характеристики психической деятельности индивида и выступает своеобразной основой для формирования других свойств личности, складывающихся в процессе онтогенетического развития. Особенности темперамента обеспечивают гибкость и динамичность реакций человека при переходе от одного вида деятельности к другому, при смене эмоциональных состояний, а также при перестройке навыков и умений.

Следовательно, **темперамент** (лат. *temperamentum* - «соразмерность», «смешение») - это совокупность биологически обусловленных индивидуальных свойств, характеризующих динамическую (изменчивую) и эмоционально-аффективную стороны поведения и деятельности личности.

Особенности темперамента непосредственно связаны с внутренней организацией личности: характер их проявления во многом определяет отношение человека к конкретным ситуациям и то, как он ведёт себя в экстремальных обстоятельствах. Так, в разных жизненных условиях человек реагирует по-разному: например, поведение ребёнка, услышавшего новость о зачислении в высшее учебное заведение, или непроизвольные реакции человека в период тяжёлых жизненных испытаний (смерть близкого, увольнение, предательство друга и т.п.) в значительной степени зависят от его темперамента. Поэтому одну и ту же

ситуацию разные люди переживают неодинаково: один — с выдержкой и самообладанием, другой — с выраженным волнением, вплоть до утраты внутреннего контроля. В силу этого темперамент личности имеет существенное значение для её становления, для занятия специфического положения в социальной среде и для процесса межличностного общения.

Кроме того, темперамент позволяет по-разному выделять и оценивать жизненные события и ситуации по ряду критериев. Он формирует своеобразную «чувствительность» человека к социальным объектам, влияет на развитие профессионального мастерства и на рост профессиональных навыков.

Из определения темперамента следует, что его свойства носят врождённый характер. Однако, будучи непосредственно связанными с личностью и в определённой мере осознаваемыми, они проявляются в динамике: например, если в младенческом возрасте у человека наблюдались черты, сходные с флегматическими, это не означает, что он неизменно останется таким на протяжении всей жизни.

Физиологические основания темперамента: учение Гиппократ

Представления о физиологических основах темперамента восходят к учению древнегреческого учёного **Гиппократ**, согласно которому различия между людьми по темпераменту обусловлены соотношением жидкостей (соков) организма. По его мнению, в теле человека присутствуют четыре вида жидкостей: жёлчь (греч. *chole*), кровь (лат. *sanguis / sanguinis*), чёрная жёлчь (греч. *melas* — «чёрный» + *chole*), и флегма (греч. *phlegma*).

Им приписывались следующие свойства и функции:

1. жёлчь — **сухость**; её функция — поддержание «сухости» организма;
2. кровь — **теплота**; её функция — согревание тела;
3. чёрная жёлчь — **влажность**; её функция — поддержание влажности тела;
4. флегма (слизистое вещество) — **холод**; её функция — охлаждение тела.

Согласно учению Гиппократ, в организме каждого человека присутствуют четыре вида телесных жидкостей, причём одна из них, как правило, оказывается преобладающей. Считалось, что количественное доминирование той или иной жидкости определяет темпераментальные различия людей: у холерика преобладает жёлтая желчь, у сангвиника — кровь, у меланхолика — чёрная желчь, у флегматика — флегма (слизь).

Гиппократовская теория четырёх жидкостей, лежащая в основе представлений о темпераменте и его классической типологии (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик), в современной психологии рассматривается преимущественно как историко-научная модель и используется главным образом в условно-символическом, типологическом смысле.

Психологическая характеристика классических типов темперамента

Сангвиник — активный и любознательный тип, быстро привлекающий внимание к предметам и людям. Он широко использует жесты и мимику; по выражению лица обычно нетрудно определить его текущее эмоциональное состояние. При общей восприимчивости к событиям среды слабые и малозначимые раздражители нередко остаются им незамеченными. Сангвиник энергичен, работоспособен и вынослив; соотношение активности и реактивности у него, как правило, уравновешено. Ему свойственны достаточно развитые саморегуляция и самоконтроль, поведенческая подвижность; действия нередко носят импульсивный характер, темп речи быстрый. Новое он схватывает быстро; мышление обычно гибкое и продуктивное, интересы, настроение и стремления отличаются изменчивостью. Сангвиник относительно быстро формирует навыки и умения, открыт, общителен, легко вступает в контакт; воображение развито, а на внешние воздействия он реагирует оперативно.

Холерик. Холерик характеризуется относительно низкой чувствительностью при высокой активности и реактивности. Нередко реактивность у него преобладает над активностью, что проявляется в нетерпеливости, раздражительности и склонности к бурным, иногда гиперактивным реакциям. По сравнению с сангвиником холерик, как правило, более возбудим; при этом в отдельных ситуациях может проявлять ригидность. Интересы и стремления обычно достаточно устойчивы; в поведении выражены решительность и напористость, однако нередко возникают трудности с длительным поддержанием концентрации внимания. Темп речи, как правило, высокий.

Флегматик. Флегматик отличается низкой чувствительностью и малоподвижностью эмоциональной сферы: его трудно рассмешить, вывести из равновесия или испортить настроение; даже при неприятных событиях он нередко сохраняет спокойствие. Для него характерны сдержанность и экономность движений; жесты и мимика обычно маловыразительны. Вместе с тем флегматик может быть высоко работоспособным, устойчивым, терпеливым и выносливым. Темп речи и движений замедлен, переключаемость внимания затруднена; в поведении может отмечаться ригидность. Нередко он более интровертирован, немногословен, склонен к внутренней переработке информации; принятие новизны может быть затруднено, а реакция на внешние впечатления — замедленной.

Меланхолик. Меланхолик характеризуется высокой чувствительностью; он застенчив, нередко пассивен, обидчив и склонен к переживаниям. Эмоциональные реакции часто носят сдержанный характер (например, может тихо плакать), смех проявляется реже. Решительность и самостоятельность обычно выражены слабее; меланхолик быстрее утомляется и, как правило, менее работоспособен. Внимание может быть относительно устойчивым, однако эмоциональные состояния изменяются сравнительно медленно; нередко отмечаются ригидность и интровертированность.

Современное понимание типа темперамента и параметры его описания

В настоящее время под типом темперамента понимают не просто суммарный набор признаков, характерных для той или иной группы людей, а **закономерную и необходимую взаимосвязь** этих признаков. Иными словами, тип темперамента задаётся не отдельными чертами, а тем, как они системно сочетаются. В связи с этим описание темпераментальных типов в психологии периодически уточняется с учётом новых факторов и эмпирических данных.

Психологическая характеристика типов темперамента может быть уточнена на основе следующих параметров:

1. **Чувствительность** (лат. *sensus* — «ощущение», «чувство») — оценивается по силе минимального внешнего воздействия, достаточного для возникновения психической реакции; в частности, по нижним порогам ощущений, а также по степени переживания дискомфорта при неудовлетворённости потребностей.

2. **Реактивность** (лат. *reactio* — «ответное действие») — характеризует силу эмоционального реагирования на внешние и внутренние воздействия одинаковой интенсивности; проявляется как эмоциональность, впечатлительность, чувствительность к воздействиям.

3. **Активность** — степень, с которой человек воздействует на внешний мир и преодолевает объективные и субъективные препятствия на пути к достижению целей.

4. **Соотношение реактивности и активности** — показывает, чем в большей степени определяется деятельность человека: случайными внешними и внутренними обстоятельствами (настроением, внезапными событиями, ситуативными факторами) либо осознанными целями, намерениями, устойчивыми мотивами и стремлениями.

5. **Темп реакций** — скорость протекания психических реакций и процессов; отражается в быстроте движений, темпе речи, скорости мыслительных операций, сообразительности.

6. **Пластичность и противоположное качество — ригидность** (лат. *rigidus* — «жёсткий», «негибкий») — степень лёгкости и быстроты приспособления к изменяющимся условиям, а также инертность (затруднённость перестройки) поведения и реакций при смене требований ситуации.

7. **Экстравертированность и интровертированность** — показатель того, на что преимущественно «опираются» деятельность и реакции личности: на интенсивные внешние впечатления и события (экстравертированность) либо на внутренние образы, представления, размышления, связанные с прошлым и будущим (интровертированность).

Научные физиологические механизмы темперамента: вклад И.П.Павлова

Научно-психологические основания учения о темпераменте и его физиологических механизмах разрабатывались на последующих этапах социально-исторического развития и продолжают уточняться. Существенный вклад в физиологическое понимание темперамента внёс русский физиолог **И.П.Павлов**. Исследуя высшую нервную деятельность животных, он выявил индивидуальные различия в возникновении, протекании и устойчивости условных рефлексов и допустил, что аналогичные различия могут проявляться и у человека, находя отражение в темпераменте.

Павлов пришёл к выводу, что темперамент может быть связан с индивидуальными особенностями условно-рефлекторной деятельности, а причина этих различий — в свойствах нервной системы. Он выделил три основных свойства нервных процессов:

1. сила процессов возбуждения и торможения;
2. степень уравновешенности возбуждения и торможения;
3. подвижность нервных процессов, то есть скорость переключения возбуждения на торможение и обратно.

Согласно Павлову, темперамент определяется не отдельным свойством, а **их целостным сочетанием**, закономерной конфигурацией. Эту совокупность он обозначил как **тип нервной системы**, выделив четыре типа:

1. сильный, уравновешенный, подвижный (сангвинический);
2. сильный, неуравновешенный, подвижный (холерический);
3. сильный, уравновешенный, инертный (флегматический);
4. слабый тип (меланхолический).

Регуляция проявлений темперамента: подход В.С.Мерлина

Нельзя рассматривать природно обусловленные свойства как абсолютно неизменные: развитие, обучение и условия жизни способны модифицировать проявления темперамента. В этой связи важны работы **В.С.Мерлина**, посвящённые психологической классификации темперамента и управлению его проявлениями в жизненных ситуациях. По его мнению, в основе индивидуального своеобразия поведения лежат показатели активности и уравновешенности, эмоциональной бодрости, скорости возникновения и изменчивости переживаний, устойчивости настроения, работоспособности, готовности включаться в новую деятельность, скорости формирования навыков и др. Существенную роль в этом играют свойства экстраверсии и интроверсии, которые в определённой мере могут развиваться и регулироваться, что, в свою очередь, позволяет выстраивать индивидуальный стиль деятельности и тем самым опосредованно управлять проявлениями темперамента.

Исходя из этого, при выборе стиля труда и развитии профессионального мастерства целесообразно учитывать темпераментальные особенности: в таком случае возрастает вероятность повышения эффективности деятельности. Например, людям с чертами, близкими к холерическому типу (быстрым, эмоционально включённым, энергичным), свойственны оперативность и высокая активность; вместе с тем возможны риски поспешности, незавершённости действий и поверхностного рассмотрения отдельных аспектов деятельности. Важно подчеркнуть: «чистых» темпераментов в жизни практически не встречается, и ни один тип не является однозначно «лучшим» или «хуже» — каждый обладает своими трудностями и одновременно своими ресурсами.

Согласование темперамента с требованиями деятельности

Следует отметить, что существует возможность адаптировать проявления темперамента к требованиям деятельности. Любая деятельность предъявляет определённую систему требований к динамике психических процессов. В частности:

- профессиональный выбор целесообразно осуществлять с учётом темперамента и психических особенностей человека;
- необходимо принимать во внимание индивидуальные различия людей;
- важно целенаправленно компенсировать темпераментально обусловленные трудности (негативные проявления);
- требуется формировать индивидуальный стиль деятельности, поскольку осознанное, активное и творческое отношение личности к делу выступает важным условием успешности.

В прикладном плане нередко указывается, что холерический тип эффективнее проявляется в деятельности, требующей динамики и частых переключений; сангвинический — в условиях разнообразных социальных взаимодействий; флегматический предпочитает устойчивый режим и последовательные задачи; меланхолический может обнаруживать склонность к видам деятельности, предполагающим тонкость, аккуратность и повышенную чувствительность, в том числе в художественной сфере. Эти соотнесения следует рассматривать как ориентиры, а не как жёсткие предписания:

профессиональная успешность определяется также мотивацией, компетентностью, опытом и условиями труда.

Значение знания темперамента для врача

Знание характеристик темперамента и его типологических проявлений имеет для врача существенное значение. Оно проявляется в следующем:

1. Темперамент во многом определяет стиль поведения человека, особенности его эмоциональных состояний и способы деятельности; следовательно, врачу важно учитывать эти данные при понимании индивидуальных особенностей пациентов.
2. Тип темперамента влияет на то, как пациент выстраивает взаимодействие и как отвечает на обращение к его потребностям. Например, одни пациенты предпочитают прямую и чёткую коммуникацию, другие — более деликатный и осторожный подход.
3. Темперамент отражается на реакции человека на стресс; врачу необходимо понимать, как поддерживать пациентов в стрессовых ситуациях и какие формы помощи будут для них наиболее приемлемыми.
4. В процессе распознавания эмоционального состояния пациента и согласования стратегии общения темперамент врача также играет роль; это важно для качества психологической поддержки и терапевтического контакта.
5. Осознание собственного темперамента помогает врачу выбирать более эффективные стратегии профессионального развития и саморегуляции.

Темпераментальные особенности способны оказывать влияние на профессиональную деятельность медицинских специалистов. Однако при соотношении темперамента с узкой специализацией необходимо избегать категоричности: корректнее рассматривать вероятностное соответствие отдельных профессиональных требований темпераментальным предпосылкам личности.

Например:

Сангвинический тип может быть ресурсен в направлениях, где требуется интенсивная коммуникация, быстрая адаптация и поддержание конструктивного контакта с пациентами (психиатрия, терапия и смежные области).

Холерический тип нередко оказывается функционально полезным там, где важны оперативность, стрессоустойчивость и быстрота решений (хирургия, неотложная медицина), при условии развитой саморегуляции и дисциплины.

Флегматический тип может быть эффективен в сферах, где нужны устойчивость, последовательность, терпение и точность (реабилитация, длительное наблюдение, экспертные направления), а также в условиях высокой ответственности.

Меланхолический тип способен давать преимущества в областях, требующих эмпатичности, внимательности к нюансам и аккуратности, а также склонности к аналитической работе (психотерапия, исследовательские направления, работа с деталями).

Таким образом, в медицинской практике успешность определяется не только темпераментом, но и профессиональными знаниями, клиническим опытом и сформированными компетенциями. Следовательно, врач любого темперамента может повышать результативность, развивая профессиональную компетентность и навыки саморегуляции.

В заключение можно отметить, что темперамент является одной из важнейших индивидуально-психологических характеристик личности, отражающей динамические особенности психической деятельности человека. Он проявляется в скорости психических процессов, интенсивности эмоций, уровне активности и особенностях реагирования на внешние воздействия.

Темперамент имеет биологическую основу и связан с особенностями функционирования нервной системы. Вместе с тем он проявляется в поведении человека и влияет на стиль его деятельности, общения и эмоционального реагирования. Традиционно выделяются четыре основных типа темперамента: сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический.

Знание особенностей темперамента имеет важное значение для понимания индивидуальных различий между людьми. Для будущего медицинского специалиста это особенно важно, поскольку в профессиональной деятельности врачу необходимо учитывать индивидуальные особенности пациентов, их эмоциональную реактивность и способы реагирования на стрессовые ситуации.

Таким образом, темперамент является природной основой индивидуальных различий личности и оказывает существенное влияние на особенности её поведения, деятельности и общения.

Контрольные вопросы

1. Объясните понятие темперамента и его физиологические основы.
2. Какие типы темперамента выделяются?
3. Дайте психологическую характеристику типов темперамента.

Ситуационные задачи

Кейс. На семинаре один студент отвечает быстро, эмоционально, легко включается в обсуждение, но иногда допускает неточности. Другой отвечает медленнее, после паузы, зато обычно точнее и последовательнее.

Вопросы:

1. Какие особенности темперамента могут проявляться в этой ситуации?
2. Почему различия в темпе не означают разницу в уровне способностей?
3. Как преподавателю учитывать такие различия?

Темы для самостоятельной работы

1. Темперамент и деятельность личности.
2. Психодиагностика темперамента.

Изучение характера личности имеет для врача существенное значение, поскольку помогает повышать эффективность профессиональной деятельности, выстраивать продуктивные отношения с пациентами и в целом содействовать укреплению здоровья. Врач должен учитывать, что психологическое состояние пациента и его характерологические особенности влияют на отношение к лечению и на процесс выздоровления. Различные проявления характера могут определять и своеобразие «уязвимостей» человека к заболеваниям: например, одни люди относительно легко переносят стрессовые воздействия, тогда как другие в подобных ситуациях чаще демонстрируют ухудшение самочувствия. Учет индивидуальных особенностей пациента важен также с точки зрения выполнения врачом своей профессионально-этической ответственности.

Характер — это совокупность устойчивых индивидуально-психических свойств, формирующихся под влиянием социальной среды и проявляющихся в отношениях личности к окружающей действительности и к самой себе; именно характер в определённых условиях задаёт типичные способы поведения человека.

Характер не является врождённым и неизменным качеством. Он складывается в зависимости от жизненных условий, подвержен изменениям и поддается воспитанию. В специально организованных условиях, под воздействием обучения и воспитания, возможно преодолевать отрицательные черты характера и формировать положительные характерологические свойства (качества, черты).

В психологической науке существует определённая система анализа характера, отражающая закономерности его психологического строения, типологию и развитие. Поэтому психологическое исследование характера составляет основной предмет **характерологии**.

Если обратиться к этимологии данного термина, то **характерология** (греч. *character* — черта, признак, знак, особенность; *logos* — учение) — это учение о характере, его сущности, структуре, механизмах формирования и развития.

Потребность в характерологических знаниях осознавалась ещё с древности. Так, в условиях рабовладельческого общества при покупке раба на рынке покупатель мог получить сведения о его физических возможностях через выполнение различных действий, однако практически не имел достоверных оснований судить о будущих поведенческих качествах — будет ли он послушным или непокорным, простодушным или хитрым, трудолюбивым или ленивым. Это свидетельствует о существовании прикладной потребности в определённых системах распознавания характера.

В истории психологии первые сведения, относимые к характерологии, нередко связывались с попытками определять характер по строению черепа, тела и лица (Платон, Аристотель, Абу-ль-Фарадж Бар-Эбрей, Иоганн Каспар Лафатер, Франц Галль, Чарльз Дарвин).

Платон и Аристотель считаются одними из основоположников представлений, связывающих характер человека с его внешностью. Они стремились обнаружить во внешнем облике признаки сходства с тем или иным животным и затем описывали характер человека по аналогии с «характером» этого животного. Так, по мнению Аристотеля, толстый нос, напоминающий бычий, указывает на лень; нос с крупными и широкими ноздрями, сходный со свиным, — на глупость; нос «львиного» типа — на гордость; мягкость волос, подобная заячьей, — на трусость; грубость волос, как у льва или дикого кабана, — на храбрость. Подобные представления встречаются и у средневекового сирийского автора Абу-ль-Фараджа Бар-Эбрея.

В XVIII веке широкую известность получила физиогномическая система Иоганна Каспара Лафатера. Он считал, что изучение конфигурации черепа и мимики является основным путём определения характера человека.

Позднее характерологическое учение получило развитие в рамках **френологии**, связанной с именем немецкого врача Франца Галля. По его мнению, ощупывая выпуклости черепа, можно выявлять психические особенности человека.

Описание мимики и выражений лица у Чарльза Дарвина, а также его физиогномические идеи, связывающие выражение лица с состоянием мягких тканей, стали основанием для дальнейших исследований в характерологии. Вместе с тем следует подчеркнуть: хотя внешность действительно может иметь определённое диагностическое значение, внешний облик человека не является надёжным и исчерпывающим источником детальной информации о его характере.

На последующих этапах развития науки, в ходе исследований и дискуссий, направленных на изучение системы деятельности и отношений личности, а также иных психических свойств, сформировались различные подходы к пониманию характера.

Осваиваемые человеком жизненные образцы (социальные «модели») и психологические средства, обеспечивающие их закрепление в поведении и деятельности как социально-психологических характеристик, выступают важным основанием формирования образа «Я» личности.

В отличие от темперамента, характер возникает и формируется преимущественно в процессе жизни, в общении и совместной деятельности. Черты характера принято объединять в четыре крупные системы, отражающие отношения личности; они представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2

Наименование отношений	Черты характера и особенности поведения
Отношение к людям	общительность, открытость, прямота, доброжелательность, угрюмость, застенчивость, грубость, скромность и др.
Отношение к деятельности	добросовестность, трудолюбие, инициативность, неосторожность, безответственность и др.
Отношение к общественной и личной собственности	неорганизованность, бережливость, аккуратность, осторожность и др.
Отношение к самому себе	сдержанность, требовательность, самоуважение (самолюбие), уверенность в

Согласно Э. Кречмеру (немецкому врачу и психиатру), определённые особенности характера могут статистически **соотноситься** (коррелировать) с типом телосложения (конституциональным типом). При этом важно подчеркнуть: в современной психологии и медицине подобные связи рассматриваются как **тенденции**, а не как жёсткая причинно-следственная зависимость или «диагноз» личности.

· **Астенический тип** (худощавое телосложение, относительно слабая мышечная выраженность) — чаще наблюдаются склонность к уединению, внутренняя сосредоточенность, интерес к самонаблюдению и самоанализу.

· **Атлетический тип** (средний или высокий рост, относительно широкая грудная клетка, более выраженная мускулатура) — нередко отмечаются волевая устойчивость, решительность, настойчивость; в отдельных случаях — склонность к ригидности и упрямству.

· **Пикнический тип** (средний рост, относительно слабая мышечная выраженность, склонность к полноте) — чаще описывается эмоциональная отзывчивость, стремление к психологическому и бытовому комфорту, ориентация на позитивные переживания.

В психологии, анализируя условия возникновения и закрепления черт характера, признают наличие определённых **биологических предпосылок** (наследственные особенности, свойства нервной системы). Однако характер по своей природе является **социально формируемым** образованием: его содержание, направленность и ценностная «настройка» определяются системой отношений личности, складывающихся в культуре и конкретной социальной среде.

Аргументы против упрощённого объяснения характера только наследственностью приводятся, в частности, в исследованиях близнецов. Так, у монозиготных (генетически идентичных) близнецов наследственные предпосылки совпадают, однако при этом нередко наблюдаются различия в характерологических проявлениях. Одновременно многие динамические особенности (прежде всего темпераментальные) у них действительно могут быть сходными. Это указывает на то, что характер формируется не как прямое «следствие генов», а как результат сложного взаимодействия предпосылок и социальных условий, реализуемого через индивидуальный жизненный опыт и деятельность.

Следовательно, зависимость характера от условий жизни подтверждается как физиологическими предпосылками, так и системой внешних воздействий, в результате которых формируются устойчивые функциональные состояния и поведенческие стереотипы (в том числе опосредованные условно-рефлекторными механизмами).

Формирование характера осуществляется под влиянием определённых закономерностей. Каждая черта характера связана с системой отношений личности — к людям, к деятельности, к социальным нормам и к самой себе. Эти отношения, в свою очередь, задаются более широким контекстом социальных отношений общества и ближайшей среды.

Исследования показывают, что даже при сходных наследственных предпосылках в различных социальных условиях могут складываться разные характерологические качества. Поэтому социальная среда влияет не только на типические черты личности, но и на развитие её индивидуальных особенностей: формируются различия в устойчивых установках, способах реагирования, ценностных ориентациях и стиле взаимодействия.

В семье, в детских группах и трудовых коллективах формируются межличностные отношения, которые могут носить поддерживающий характер (доброжелательность, дружба, взаимопомощь, сотрудничество) либо, напротив, иметь деструктивные формы (конфликтность, грубость, жестокость). Семейная атмосфера, стиль общения взрослых, структура семьи, количество детей, разница в возрасте, типичные конфликтные ситуации и способы их разрешения — всё это создаёт условия для формирования специфических черт характера. Межличностные отношения в детском саду и школе также способствуют закреплению особых качеств (например, ответственности, самостоятельности, коммуникативной открытости или, напротив, тревожности и избегания). В трудовых коллективах и неформальных группах характерологические проявления могут заметно изменяться, поскольку меняются социальные роли, требования и система подкреплений.

В период ранней юности многие черты характера становятся более устойчивыми; в дальнейшем их изменение возможно, но часто требует целенаправленной работы над собой, значимого жизненного опыта и/или психолого-педагогической поддержки.

Отношения, сформированные на основе удовлетворения или фрустрации значимых потребностей и склонностей, отличаются особой прочностью. Глубина, устойчивость и «постоянство» черт характера во многом зависят от степени **осознанности** отношений личности и от того, насколько они согласуются с её убеждениями и ценностями. Например, честность и трудолюбие, если они укоренены в системе сознательных взглядов и жизненных принципов, проявляются более последовательно, в том числе в сложных обстоятельствах.

Взаимосвязь характера и темперамента определяется тем, что темперамент задаёт прежде всего **динамику** проявлений (темп, интенсивность, подвижность реакций), тогда как характер отражает преимущественно **содержательную и ценностно-смысловую** сторону поведения (что человек выбирает, к чему стремится, как относится). Внешняя выраженность черт характера во времени (их скорость, устойчивость, эмоциональная окраска, способ проявления) называется **динамической характеристикой** и во многом зависит от темпераментальных особенностей.

Социальные условия развития и воспитания во взаимодействии с наследственно обусловленными индивидуальными предпосылками не формируют характер «напрямую», а действуют опосредованно — через деятельность личности. Даже в сходных социальных условиях при близких биологических предпосылках могут складываться разные черты характера, поскольку решающим посредником выступают активность субъекта, его выборы, способы поведения и индивидуальный опыт. Поэтому развитие характера происходит в процессе активной жизнедеятельности человека и связано с его поступками.

В формировании характера в деятельности вырабатываются индивидуально своеобразные способы действий. Их повторение и закрепление приводят к автоматизации и образованию определённого **динамического стереотипа** (устойчивой системы привычных реакций и действий). Автоматизация имеет несколько психологических механизмов; одним из важнейших являются **привычки**. Существенным условием формирования черт характера выступает также систематическая тренировка необходимых качеств в соответствующих поступках и действиях, требующая выдержки, последовательности и целенаправленного самоконтроля.

В формировании характера существенную роль играет **подражательность**: она выступает одним из основных источников автоматизации способов действия. Её значимость во многом определяется тем, какое влияние выразительные (экспрессивные) формы поведения оказывают на эмоциональные переживания личности. Подражательность становится условием формирования черт характера лишь тогда, когда она **мотивирована** системой отношений личности, то есть когда человек подражает образцу поведения не механически, а потому, что данный образец для него психологически значим и принят как ценностно-одобряемый.

В становлении характера важным является и процесс **автоматизации**, возникающий на основе психологического механизма **установки** — целостной объективной и субъективной готовности к определённому виду психической активности. При этом установка, в отличие от привычки, означает не только готовность к конкретным действиям, но и готовность соответствующим образом осуществлять **познавательные процессы**, а также **эмоциональные и волевые реакции**.

Особое значение в формировании характера имеют **конфликтные ситуации**. В них характер не только наиболее ярко проявляется в сложных и напряжённых условиях, но и в определённой мере **складывается и закрепляется**. Как правило, индивидуальные различия в изменении черт характера связаны с тем, **какие способы выхода** из конфликтной ситуации выбирает человек. Таким образом, на протяжении всей жизни и деятельности личность посредством собственных поступков, привычек и способов поведения **формирует** (и в некоторой степени регулирует) свои характерологические качества.

Вариативность характерологических свойств проявляется не только в их качественном многообразии и своеобразии, но и в **степени выраженности**. Количественная выраженность отдельных черт, то есть их чрезмерная интенсивность, может приближаться к крайней границе поведенческой нормы и соприкасаться с патологическими проявлениями. Такое явление в психологии обозначают как **акцентуацию характера** (усиление отдельных черт сверх средней нормы). При акцентуации, с одной стороны, сохраняется относительная устойчивость личности, а с другой — отмечается повышенная уязвимость к определённым психотравмирующим (значимым, раздражающим) факторам.

Экспертное уточнение для учебника: акцентуация — это **вариант нормы**, а не психическое расстройство. Риски дезадаптации возникают главным образом при сочетании акцентуации с хроническим стрессом, неблагоприятной средой и отсутствием навыков саморегуляции.

Типы акцентуаций характера выделяются различными авторами в рамках разных классификаций. Ниже в кратком виде представлены некоторые типы акцентуаций **по** Карл Леонгард:

1. **Гипертимный тип** — очень общительные, разговорчивые, эмоционально выразительные; активно используют мимику и пантомимику. Могут легко отклоняться от темы беседы. Иногда недостаточно серьёзно относятся к служебным и семейным обязанностям, что может приводить к кратковременным разногласиям с окружающими.

Положительные стороны: работоспособность, оптимизм, активность, инициативность.

Отрицательные стороны: легкомысленность, раздражительность, импульсивность, недостаточная ответственность.

2. **Дистимический тип** — малоговорящие, склонные к устойчивому снижению настроению, застенчивые. Предпочитают домашний круг общения, не любят шумных компаний, редко вступают в конфликты.

Положительные стороны: серьёзность, правдивость, высокая совесть.

Отрицательные стороны: пассивность, эгоцентричность, ограниченность интересов и мышления.

3. **Циклоидный тип** — характеризуется периодическими изменениями настроения, вследствие чего может изменяться стиль общения с окружающими. В фазе подъёма — более активны и контактны; в фазе снижения — более замкнуты, мрачноваты.

Положительные стороны: вариативность работоспособности (в период подъёма — высокая активность), эмоциональная отзывчивость, способность к сопереживанию.

Отрицательные стороны: нестабильность настроения и мотивации, трудности поддержания ровной продуктивности, повышенная чувствительность к стрессу в фазе снижения.

4. **Возбудимый тип (аффективно-лабильный)** — в общении нередко скованные, часто угрюмые и капризные; могут проявлять склонность к грубости и конфликтности. В спокойном состоянии — простодушны, доброжелательны к животным и маленьким детям; при снижении настроения становятся раздражительными, вспыльчивыми, испытывают трудности с самоконтролем.

Положительные стороны: прямота, энергичность, решительность в ситуациях, требующих быстрых действий; в благоприятных условиях — доброжелательность и искренность.

Отрицательные стороны: вспыльчивость, конфликтность, резкость, недостаточная саморегуляция, склонность к аффективным реакциям.

5. **Застревающий тип** — обычно умеренно общительны, скрытны, склонны к назидательности. В конфликтных ситуациях могут быть активными и инициативными; настойчиво стремятся к успеху в избранной деятельности. Характерны высокая требовательность к себе и ориентация на справедливость; вместе с тем возможны обидчивость и мстительность. Иногда проявляются чрезмерная прямолинейность, ревность, повышенная требовательность к близким и подчинённым.

Положительные стороны: целеустремлённость, настойчивость, принципиальность, высокая требовательность к качеству результата, чувство справедливости.

Отрицательные стороны: обидчивость, склонность «зацикливаться» на переживаниях, подозрительность, мстительность, ригидность, конфликтность при затрагивании значимых тем.

6. **Педантичный тип** — редко вовлекается в конфликты; в профессиональной сфере может выглядеть жёстким, предъявляет повышенные требования к окружающим. Нередко предпочитает уступать лидерство другим. В семейной жизни может быть чрезмерно требователен к порядку.

Положительные стороны: добросовестность, организованность, надёжность, аккуратность, верность.

Отрицательные стороны: формализм, ригидность, склонность к чрезмерной критичности, вспыльчивость в ситуациях нарушения порядка.

7. **Тревожный тип** — характеризуется низкой общительностью и неуверенностью в себе. В конфликты вступает редко; в сложных ситуациях склонен искать поддержку и опору. Ценит дружбу, склонен к самокритике, исполнительный; из-за впечатлительности и уязвимости нередко становится объектом насмешек.

Положительные стороны: ответственность, исполнительность, осторожность, доброжелательность, самокритичность, надёжность в соблюдении правил.

Отрицательные стороны: робость, повышенная тревожность, неуверенность, зависимость от поддержки, избегание сложных/конфликтных ситуаций.

8. **Эмотивный (чувствительный) тип** — предпочитает общение в узком кругу. Редко участвует в конфликтах, обиды чаще переживает внутри.

Положительные стороны: искренность, эмпатия, сострадание, способность радоваться успехам других, уступчивость.

Отрицательные стороны: плаксивость, повышенная впечатлительность, ранимость, болезненная потребность в признании.

9. **Демонстративный тип** — характеризуется стремлением к быстрому установлению контактов и лидерству, высокой адаптивностью в общении, выраженной потребностью во внимании и одобрении; отмечается любовь к похвале. Возможны провоцирование конфликтов и активная самозащита в конфликтных ситуациях.

Положительные стороны: артистичность, коммуникативность, инициативность, умение производить впечатление и привлекать людей.

Отрицательные стороны: эгоцентризм, самолюбование, склонность к манипулятивности, хвастовство, избегание систематического труда.

10. **Экзальтированный тип** — обычно очень общительны, нередко вступают в споры, которые не всегда переходят в открытые конфликты. В конфликтных обстоятельствах могут проявлять противоречивость (переход от активности к пассивности и обратно). Сильно привязаны к близким, заботливы. Эмоции яркие и искренние; нередко отмечается развитое эстетическое чувство.

Положительные стороны: эмоциональная отзывчивость, искренность, привязанность и заботливость по отношению к близким, способность к вдохновению, развитые эстетические переживания.

Отрицательные стороны: эмоциональная неустойчивость, зависимость от текущего настроения, склонность к паническим реакциям, импульсивность в переживаниях.

11. **Экстравертированный тип** — чрезвычайно общительны, имеют широкий круг знакомых; могут быть чрезмерно разговорчивыми. В дружеской среде, на работе и в семье нередко склонны уступать другим, предпочитают подчиняться и оставаться «в тени».

Положительные стороны: исполнительность, отзывчивость, готовность выслушать, контактность.

Отрицательные стороны: внушаемость, легкомысленность, тяга к развлечениям; возможна склонность к распространению слухов и сплетен.

12. **Интровертированный тип** — отличается сдержанностью, склонностью к уходу в мир внутренних переживаний, нежеланием открыто выражать чувства, тяготением к разсуждениям и «философствованию». Предпочитает одиночество, редко конфликтует; напряжение возникает преимущественно при вторжении в личное пространство.

Положительные стороны: самостоятельность суждений, принципиальность, рефлексивность, способность к глубокой аналитической обработке информации.

Отрицательные стороны: упрямство, ригидность мышления, замкнутость, трудности быстрой адаптации в активной социальной среде; склонность ставить своё мнение выше мнений других.

При правильно организованной воспитательной и психолого-педагогической работе проявления акцентуации могут быть **смягчены и компенсированы**. Если же своевременно не создать условия для нормализации и саморегуляции, в неблагоприятных обстоятельствах возможно формирование устойчивых форм дезадаптации и последующее развитие патологических нарушений.

Разграничение нормы, акцентуации характера и психического расстройства

В учебной (а также клинически ориентированной) психологии принципиально важно различать три степени: **индивидуальный вариант нормы, акцентуацию характера и психическое расстройство**. Их смешение приводит к неверной интерпретации поведения и ошибочным выводам.

1. Индивидуальный вариант нормы (индивидуальный стиль личности)

Черты характера проявляются **гибко**: интенсивность и форма проявления зависят от ситуации. Человек, как правило, способен к **саморегуляции**, учёту контекста и обратной связи. Поведенческие особенности не приводят к устойчивым нарушениям учебной, профессиональной и межличностной адаптации.

2. Акцентуация характера (вариант нормы с уязвимыми звеньями)

При акцентуации отдельные черты выражены **сильнее среднего** и образуют относительно устойчивый профиль реагирования. В целом **социальная и профессиональная адаптация сохранена**, однако отмечается повышенная чувствительность к определённым психотравмирующим факторам (например, критике, неопределённости, контролю, переживанию отвержения). Трудности проявляются **избирательно** — преимущественно в ситуациях, типичных для данной акцентуации, и нередко уменьшаются при благоприятных условиях и сформированных навыках саморегуляции.

3. Психическое расстройство (клинический уровень)

Психические расстройства характеризуются **устойчивыми** и клинически значимыми нарушениями эмоциональной, когнитивной и/или поведенческой сфер, которые приводят к **выраженной и длительной дезадаптации** (страдает учёба, работа, социальные связи, самообслуживание). В ряде случаев симптомы становятся менее зависимыми от конкретной ситуации и хуже поддаются произвольному контролю. Диагностическая оценка относится к компетенции специалистов клинического профиля и основывается на профессиональных критериях и стандартизированных подходах.

Критерий-ориентир (обобщённо):

- при **акцентуации** функциональность в целом сохранена, нарушения носят ситуационно-избирательный характер и возможна компенсация при поддержке и обучении саморегуляции;
- при **расстройстве** снижение функционирования носит более устойчивый и генерализованный характер, затрагивает несколько сфер жизни и сохраняется длительно.

Если наблюдаемая особенность перестаёт быть вариантом индивидуального стиля и начинает выступать фактором риска либо сопровождается устойчивым снижением уровня функционирования (в учёбе, профессиональной деятельности, общении), целесообразно инициировать консультацию профильного специалиста и организовать междисциплинарное сопровождение.

Подводя итог, можно сказать, что характер — это система устойчивых индивидуально-психологических свойств личности, определяющих типичные способы её поведения и отношения к различным сторонам действительности. Он формируется под влиянием социальных условий, воспитания, деятельности и личного жизненного опыта.

Структура характера включает совокупность черт, отражающих отношение личности к труду, людям, обществу, самому себе и материальным ценностям. Характер проявляется в поступках, моральных установках, волевых качествах и эмоциональной устойчивости.

Для будущего медицинского специалиста понимание закономерностей формирования характера имеет особое значение. Профессиональная деятельность врача требует таких качеств, как ответственность, самообладание, эмпатия, терпимость и принципиальность. Осознание особенностей собственного характера способствует развитию профессиональной рефлексии и личностного роста.

Следовательно, характер выступает важным регулятором поведения личности и оказывает существенное влияние на её профессиональную и социальную эффективность.

Контрольные вопросы

1. Дайте определения понятиям «характер» и «характерология».
2. На какие группы подразделяются черты характера?
3. Что такое акцентуация характера и какие её типы выделяют?

Ситуационные задачи

Кейс. Студент регулярно выполняет задания вовремя, аккуратно оформляет работы и доводит начатое до конца. В то же время он тяжело переносит изменения в расписании и раздражается, если привычный порядок нарушается.

Вопросы:

1. Какие черты характера можно предположить по описанию?
2. Как сильные стороны характера могут сочетаться с трудностями?
3. Почему важно оценивать характер в целостности, а не по одной черте?

Темы для самостоятельной работы

1. История характерологических знаний.
2. Факторы влияющие на характер человека.

2.5. Способности

Психологическая наука, рассматривая способности в контексте деятельности, не отождествляет их со знаниями, умениями и навыками, одновременно признавая их единство как взаимосвязанных сторон развития личности в деятельности.

Следовательно, способности проявляются и развиваются прежде всего в деятельности. Если, например, человек ещё не обучался рисованию, он не может в полной мере продемонстрировать свои возможности в области изобразительного искусства.

История науки содержит немало примеров, когда в детстве те или иные способности не были своевременно распознаны окружающими, однако впоследствии именно они стали основой выдающихся достижений и общественного признания. Достаточно вспомнить Альберт Эйнштейн и Николай Лобачевский: в школьные годы ничто не «гарантировало», что они станут выдающимися учёными.

Следовательно, **способности** — это **индивидуально-психологические особенности личности**, которые являются **условием успешного осуществления деятельности** и проявляются в различных **динамике овладения** знаниями, умениями и навыками (то есть в том, *как* человек усваивает и применяет их — быстрее, глубже, точнее, экономичнее).

Способности характеризуются **качественно и количественно**:

- **качественная характеристика** указывает, *какие* индивидуально-психологические свойства выступают **необходимым условием** достижения успеха в конкретной деятельности.
- **количественная характеристика** отражает, *в какой мере* человек способен выполнить требования деятельности, то есть насколько **быстро, легко и прочно** он усваивает и использует знания, умения и навыки по сравнению с другими.

Структура психических свойств, реализующихся как способности, определяется специфическими требованиями деятельности; поэтому для различных видов деятельности она имеет своеобразное строение. Это можно показать на следующих примерах.

Математические способности включают: умение обобщать логический материал; сокращать ход рассуждений; «свёртывать» мыслительные операции; устанавливать связи между условием задачи и её результатом; гибко переходить от прямых к обратным умозаключениям; проявлять оперативность мышления при решении задач и др.

Литературные способности проявляются в высокой развитости эстетических чувств, яркой образной памяти, «языковом чутье», богатом воображении, интересе к внутреннему миру человека, стремлении к самовыражению и т. п.

Очевидно, что **математические и литературные способности** различаются по требованиям деятельности и психологическому строению. Отсюда следует, что **педагогические, медицинские, музыкальные, технические и другие способности** также обладают специфической структурой и могут иметь выраженную профессиональную значимость.

При этом **общие способности** нельзя противопоставлять **специальным** как взаимоисключающие. **Общие способности** выступают основой, на которой формируются **специальные**; а **специальные**, будучи более «узкими» по сфере проявления, нередко отличаются большей глубиной и специфичностью.

Русский учёный **И. П. Павлов** в рамках своего учения выделял три типа личности — «художественный», «мыслительный» и «средний». Эта типология опирается на представления о **первой и второй сигнальных системах**. Вторая сигнальная система была названа им «**сигналом сигналов**», поскольку связана со словесным обозначением опыта.

Упростив, типологию можно представить так:

1. если в психической деятельности относительно преобладают сигналы **первой сигнальной системы**, человек относится к «**художественному типу**»; для него характерны непосредственные впечатления, яркая образность, эмоциональная выразительность и наглядность восприятия;

2. если доминирует «сигнал сигналов» (вторая сигнальная система), это «**мыслительный тип**», для которого типичны абстрактно-логические построения, теоретические рассуждения и методологическая направленность мышления;

3. если обе системы выражены относительно равномерно (явного доминирования нет), человек относится к «**среднему типу**».

В психологии понятие способностей часто рассматривается в связи с понятием **интеллекта**.

Интеллект (лат. *intellectus* — понимание, познание; IQ) — это такой компонент умственных возможностей, который поддаётся **измерению**, а также может **развиваться**. Это подчёркивает социальную обусловленность интеллекта и связанных с ним способностей: на них влияют среда, человеческие отношения и жизненный путь. Следовательно, **IQ** — это **показатель**, используемый для оценки уровня умственных способностей человека.

В теории **множественного интеллекта** Говарда Гарднера интеллект понимается не как единая «общая» способность, а как совокупность относительно самостоятельных видов интеллекта, каждый из которых имеет собственную ценность и проявляется специфически.

Согласно теории множественных интеллектов Г.Гарднера, интеллектуальные возможности человека целесообразно рассматривать как совокупность относительно автономных модальностей. В классическом варианте выделяют **восемь** типов интеллекта; кроме того, в ряде работ **обсуждается** возможный девятый — экзистенциальный.

1. **Вербально-лингвистический интеллект** — способность точно выражать мысли, развитый словарный запас, речевая беглость, склонность к чтению и письму, интерес к словесному творчеству, хорошая обучаемость языкам.

Примеры сфер профессиональной реализации: журналистика, писательская и редакторская деятельность, перевод, преподавание, публичные выступления.

2. **Логико-математический интеллект** — интерес к логическим и математическим задачам; умение выявлять причинно-следственные связи и закономерности; склонность к абстрактному мышлению; способности к точным и естественным наукам.

Примеры сфер профессиональной реализации: математика, программирование, инженерия, аналитика, исследовательская деятельность, экономика и финансы.

3. **Визуально-пространственный интеллект** — мышление образами; лёгкость чтения карт, схем и диаграмм; способность конструировать и мысленно преобразовывать пространственные объекты; предпочтение визуальной информации.

Примеры сфер профессиональной реализации: архитектура и дизайн, инженерно-конструкторские направления, изобразительное искусство, навигационные и операторские профессии.

4. **Телесно-кинестетический интеллект** — точность и координация движений, развитая моторика, способность воспроизводить сложные двигательные действия; выраженная ориентация на практическое «пробование» и работу руками.

Примеры сфер профессиональной реализации: спорт, хореография, сценическое искусство, ремёсла и прикладные специальности, виды деятельности, требующие тонкой моторики.

5. **Музыкальный интеллект** — способность различать высоту, тембр и ритм, воспринимать и воспроизводить музыкальные структуры, оперировать звуковыми образами.

Примеры сфер профессиональной реализации: исполнительская и композиторская деятельность, дирижирование, музыкальное образование, звукорежиссура/продюсирование.

6. **Межличностный интеллект** — способность понимать эмоциональные состояния и намерения других людей, эффективно выстраивать взаимодействие, сотрудничество и влияние; развитые коммуникативные навыки и эмпатия.

Примеры сфер профессиональной реализации: педагогика, психология, социальная работа, управление и коммуникации, переговорные и публичные профессии.

7. **Внутриличностный интеллект** — самопонимание, рефлексия, осознание сильных и слабых сторон, самоконтроль, способность к самостоятельной деятельности и постановке целей.

Примеры сфер профессиональной реализации: области, где важны автономность, саморегуляция и индивидуальная ответственность (в т. ч. исследовательская, консультативная, творческая деятельность).

8. **Натуралистический интеллект** — интерес к природным объектам и явлениям, умение различать, классифицировать и систематизировать признаки живой и неживой природы.

Примеры сфер профессиональной реализации: биология, экология, ветеринария, сельское хозяйство, природоохранные направления.

9. **Экзистенциальный интеллект (обсуждаемый)** — интерес к предельным жизненным вопросам (смысл, ценность, жизнь и смерть), склонность к философскому осмыслению и работе со сложными смысловыми проблемами. При этом в трактовке самого Гарднера он рассматривается как возможный кандидат, а не как окончательно выделенный тип.

Примеры сфер профессиональной реализации: философия и религиоведение, теология, этика и биоэтика, психология и психотерапия (экзистенциально-гуманистическое направление), пастырское/духовное консультирование, социальная работа и паллиативная помощь, преподавание гуманитарных дисциплин, литература и публицистика.

Таким образом, готовность личности к определённой деятельности проявляется в виде конкретных интеллектуальных структур, включающих **ведущие и вспомогательные, общие и специальные** компоненты. Следовательно, интеллект и способности представляют собой **сложную, многоуровневую систему**, обеспечивающую успешность деятельности и возможности развития личности.

В медицинской деятельности интеллектуальные ресурсы проявляются как сочетание модальностей, по-разному значимых на различных этапах профессиональной задачи: **сбор информации → клиническое мышление → коммуникация → мануальные действия → саморегуляция**. Поэтому корректнее говорить не о «подходящем типе», а о доминирующих и компенсаторных ресурсах специалиста.

Наиболее востребованные модальности в медицине:

- **Логико-математический интеллект** — анализ симптомов, установление причинно-следственных связей, дифференциальная диагностика, принятие решений на основе данных.

- **Вербально-лингвистический интеллект** — точность сбора анамнеза, ясное объяснение диагноза и плана лечения, грамотная медицинская документация.

· **Межличностный интеллект** — установление доверительного контакта, соблюдение коммуникативной этики, командное взаимодействие, поддержка приверженности лечению.

· **Внутриличностный интеллект** — самоконтроль, стрессоустойчивость, профилактика профессионального выгорания, ответственность и рефлексивность.

· **Телесно-кинестетический интеллект** — мануальные навыки (инъекции, перевязки, манипуляции, работа с инструментом), точность и координация действий.

· **Визуально-пространственный интеллект** — интерпретация визуальных данных (схем, изображений), ориентация в анатомическом пространстве, работа с визуальной диагностикой.

Примеры профильных сочетаний (условно):

· **Врач первичного звена:** межличностный + вербально-лингвистический + логико-математический.

· **Хирург/интервенционный специалист:** телесно-кинестетический + визуально-пространственный + логико-математический.

· **Специалист лучевой диагностики:** визуально-пространственный + логико-математический + внутриличностный.

· **Педиатр/неонатолог:** межличностный + вербально-лингвистический + внутриличностный.

· **Медицинская сестра:** телесно-кинестетический + межличностный + внутриличностный.

· **Организатор здравоохранения/руководитель:** межличностный + логико-математический + вербально-лингвистический.

В медицине значима не одна модальность интеллекта, а их сочетание; профессиональная подготовка может целенаправленно развивать соответствующие ресурсы через клинические разборы, симуляционные занятия, тренажёры мануальных навыков, стандартизированного пациента и рефлексивные практики.

В современных психологических исследованиях всё более заметное место занимает проблема **эмоционального интеллекта** как ресурса профессиональной эффективности и психологического благополучия специалиста, особенно в «помогающих профессиях» и медицинской деятельности.

Эмоциональный интеллект (англ. *emotional intelligence*, EI, EQ) — это **совокупность психических способностей**, обеспечивающих распознавание, понимание, регуляцию и конструктивное использование эмоциональных состояний (как собственных, так и эмоций других людей) в общении и деятельности. Концептуальные основы EI были предложены в 1990-е годы (в частности, П. Сэловеем и Дж. Майером), а затем получили широкое распространение в прикладной литературе.

Эмоциональный интеллект является значимым фактором в межличностных отношениях, профессиональной успешности, управлении стрессом и поддержании психического здоровья. **Высокий ЭИ** обычно связан с более развитой культурой общения, эффективным взаимодействием в группе, лучшими навыками урегулирования конфликтов и повышенной стрессоустойчивостью. При этом ЭИ следует понимать не как «универсальный ключ к успеху», а как **психологический ресурс**, повышающий качество саморегуляции и коммуникации в условиях эмоциональной нагрузки.

Эмоциональный интеллект в медицинской деятельности

Для медицинского работника (врача, медицинской сестры, специалиста смежных профилей) ЭИ имеет особую ценность, поскольку профессиональная реальность включает эмоционально насыщенное общение, клиническую неопределённость, дефицит времени и постоянную ответственность за последствия решений. Значение ЭИ в медицине проявляется в следующих аспектах:

1. **Коммуникация с пациентом.** ЭИ помогает выстраивать доверительный контакт, корректно собирать анамнез, доступно объяснять диагноз и тактику лечения, учитывать эмоциональные реакции пациента и его семьи.

2. **Управление стрессом.** Способность распознавать и регулировать собственные переживания способствует сохранению работоспособности и снижению риска профессионального истощения.

3. **Командное взаимодействие.** Медицинская практика часто реализуется в мультидисциплинарных командах; ЭИ поддерживает сотрудничество, снижает конфликтность и повышает согласованность решений.

4. **Психологическая оценка состояния пациента.** Понимание эмоций и невербальных сигналов пациента помогает точнее интерпретировать жалобы, динамику самочувствия, уровень приверженности лечению и скрытые факторы риска.

5. **Рефлексия и профессиональный рост.** ЭИ усиливает способность анализировать собственные решения, коммуникативные ошибки и этически сложные ситуации, тем самым поддерживая профессиональную зрелость.

Ключевые компоненты эмоционального интеллекта (в прикладной структуре)

В практико-ориентированном описании эмоционального интеллекта целесообразно выделять следующие взаимосвязанные компоненты:

· **Эмоциональная осознанность (самоосознание).** Умение распознавать собственные эмоции, понимать их причины и влияние на поведение; способность корректно интерпретировать эмоциональные сигналы пациента (включая невербальные проявления).

· **Саморегуляция.** Управление импульсивными реакциями, снижение деструктивных эмоциональных всплесков, сохранение внутреннего равновесия в стрессовых и конфликтных ситуациях; способность принимать взвешенные решения в условиях высокой нагрузки.

· **Внутренняя мотивация (самотивация).** Профессиональная устойчивость, приверженность делу, способность поддерживать рабочий тонус при длительной нагрузке и в условиях неудач; готовность к постоянному повышению квалификации.

· **Эмпатия.** Понимание эмоционального состояния пациента, уважение его ценностей и переживаний, умение проявлять сочувствие без утраты профессиональной позиции; поддержка пациента и его семьи в трудных ситуациях.

· **Социальные навыки.** Эффективное общение с пациентами, родственниками и коллегами, конструктивное разрешение разногласий, участие в командной работе, ведение сложных переговоров.

Важно подчеркнуть: **эмпатия в медицине должна быть профессионально организованной**, то есть сочетать человеческую вовлечённость с клинической рациональностью и соблюдением границ.

Эмоциональная нагрузка и риск профессионального выгорания

Психологические исследования указывают, что представители помогающих профессий регулярно сталкиваются с эмоционально тяжёлыми ситуациями (страдание, боль, утраты, жалобы, конфликтные взаимодействия, высокая ответственность). При хронической перегрузке и недостатке восстановительных ресурсов могут формироваться признаки **профессионального эмоционального выгорания** (истощение, деперсонализация, снижение чувства профессиональной эффективности). В таких условиях у части специалистов действительно наблюдается стремление к эмоциональному дистанцированию и когнитивному «объяснению» переживаний как способу самозащиты. Однако подобные реакции следует рассматривать не как «норму профессии», а как **маркер неблагополучия и сигнал к профилактике** (саморегуляция, супервизия, поддержка, организационные меры).

Технологический контекст: искусственный интеллект как внешний когнитивный ресурс

В последние годы в профессиональную среду активно вошло понятие **искусственного интеллекта** (англ. *artificial intelligence*, AI) — области, связанной с разработкой алгоритмов и систем, выполняющих задачи, требующие элементов человеческого интеллекта (распознавание образов, анализ данных, прогнозирование, поддержка принятия решений).

Развитие ИИ оказывает существенное влияние на медицину: системы поддержки клинических решений, анализ медицинских изображений (КТ/МРТ), мониторинг пациентов, персонализированные рекомендации и ускорение научных исследований. Потенциальные **позитивные эффекты** использования ИИ в медицинской практике могут включать:

- ускорение обработки больших массивов клинических данных и повышение точности отдельных диагностических процедур;
- поддержку врача в ситуациях высокой информационной нагрузки;
- оптимизацию маршрутизации пациентов и мониторинга состояния;
- помощь в планировании лечения и индивидуализации терапии.

Одновременно существуют и **риски**, требующие профессиональной и этической регуляции:

- алгоритмические ошибки и «смещения» (bias) при обучении моделей на ограниченных данных;
- снижение критической клинической оценки при некорректной «переопоре» на рекомендации системы;
- вопросы ответственности за решения, принятые с опорой на AI;
- конфиденциальность и защита медицинской информации.

Следовательно, ИИ следует рассматривать как **инструмент**, усиливающий возможности специалиста, но не заменяющий клиническое мышление, профессиональную ответственность и этические нормы. Наиболее продуктивной является модель **«человек-в-контуре»** (human-in-the-loop), где AI помогает, а итоговое решение остаётся за врачом.

Талант, способности и задатки

Талант является высокой ступенью развития способностей и проявляется в устойчивой успешности и творческом характере выполнения определённого вида деятельности. Талант не сводится исключительно к «врождённости» или исключительно к «труду»: его становление обусловлено **взаимодействием природных предпосылок и условий развития** (образование, опыт, социальная поддержка, мотивация, практика).

Талант тесно связан с **мастерством**. Если талант можно рассматривать как потенциал и высокий уровень способности, то **мастерство** — это реализация данного потенциала в деятельности, подтверждённая результатом, профессиональной культурой и стабильностью эффективности.

Задатки (предрасположенности) выступают как природная основа развития способностей и включают морфофункциональные особенности нервной системы, анализаторов и двигательных механизмов. Однако сами по себе задатки не гарантируют достижения: способности формируются и раскрываются **в деятельности**, под влиянием обучения, практики и социального опыта. Поэтому развитие способностей — это процесс, в котором биологические предпосылки и социальные условия образуют единую систему детерминации.

В заключение можно отметить, что способности представляют собой индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успешность выполнения определённой деятельности. Они формируются и развиваются в процессе обучения, воспитания и практической деятельности.

Различают общие и специальные способности, а также потенциальные возможности личности, которые реализуются при наличии соответствующих условий. Развитие способностей связано с мотивацией, трудолюбием и целенаправленной деятельностью.

Для будущего врача осознание собственных способностей и их систематическое развитие является необходимым условием профессионального роста и достижения высокой компетентности.

Контрольные вопросы

1. Дайте общее определение способностей.
2. Какие виды способностей выделяются в психологии?
3. Что такое интеллект и какие его виды рассматриваются в современных концепциях?
4. Чем отличаются способности, талант и задатки?

Ситуационные задачи

Кейс. Студент средне успевает по большинству предметов, но в одной области быстро схватывает материал, задаёт нестандартные вопросы и показывает высокие результаты. Он считает, что это «случайность» и не придаёт этому значения.

Вопросы:

1. Что в ситуации может указывать на наличие способностей?
2. Чем способности отличаются от знаний и навыков?
3. Почему важно своевременно замечать и развивать способности?

Темы для самостоятельной работы

1. Понятие IQ и основные подходы к тестированию интеллекта.

2. Факторы, влияющие на развитие способностей личности.
3. Эмоциональный интеллект и его влияние на эффективность профессиональной деятельности врача.

ГЛАВА III. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ЛИЧНОСТИ

Краткое содержание главы III

Память и мнемические процессы. Понятие памяти, теории памяти. Мнемические процессы (запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание). Виды памяти. Индивидуальные различия памяти.

Внимание и ощущение. Внимание. Понятие внимания. Физиологические основы внимания. Виды и свойства внимания. Рассеянность. Ощущение. Виды ощущений, их роль и специфические особенности.

Восприятие. Общее определение восприятия и его физиологические основы. Целостность восприятия, его осмысленность, направленность на отдельные объекты и устойчивость.

Мышление. Общее определение мышления, виды мышления и важнейшие качества ума. Мыслительные операции. Понятия, суждения и умозаключения. Решение логических задач.

Речь и воображение. Общее представление о языке и речи. Мышление и речь. Восприятие и понимание речи. Виды речи. Воображение. Виды воображения и способы создания образов.

3.1. Память и мнемические процессы

В данной главе рассматриваются психические (познавательные) процессы личности. Наряду со знанием личности и ее индивидуальных особенностей, для врача **не менее значимы сведения о нормальном функционировании психических процессов и факторах их развития.** Это обусловлено тем, что от врача требуется не только психологическое совершенствование собственной личности и профессиональной деятельности, но и умение **корректно оценить**, находятся ли психические процессы пациента в пределах нормы или имеют **патологические нарушения.**

Психика в различных формах отражает всё многообразие явлений внешнего и внутреннего мира. Этот процесс проявляется в нашем познании объективных и субъективных феноменов. Поэтому данные процессы называют **психическими познавательными процессами.** К ним относятся: **память, внимание, ощущение, восприятие, представление, мышление, речь и воображение.**

Образно говоря, **память** является основой психики, поскольку психическое развитие и сознание человека определяются объёмом, содержанием, осмысленностью и взаимосвязанностью информации, хранящейся в памяти. Если память – «тело», то другие познавательные процессы (внимание, ощущение, восприятие, представление, мышление, речь и воображение) можно рассматривать как «органы» или функциональные элементы этого тела. Подобно тому, как движение организма связано с функциями его органов, так и данные процессы выполняют свои функции, **обеспечивая усвоение информации** и поддерживая психическую деятельность.

В частности, в процессе усвоения информации мы прежде всего направляем сознание или чувства (**внимание**) на определённый объект. Затем **ощущения** непосредственно отражают отдельные внешние свойства объекта, тогда как **восприятие**, как более сложный процесс, обеспечивает **целостное** отражение явлений и их организацию в единую систему.

Представление способствует восстановлению в мозге образов воспринятых предметов и явлений и выступает посредником при переходе от чувственного к рациональному познанию. **Мышление** обобщает внутренние, скрытые стороны усваиваемого объекта, отражает их опосредованно, и обеспечивает формирование и выражение посредством речи определённых мыслей, идей, рассуждений, гипотез и предположений. **Воображение**, создавая в мозге образы невоспринятых явлений и предметов, **обогащает память** новой информацией.

Памятью называют способность индивида к **запечатлению** в своем опыте, **сохранению** и последующему **воспроизведению.** При этом память выступает как психический процесс, включающий **запоминание, сохранение, воспроизведение,** и **забывание,** а также **узнавание и припоминание;** она может реализовываться непосредственно и опосредованно, произвольно и непроизвольно, пассивно и активно, в репродуктивной и продуктивной формах, в вербальной и невербальной модальности, по логическому и механическому пути. В целом память проявляется как **мнемическая** (греч. *μνητο* — память) деятельность, направленная на творческую переработку впечатлений.

Таким образом, память является одной из наиболее важных составных частей психической деятельности личности. Любое психическое явление, проявляющееся в природе и обществе, предполагает сохранение составляющих его компонентов в определённом порядке и их взаимосвязи. Если не создаются возможности или условия для формирования различного рода «связей», то не возникает и развитие; иначе, выражаясь словами **И. М. Сеченова**, человек навсегда оставался бы в «состоянии младенчества».

В психологии существует множество **теорий памяти,** в рамках которых были выдвинуты оригинальные и инновационные идеи. В основании этих теорий лежит **классификация и оценка проблем,** связанных с тем, **какую роль играет активность человека** в формировании мнемических процессов и **за счёт каких механизмов** эта активность реализуется.

1. Ассоциативная теория памяти

Ассоциативная теория рассматривает запоминание как процесс образования и укрепления **ассоциативных связей** между психическими образами, представлениями и понятиями. Основная идея состоит в том, что новый материал запоминается тем успешнее, чем прочнее он **соотносится** с уже имеющимися знаниями и опытом, то есть встраивается в существующую систему связей памяти.

С позиций данной теории эффективность памяти определяется не только объёмом повторений, но и **характером связей,** которые возникают при усвоении информации. Классически выделяют три базовых

механизма ассоциаций: **по сходству, по смежности и по контрасту**.

Ассоциации по сходству возникают, когда новый объект или явление имеет общие признаки с уже известными. В памяти активизируются близкие по смыслу, форме, функции или структуре представления, что облегчает понимание и запоминание. *Пример:* усвоение нового термина идёт легче, если он соотнесён с уже знакомым понятием той же категории (например, сравнение двух типов темперамента или двух подходов в психологии).

Эффективность повышается, если давать **сопоставления**, аналогии, классификации, выделение общих и отличительных признаков.

Ассоциации по смежности формируются при **совместном появлении** объектов или событий во времени и/или пространстве. Если два элемента неоднократно следуют друг за другом или присутствуют рядом, их связи в памяти укрепляются: воспроизведение одного элемента вызывает актуализацию другого. *Пример:* последовательность этапов процедуры, порядок действий в алгоритме, связка «симптом — диагностический шаг — решение». Полезны **структуры и последовательности** (планы, схемы, алгоритмы, опорные конспекты), а также регулярная тренировка воспроизведения по порядку.

Ассоциации по контрасту возникают при сопоставлении противоположных характеристик: «высокий — низкий», «жёсткий — гибкий», «внешний — внутренний», «норма — патология» и т.п. Противопоставление усиливает различимость материала и помогает его удерживать.

Пример: различение акцентуации и психического расстройства через ключевые критерии (устойчивость дезадаптации, генерализация симптомов и т. д.). Эффективны **сравнительные таблицы**, антонимические пары, контрастные примеры и чёткие критерии различения.

Почему «встраивание» в систему ассоциаций усиливает запоминание

С точки зрения ассоциативного подхода, память функционирует как сеть взаимосвязей. Новый материал легче удерживается, когда:

- опирается на **предшествующие знания** (есть «якоря» для прикрепления информации);
- включён в **логическую структуру** (категории, причинно-следственные связи, иерархии);
- имеет **несколько каналов связи** (по сходству + по смежности + по контрасту), что создаёт

больше путей для воспроизведения.

Отсюда следует важное положение: **успешное воспроизведение** часто зависит от того, насколько удачно при обучении были сформированы ассоциации и насколько условия воспроизведения активируют нужные связи (подсказки, контекст, опорные слова).

Условия прочности ассоциаций

В рамках ассоциативной теории обычно подчёркиваются факторы, повышающие устойчивость связей:

- **осмысленность** материала (понимание связей сильнее механического заучивания);
- **повторение** (закрепляет связи), особенно распределённое во времени;
- **организация** (группировка, план, схема, «карта понятий»);
- **активное воспроизведение** (пересказ, ответы на вопросы, применение в задаче);
- **эмоциональная значимость** и внимание (усиливают след памяти).

2. Гештальт-теория

Гештальт-теория рассматривает психические явления — в том числе восприятие и запоминание — как **целостно организованные структуры**. Центральное положение данного подхода выражается тезисом: **целое первично по отношению к частям**, а смысл и функция отдельных элементов определяются их местом в общей структуре («гештальте»). Отсюда следует важная дидактическая рекомендация: материал усваивается эффективнее, когда он представлен **обобщённо и целостно**, как структурированная система, а не как набор разрозненных элементов.

В отличие от ассоцианизма, который делает акцент на образовании связей между отдельными элементами (по сходству, смежности, контрасту), гештальт-подход подчёркивает **принцип синтеза**:

- запоминание определяется не только количеством связей,
- но и **организацией** материала, его внутренней структурой, «формой» и смысловыми отношениями между частями.

Таким образом, если ассоциативная теория отвечает на вопрос «*какие элементы с чем связались?*», то гештальт-теория — «*какова структура целого и как элементы работают внутри неё?*».

С точки зрения гештальт-теории, память эффективнее, когда:

- материал имеет **ясную структуру** (иерархия, логическая схема, причинно-следственные связи);
- выделены **опорные компоненты** (ядро, ключевые понятия, ведущие отношения);
- элементы объединены в **осмысленные блоки**, а не перечисляются механически.

Целостная организация выполняет роль **когнитивной «рамки»**: она облегчает понимание, уменьшает нагрузку на рабочую память и создаёт устойчивые ориентиры для воспроизведения. В итоге человек запоминает не отдельные фрагменты, а **«карту» материала**, по которой затем восстанавливает детали.

В гештальт-подходе подчёркивается, что именно **структурная форма** задаёт характер психических следов и влияет на образование связей. Практически это означает: один и тот же объём информации может запоминаться по-разному в зависимости от того, как он организован. Наиболее значимы следующие структурные принципы:

- **Иерархичность**: «главное → второстепенное → детали».
- **Смысловые отношения**: причины—следствия, условия—результаты, род—вид, функция—структура.
- **Завершённость**: стремление психики «достраивать» целое до законченной формы (потребность в смысловой завершённости).
- **Фигура—фон**: выделение ключевого (фигура) на фоне вспомогательного материала (фон).

Эти принципы помогают учащемуся быстрее находить «точки опоры» и удерживать материал как целостную систему.

Для учебного процесса из гештальт-теории следуют конкретные методические решения:

1. **Сначала общая схема, потом детали.** Ввод темы целесообразно начинать с краткого обзора: что является ядром понятия, каковы его компоненты и связи, где границы темы.
2. **Структурирование через модели и карты.** Полезны логические схемы, концепт-карты, таблицы отношений, которые показывают не только элементы, но и их место в целом.

3. **Смысловое группирование (укрупнение единиц).** Материал запоминается лучше, когда объединён в смысловые блоки: определения + признаки + функции + примеры, а не подаётся разрозненным перечислением.

4. **Выделение “фигуры” — ключевых понятий.** В каждом параграфе важно обозначать 2–4 опорные категории, вокруг которых выстраивается остальной текст.

5. **Завершённость и контроль целого.** В конце темы полезно возвращаться к исходной схеме и кратко показывать, как детали “встали” на свои места (эффект смыслового закрытия).

Гештальт-теория исходит из того, что устойчивость запоминания определяется степенью целостной и структурированной представленности учебного материала. В отличие от **ассоциативного подхода**, ориентированного преимущественно на установление связей между отдельными элементами, гештальт-подход подчёркивает значение организации, формы и смысловых отношений, которые задают внутреннюю логику усвоения и облегчают воспроизведение.

3. Психоаналитический подход (Фрейдизм)

Психоаналитический подход, восходящий к работам Зигмунд Фрейд, подчёркивает, что запоминание и забывание зависят не только от «количества повторений», но и от **личностного смысла** информации. Материал лучше усваивается и дольше сохраняется, если он связан с **потребностями, мотивами, эмоциями, интересами и целями** человека, то есть приобретает **субъективную значимость**.

С точки зрения Фрейдизма, память эффективнее, когда:

- **Эмоционально-мотивационная включённость** усиливает фиксацию материала: значимое «цепляет», нейтральное — быстрее утрачивается.
- **Избирательность памяти:** человек чаще удерживает то, что связано с актуальными внутренними задачами (самооценка, безопасность, принадлежность, успех и т. п.).
- **Защитные механизмы** могут влиять на воспроизведение: информация, вызывающая тревогу или внутренний конфликт, иногда хуже вспоминается или искажается (на уровне тенденций, а не как универсальное правило).

Для прочного усвоения материала важно формировать личностный смысл, то есть объяснять, «зачем это нужно», где и как знания применяются, каким образом они помогают в профессиональной и повседневной жизни. Эффективными являются формы работы, активизирующие эмоциональную и ценностную сферу обучающихся, в том числе проблемные вопросы, обсуждение реальных ситуаций и профессиональных дилемм. При этом следует учитывать, что чрезмерно сильная тревога снижает качество запоминания, поэтому необходимо поддерживать оптимальный уровень эмоциональной активации.

4. Бихевиоризм

Бихевиористский подход рассматривает память в контексте научения: закрепление материала объясняется формированием устойчивых связей «стимул—реакция» и ролью **повторения и подкрепления**. В рамках данного направления подчёркивается, что частота и режим повторений, а также последствия действий (поощрение/подкрепление) существенно влияют на прочность запоминания и воспроизведения.

С точки зрения Бихевиоризма, память эффективнее, когда:

- **Повторение** — базовый механизм закрепления навыка и материала.
- **Подкрепление** (поощрение, положительная обратная связь, успешный результат) повышает вероятность повторного воспроизведения нужного действия/ответа.
- **Тренировка воспроизведения** (выполнение, ответ, действие) часто эффективнее, чем пассивное перечитывание.

В логике бихевиоризма целесообразно использовать частые краткие повторения вместо редких длительных (эффект распределённой практики) и выстраивать обучение как последовательность шагов «стимул → действие → обратная связь». Для повышения эффективности усвоения рекомендуется применять подкрепление — похвалу за правильный способ решения, балльную оценку, фиксацию видимого прогресса и своевременную коррекцию ошибок. Устойчивые навыки формируются прежде всего через упражнения, в которых обучающийся регулярно выполняет действия и воспроизводит материал, а не ограничивается пассивным слушанием.

5. Логическая теория (осмысленное запоминание)

Логическая теория исходит из того, что запоминание тем эффективнее, чем выше **содержательность и осмысленность** материала. Прочность сохранения обеспечивается не столько механическим повторением, сколько **пониманием смысловых связей**: причинно-следственных отношений, структуры понятия, логики доказательства, системы аргументов.

С точки зрения логической теории, память эффективнее, когда:

- **Осмысленный материал** легче **кодируется**, лучше **организуется** в памяти и воспроизводится по смысловым опорам.
- **Системность** (план, схема, иерархия понятий) замедляет забывание, потому что создаёт несколько путей доступа к информации.
- **Логические связи** выступают «каркасом» памяти: воспроизведение идёт от общего к частному.

При введении новой темы целесообразно выделять ключевые понятия и показывать связи между ними (причинно-следственные, родо-видовые, функциональные и др.). Эффективными приёмами осмысленного усвоения являются составление плана, конспектирование по опорным пунктам, построение логических схем, постановка вопросов типа «почему?» и фиксация выводов в форме «следовательно». Контроль усвоения должен включать задания на объяснение, обоснование и применение знаний, а не ограничиваться заданиями на простое узнавание материала.

6. Теория деятельности

Теория деятельности подчёркивает, что запоминание зависит от **включённости личности в деятельность** и от того, какое место информация занимает в реальных целях и действиях человека. Сведения, которые имеют жизненную, социальную или профессиональную значимость и регулярно используются в практике, обычно сохраняются устойчивее и забываются медленнее.

С точки зрения теории деятельности, память эффективнее, когда:

- Материал лучше удерживается, если он выступает **средством решения задачи** (не «текст ради текста», а инструмент действия).
- Прочность памяти возрастает при активном участии: когда обучающийся **планирует, выполняет, контролирует и оценивает** результат.
- Важен характер участия: пассивное присутствие даёт слабый эффект по сравнению с деятельностью, где есть цель, ответственность и обратная связь.

В логике теории деятельности знания целесообразно встраивать в учебные действия — через решение задач, выполнение проектов, разбор случаев и моделирование профессиональных ситуаций. При организации обучения важно делать акцент на применении усваиваемого материала, ориентируя обучающихся на вопросы типа «что сделать», «как выбрать», «как объяснить», «как оценить риск». Существенное значение имеет поддержка рефлексии: полезен краткий анализ того, что получилось, что вызвало затруднения и по каким причинам, а также обсуждение того, как можно улучшить способ действия в дальнейшем.

Поскольку память участвует во всех сферах жизни и деятельности человека, формы её проявления, состояния, условия и факторы отличаются многообразием. Обычно выделяют два вида памяти:

1. **врождённая (наследственная) память;**
2. **приобретённая память.**

Врожденная (наследственная) память

Врожденная память — это генетически обусловленная предрасположенность, задающая **врождённые реакции организма** на внешнюю среду. Например, **сосательный рефлекс** у новорождённого относят к врождённым реакциям.

ДНК служит основой наследственной передачи признаков, поскольку в ней хранится **генетический код**, передающийся от поколения к поколению и определяющий наследуемые особенности организма. В этом смысле наследственная «память» понимается как **межпоколенная передача генетической информации** и обусловленное ею развитие организма.

К врождённым формам (механизмам) часто относят:

- **Безусловные рефлексы** — врождённые реакции организма на стимулы (например, реакция на боль, дыхательные реакции, слюноотделение).
- **Инстинкты** — относительно сложные формы поведения, необходимые для сохранения и размножения (например, строительство гнезда у птиц или защита потомства у животных).
- **Врожденные страхи** — генетически обусловленные формы настороженности/избегания некоторых стимулов у отдельных видов животных (например, врождённая реакция на хищника).

Врожденные механизмы имеют важное значение и для человека, поскольку обеспечивают **адаптацию, защитные реакции и выживание**.

Приобретённая память

Приобретённая память представляет собой более сложную и дискуссионную проблему, по которой существуют различные точки зрения. Ряд исследователей выдвигал гипотезы о возможной связи механизмов приобретённой памяти с **молекулярными процессами**, в том числе с ролью РНК.

Почему высказывается предположение о возможной связи РНК с приобретённой памятью? В отличие от ДНК, РНК отличается высокой динамичностью в клетке и участвует в **регуляции синтеза белка**, что теоретически может быть связано с изменениями в нейронах при обучении. РНК в нервных клетках используется преимущественно для управления синтезом белков, необходимых для функционирования и пластичности нейронных сетей.

Белки в нейронах необходимы для **формирования и усиления синапсов**. В связи с этим предполагается, что **РНК** может участвовать в **синаптической пластичности** и процессах формирования памяти. Однако приобретённая память связана не только с РНК, но и с **нейронными сетями**, а также с процессами **синтеза** и перестройки функциональных связей.

Приобретённая память формируется и развивается в ходе жизни и деятельности личности. Она подразделяется на несколько видов.

Двигательная память характеризуется запоминанием, сохранением и воспроизведением движений и их последовательности, темпа, скорости, ритма и системы выполнения. Если бы у человека не было двигательной памяти, он не только не смог бы выполнять действия, но и каждый раз вынужден был бы начинать освоение движения заново, как будто впервые обучаясь ему.

Эмоциональная (чувственная) память связана с запоминанием переживаний, эмоциональных состояний и чувств. Она постоянно «сообщает» человеку о том, насколько удовлетворяются его потребности и интересы, а также каким образом складывается его

отношение к окружающим предметам и явлениям. Поэтому в жизни и деятельности каждого человека эмоциональная память имеет весьма большое значение.

Образная (сенсорная) память связана с представлениями и картинками повседневного опыта, а также со звуками, вкусами, цветами, формами и другими сенсорными признаками. Она включает запоминание конкретных образов предметов и явлений, их признаков и связей, закрепление этого материала в сознании и последующее воспроизведение при необходимости.

В психологии выделяют несколько видов образной памяти. Одна из них — **последовательные образы** (последействующие зрительные образы), представляющие собой наиболее простую форму сенсорной памяти. Механизм их проявления можно описать так: если испытуемому в течение нескольких минут предъявлять простой раздражитель, например предложить 10–15 секунд смотреть на ярко-красный квадрат, а затем убрать этот квадрат из поля зрения, то испытуемый ещё некоторое время продолжает видеть «след» квадрата. Как правило, этот след проявляется в виде того же геометрического образа, но чаще в **сине-зелёной окраске**.

Возникновение данного следа может происходить сразу, а иногда — спустя несколько минут. Он может удерживаться от **15 минут до 45–60 минут**, после чего постепенно бледнеет, теряет чёткость контуров и затем полностью исчезает. Иногда перед окончательным исчезновением след может **вновь кратковременно проявляться**. В зависимости от индивидуально-типологических особенностей человека **ясность и длительность** последовательных образов могут существенно различаться.

Эйдетические образы (греч. *eidos* — «образ») в отличие от последовательных образов характеризуются тем, что образы предметов и явлений проявляются **более ярко и отчётливо**.

Экспериментально установлено, что эйдетические образы могут **длительное время сохраняться** в сознании человека; даже если их «следы» будто бы исчезают, их образ всё равно может **восстанавливаться без особых затруднений**.

Образы представления — это ещё более сложный вид памяти. По сравнению с эйдетическими образами они **более содержательны** и отличаются собственными специфическими особенностями. Ключевое отличие образов представления от эйдетических образов заключается в их **полиmodalности**: сущность этого свойства состоит в том, что образы представления объединяют компоненты следов **зрительного, слухового и кожно-кинестетического** восприятия.

Например, образ представления о фрукте интегрирует его внешний вид и свойства: **форму, цвет, вкус, тяжесть и массу (вес)**, отражая их во взаимосвязи.

Содержание словесно-логической памяти составляют мысли и рассуждения, конкретные суждения и умозаключения. Их выражение направлено прежде всего на раскрытие и интерпретацию основного смысла усваиваемого материала.

Если же задача сводится к тому, чтобы **воспроизвести материал дословно**, и при этом информация (сообщение, сведения, материал) **не перерабатывается по смыслу**, то такое усвоение называется **механическим запоминанием**.

Под произвольной памятью понимают процесс памяти, управляемый сознанием, который осуществляется с опорой на умственные действия для достижения определённой цели в конкретные периоды деятельности.

Одной из важных особенностей **непроизвольной памяти** является то, что без специальной мнемической цели, без выраженных интеллектуальных, нервно-психических и волевых усилий она отражает **значительную часть жизненно важной информации** — сведений, сообщений, впечатлений.

Вместе с тем в различных сферах деятельности у человека может возникать необходимость **управлять своей памятью**. В таких условиях особое значение приобретает произвольная память, поскольку она обеспечивает возможность **целенаправленно запоминать, воспроизводить или вспоминать** то, что требуется в данный момент.

Чтобы любой материал (независимо от его формы и содержания) занял прочное место в памяти, необходимо, чтобы человек соответствующим образом переработал его; для такой переработки требуется определённое время. В течение этого интервала происходит консолидация — то есть укрепление и стабилизация следов, восстанавливаемых в памяти.

Долговременная память характеризуется сохранением материала в течение длительного времени, как правило, в результате **многократных повторений и воспроизведений**. В отличие от неё, **кратковременная память** характеризуется тем, что материал воспринимается **однократно** и в течение **очень короткого времени**, а затем после непосредственного воспроизведения удерживается лишь краткий срок.

Оперативная память выполняет посредническую функцию и представляет собой мнемическое состояние, обслуживающее **непосредственно осуществляемые человеком активные, быстрые действия и операции**.

Например, приступая к выполнению математического действия, мы намеренно разбиваем его на отдельные этапы, стремимся удерживать в памяти промежуточные результаты; однако по мере приближения к завершению некоторые элементы начинают **вытесняться из памяти**.

Феноменальная память непосредственно связана с врождёнными способностями и представляет собой способность одновременно запоминать, сохранять и воспроизводить очень большой объём информации.

Мнемические процессы

Отдельно выделяют процессы памяти: **запечатление (фиксация), сохранение (ретенция), воспроизведение (репродукция) и забывание (амнезия).**

Они не проявляются по отдельности, в самостоятельном виде, поскольку формируются в процессе определённой деятельности, будь то познавательная или мнемическая деятельность — и определяются структурой, сущностью и содержанием этой деятельности. Поэтому то, как человек запоминает какую-либо информацию, сохраняет её и затем воспроизводит, зависит также от объёма его индивидуального опыта, уровня знаний и степени интеллектуального развития.

Процесс запоминания (фиксация)

Запоминание (фиксация) представляет собой установление связей новой информации с ранее усвоенным материалом. В зависимости от условий и механизмов выделяют следующие виды запоминания:

1. **Сенсорное запоминание** — фиксация материала через слух, зрение и непосредственное восприятие.
2. **Произвольное и непроизвольное запоминание** — запоминание:
 - **произвольное** — при наличии цели и осознанного намерения;
 - **непроизвольное** — на основе интереса и значимости материала без выраженного волевого усилия.
3. **Двигательное и сенсомоторное запоминание** — запоминание посредством действий и движений либо в смешанной форме (слух + зрение + движение).
4. **Логическое и механическое запоминание** — запоминание:
 - **логическое** — через осмысление содержания и смысла;
 - **механическое** — дословно, без смысловой переработки.
5. **Эмоциональное запоминание** — фиксация эмоциональных переживаний, связанных с удовлетворением потребностей и интересов, а также с отношением человека к событиям и явлениям.

Самостоятельная работа над собой, саморегуляция, систематическая тренировка, овладение необходимыми навыками и умениями, а также рациональное использование внутренних ресурсов повышают эффективность запоминания.

Воспроизведение (репродукция)

Воспроизведение (репродукция) — это восстановление ранее усвоенного материала, то есть активизация следов, накопленных в памяти. По степени лёгкости/трудности оно может проявляться:

- а) как **узнавание** — относительно автоматическое распознавание объектов и явлений при их повторном восприятии;
- б) как **припоминание** — извлечение материала с усилием, особенно если он находится на грани забывания.

С учётом внутренней структуры различают **узнавание, припоминание** (в произвольной и непроизвольной форме) и **автобиографические воспоминания**.

Узнавание — мнемический процесс, при котором воспроизведение осуществляется в условиях повторного восприятия объекта. Благодаря узнаваниям человек не воспринимает объект заново, а распознаёт его по признакам (внешний вид, свойства, характерные особенности и т.д.).

Припоминание отличается тем, что осуществляется без повторного восприятия объекта — посредством внутреннего восстановления следов памяти. Непроизвольное воспроизведение не возникает «само по себе»: его запускают определённые стимулы и условия (внешние впечатления, ассоциации, образы представления, мыслительный процесс).

Автобиографические воспоминания (автобиографическая память) — воспроизведение событий прошлого с их временной определённой и пространственной привязкой: вспоминается не только само событие, но и то, **когда, где и при каких обстоятельствах** оно происходило.

Забывание и сохранение в памяти

Забывание — это мнемический процесс, который в зависимости от условий возникновения может иметь как глубокие, так и поверхностные проявления. Именно поэтому актуализация (оживление) «забытого» образа или мысли может сопровождаться различными по степени трудностями и иногда даже становиться практически невозможной.

Если накопленный в памяти материал (независимо от его вида) в практической деятельности используется редко — то есть не включается в актуальные действия и превращается в «избыточную нагрузку» — забывание постепенно углубляется, а значимость данного материала для достижения жизненно важных целей снижается. Однако возникновение затруднения или искусственного «барьера» при попытке вспомнить тот или иной материал ещё не означает, что его следует полностью списывать со счетов: подобная трудность не доказывает, что информация полностью исчезла из памяти личности.

Чаще всего «стирается» **форма** — конкретные, яркие, наглядные стороны материала; при этом **смысловое ядро**, устойчивое содержание и значимость могут «слиться» с родственными (соотносимыми) знаниями и поведенческими шаблонами. В результате впечатления способны **актуализироваться в интегральном, обобщённом виде**.

По данным **И.П.Павлова**, угасающим рефлексам для восстановления нередко требуется меньше повторений, чем на этапе их первоначального формирования. В то же время угасающие рефлексy могут подвергаться торможению при определённых условиях или ситуациях. Это объясняет феномен, когда впечатления, которые кажутся давно забытыми, неожиданно вспоминаются под влиянием некоторых факторов. Например, тяжело больной человек внезапно наизусть произносит стихотворение, выученное когда-то давно, хотя можно было бы думать, что из-за многолетнего отсутствия обращения к нему он забыл его полностью.

Один из процессов памяти — **забывание** — представляет собой специфическое, многообразное и требующее объяснения когнитивно-психическое явление. Представитель ассоциативной психологии,

известный психолог **Г.Эббингауз** одним из первых в мировой психологии исследовал память как высший психический процесс экспериментальным методом и широко применил результаты на практике. Эббингауз экспериментально установил зависимость забывания от времени. По полученным данным, **после заучивания темп забывания сначала высок**, а затем постепенно замедляется. Эта закономерность подтверждалась в исследованиях забывания бессмысленных слогов.

Результаты экспериментов показывают: чем лучше организован процесс усвоения, тем заметнее замедляется забывание. С течением времени временные связи, то есть ассоциации, которые частично ослабевают, требуют усилий, энергии и целенаправленных действий для повторного восстановления.

На основе данных исследований можно сделать следующие выводы:

во-первых, при переходе от одной темы к другой целесообразно делать небольшую паузу — это снижает нервное напряжение, чрезмерную «собранность» и умственное перенапряжение; **во-вторых**, при самостоятельной подготовке во внеаудиторной деятельности рекомендуется организовывать занятия не по близким, сходным дисциплинам подряд, а по областям, которые заметно отличаются друг от друга, поскольку такое чередование снижает интерференцию и поддерживает работоспособность.

Американский психолог **Дэниел Шактер** в книге «**Семь грехов памяти**» (*Seven Sins of Memory*) объясняет, что память несовершенна и по своей природе склонна ошибаться при восстановлении реально произошедших событий. Он выделяет следующие «ошибки» (или «грехи») памяти:

1) Забывание (*Forgetting*)

Постепенная утрата информации с течением времени, особенно если материал недостаточно актуализируется и не повторяется.

Решение: регулярно повторяйте информацию. Обсуждайте прочитанное с другими или обучайте тому, что знаете, — обучение и проговаривание усиливают запоминание. Повторение — ключ к удержанию и сохранению материала в памяти.

2) Рассеянность (*Absent-mindedness*)

Трудности формирования воспоминаний или их последующего извлечения из-за недостатка внимания. Часто проявляется как «забыл, куда положил», «вылетело из головы» и т. п.

Решение: тренируйте навык фокусировки: не пытайтесь одновременно удерживать внимание на нескольких задачах. Учитесь сознательно направлять внимание на то, что важно «здесь и сейчас». Рассеянность нередко означает, что ваши мысли и тело «не в одном месте».

3) Блокирование (*Blocking*)

Информация как будто «не выходит» на поверхность сознания при попытке вспомнить. Типичный пример — феномен «на кончике языка», когда слово кажется близким, но не вспоминается.

Решение: перестаньте силой «выжимать» нужное слово. Переключитесь и попробуйте подойти к нему через ассоциации: вспомните связанные понятия, близкие по смыслу или звучанию слова — часто это «разблокирует» воспоминание.

4) Ошибочная атрибуция (*Misattribution*)

Невозможность точно вспомнить источник информации: например, человек принимает прочитанное в книге за собственный жизненный опыт или приписывает мысль не тому автору.

Решение: «откатите назад» цепочку событий: попробуйте мысленно восстановить контекст — где вы были, что читали, что предшествовало этому знанию, при каких обстоятельствах оно появилось.

5) Внушаемость (*Suggestibility*)

Изменение воспоминаний под влиянием других людей или формирование «искусственных» (ложных) воспоминаний вследствие внешних подсказок и давления.

Решение: не удивляйтесь, если два человека помнят одно событие по-разному: это нормально. В подобных ситуациях полезно анализировать, чья версия может быть более субъективной/смещённой, и стараться смотреть на факты максимально беспристрастно.

6) Интерференция (*Interference*)

Взаимное «перекрытие» и смешивание новых и старых воспоминаний. Иногда память «подбрасывает» неверные детали; это встречается у людей любого возраста. В несовершенстве памяти есть своя функциональная логика.

Решение: главное — не исходите из предположения, что все ваши воспоминания полностью точны. Память не равна объективной записи реальности.

7) Персистенция, навязчивость (*Persistence*)

Сложность забыть неприятные или травматические переживания: например, у жертвы преступления воспоминания о событии могут настойчиво возвращаться снова и снова.

Решение: не пытайтесь «насильно забыть» то, что хотите вытеснить. Часто такое усилие даёт обратный эффект и усиливает навязчивость воспоминаний.

Вспомните 1-ю «ошибку» памяти... Эти феномены показывают, что память как процесс несовершенна: она не является абсолютным источником истины. Скорее, память — это механизм, который помогает нам реконструировать прошлое, но при этом может искажать его при воспроизведении.

Мнемотехника — это совокупность техник и приёмов, применяемых для улучшения памяти. Эти методы облегчают процессы заучивания, запоминания, сохранения и последующего воспроизведения информации, а также повышают их эффективность. Основная цель мнемотехники — устанавливать связи между новыми сведениями и уже имеющимися знаниями, распределять информацию по различным «опорам» мышления и тем самым облегчать её удержание и извлечение.

Для использования мнемотехники необходимо придерживаться следующих правил:

- Для каждого человека подходят разные методы. Важно найти «свой» способ и совершенствовать его посредством регулярных упражнений и практики.

- Критически важно применять приёмы корректно. Неправильное использование мнемотехник может приводить к ошибочному запоминанию информации.

- Постоянная тренировка повышает результативность. Систематическая практика мнемотехники улучшает память и ускоряет воспроизведение необходимых сведений.

Вопросы мнемотехники и **эффективного усвоения информации** (запоминание, сохранение и воспроизведение) стали широким объектом исследований в психологии. Проводимые научные работы создают основу для разработки методов, обеспечивающих более продуктивное усвоение материала. Одним из таких методов является «**интеллект-карта**» (англ. *mind map* — интеллект-карта, «карта ума»), разработанная известным британским психологом, автором методик развития памяти и творческого мышления **Тони Бьюзеном**.

Сегодня интеллект-карта рассматривается как один из наиболее универсальных и простых способов повышения эффективности интеллектуальной деятельности; её также нередко называют **современной формой конспектирования**.

Интеллект-карта применяется для переработки информации, её упорядочивания и систематизации, планирования деятельности, решения сложных ситуаций и задач, коллективного рассмотрения различных вариантов решения проблем, задействования творческих и интеллектуальных ресурсов личности, а также для развития всех психических познавательных процессов (памяти, внимания, ощущений, восприятия, представлений, мышления, речи и воображения) (рис. 3.3).

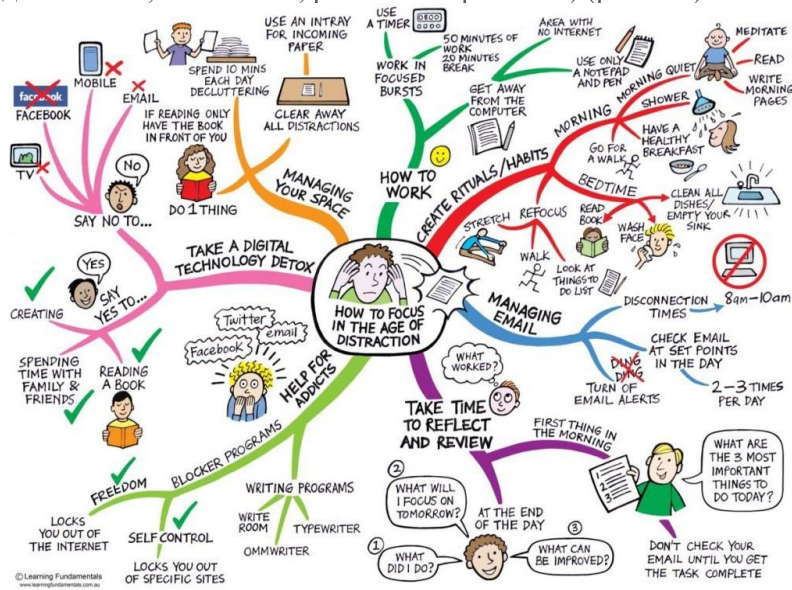


Рис. 3.3. Структура интеллект-карты

Правила составления интеллект-карты:

1. Основную мысль (ключевое понятие) рекомендуется размещать в центре.
2. От центральной идеи по ветвям (ассоциативным линиям) разворачиваются связанные понятия и подпонятия (при построении ветвей целесообразно учитывать правило 7 ± 2 как ориентир по объёму удержания элементов в кратковременной памяти).
3. По возможности текстовые единицы заменяются символами, рисунками и условными обозначениями; допустимо включение простых графических элементов.
4. Рекомендуется использовать цветовые маркеры для визуального структурирования материала.

Использование цветов (психологические ассоциации и ориентиры):

В учебной и прикладной литературе указывается, что цвет может выполнять функцию маркера внимания и структурирования информации. При этом важно учитывать, что индивидуальные различия восприятия цвета (культурные, личностные, ситуационные) могут существенно влиять на эффект. В качестве ориентиров приводятся следующие ассоциации:

1. **Красный** — часто рассматривается как цвет, привлекающий внимание; может способствовать повышению концентрации.
2. **Синий** — нередко связывается с ощущением стабильности и рабочей собранности; используется для поддержания длительной деятельности.
3. **Зелёный** — обычно ассоциируется со спокойствием и расслаблением; может снижать напряжение.
4. **Коричневый** — в ряде источников описывается как «земной», устойчивый, нейтральный фон; может восприниматься как менее стимулирующий.
5. **Жёлтый** — часто связывается с активизацией и энергией; может повышать заметность отдельных элементов.
6. **Голубой** — может использоваться как мягкий фон; ассоциируется с лёгкостью и спокойствием.
7. **Оранжевый** — часто описывается как динамичный и стимулирующий; способен быстро привлекать внимание.
8. **Чёрный** — воспринимается как строгий и контрастный; широко применяется для основного текста как нейтральный вариант.

С учётом ассоциативной природы мышления представление информации в форме интеллект-карты может способствовать её более быстрому структурированию, осмыслению и последующему воспроизведению. В прикладном плане данная техника рассматривается как средство одновременного привлечения как образно-наглядных, так и логико-аналитических компонентов переработки информации.

Правило Миллера (7 ± 2)

Правило Миллера (7 ± 2) — классическое положение когнитивной психологии, согласно которому объём кратковременной памяти в типичных условиях составляет приблизительно **5–9 единиц информации**. Данное положение связано с исследованиями психолога **Джорджа Миллера (1956)**. Единицы информации могут иметь разную форму (числа, слова, образы, действия) и нередко группируются в более крупные смысловые блоки (chunking), что позволяет повышать эффективность запоминания.

Правило Миллера используется как практический ориентир при проектировании учебного материала и визуальных схем: перегрузка большим количеством элементов в одном фрагменте снижает вероятность

точного удержания и воспроизведения.

Эффект Ресторффа (эффект «выделяющегося элемента»)

Эффект Ресторффа, или «эффект выделяющегося элемента», — психологическое явление, при котором элемент, заметно отличающийся от остальных в ряду однотипной информации, запоминается лучше. Эффект объясняется перераспределением внимания в пользу выделенного стимула, что повышает вероятность его фиксации и последующего воспроизведения.

Механизм (обобщённо):

- отличающийся элемент (цвет, шрифт, размер, необычная формулировка, история и т. п.) привлекает внимание;
- усиленное внимание повышает глубину переработки и вероятность сохранения;
- сохранённая информация, как правило, воспроизводится быстрее и легче.

Пример: если среди слов, набранных одинаковым шрифтом и цветом, одно слово выделено цветом, оно чаще воспроизводится; аналогично, в презентации слайд, отличающийся оформлением, может запоминаться лучше.

В заключение можно отметить, что память представляет собой сложную многоуровневую психическую систему, включающую различные **виды и формы** (в зависимости от содержания, способов запечатления и длительности хранения), реализующуюся через основные **мнемические процессы** — запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Рассмотренные теории (ассоциативная, гештальт-подход, психоаналитическая, бихевиористская, логическая и теория деятельности) показывают, что эффективность памяти определяется сочетанием факторов: смысловой и структурной организацией материала, системой связей, повторением и подкреплением, личностной значимостью и включённостью в деятельность. В этом контексте важно учитывать закономерности когнитивной переработки информации, в том числе ограниченность объёма непосредственной памяти, описываемую **правилом Миллера (7 ± 2)**, преимущество запоминания выделяющихся стимулов (**эффект Ресторффа**), а также типичные искажения и «уязвимости» памяти, систематизированные в концепции **«Семи грехов памяти»**. Следовательно, развитие памяти в учебной и профессиональной подготовке должно опираться на комплексный подход: осмысленное структурирование содержания, активное применение знаний в задачах и ситуациях, регулярное воспроизведение с интервалами и использование мнемотехнических приёмов (например, **интеллект-карт**), соответствующих целям обучения и индивидуальным особенностям обучающихся.

Контрольные вопросы

1. Раскройте значение теорий памяти.
2. Как осуществляется процесс запоминания?
3. Охарактеризуйте процесс сохранения и его факторы.
4. Объясните воспроизведение и его виды.
5. По каким причинам у личности возникает процесс забывания?

Ситуационные задачи

Кейс. Студент учит материал «накануне», несколько раз перечитывает текст и утром отвечает удовлетворительно. Через несколько дней содержание почти полностью забывается.

Вопросы:

1. Какой тип запоминания преобладал?
2. Почему информация оказалась непрочной?
3. Что повышает прочность запоминания?

Темы для самостоятельной работы

1. Пути, методы и средства закрепления информации.
2. Основные факторы и условия развития памяти человека.

3.2. Внимание и ощущение

Внимание является одним из важнейших условий успешного осуществления всех видов деятельности человека и обеспечения их эффективности. Чем более сложной, трудоёмкой, длительной и ответственной является деятельность, тем более высокие требования она предъявляет к вниманию.

Внимание участвует во всех видах умственной активности; действия и поступки человека также совершаются при его участии.

Внимание — это сосредоточение чувств и сознания человека в одной точке и активная направленность на определённый объект. В процессе деятельности объектом внимания может стать всё, что человек воспринимает и представляет: любое явление, выполняемая работа, мысли и рассуждения.

Внимание непрерывно поддерживает определённый уровень активности: усиление направленности сознания на объект и активное удержание этого объекта в течение некоторого времени регулируют сосредоточение и обеспечивают сохранение данного состояния.

Внимание участвует в таких психических процессах, как ощущения, восприятие, память, мышление, воображение и речь, повышая их продуктивность. Поэтому объекты, на которые направлено внимание, отражаются в точке сосредоточения сознания наиболее отчётливо и ясно.

Внимание представляет собой направленность и сосредоточенность сознания на определённом объекте таким образом, что это требует повышения уровня эмоциональной, интеллектуальной или двигательной активности индивида (Е. Б. Пирогов). Согласно данному определению, направленность внимания проявляется:

- в выборе объектов, соответствующих потребностям субъекта, целям и задачам его деятельности;
- в произвольном или произвольном отборе и выделении объектов.

Сосредоточенность внимания на определённом объекте одновременно требует отвлечения от других предметов или их временного «исключения». Благодаря этому отражение становится более ясным, а представления и рассуждения удерживаются в сознании до завершения деятельности и достижения

поставленной цели. Таким образом, внимание контролирует деятельность и управляет ею. Поэтому многие психологи (П. Я. Гальперин и его ученики) подчёркивали, что высшие формы внимания обладают возможностью управлять познавательными процессами и протеканием поведения человека.

В зависимости от направленности на объект выделяют формы внимания: **сенсорную (перцептивную), умственную (интеллектуальную) и двигательную.**

Сосредоточение внимания на объекте во многом зависит от эмоциональных переживаний человека, волевых качеств и интересов.

Эмоции и эмоциональные состояния приобретают положительное значение для внимания лишь тогда, когда они тесно связаны с объектом внимания: чем сильнее и приподнятее проявляются эмоции, тем устойчивее внимание направляется на объект. Чувства и эмоции усиливают как непроизвольное, так и произвольное внимание. В процессе практической и умственной деятельности сознание обогащается новыми знаниями и сведениями — в результате внимание также развивается и совершенствуется. Стабильное настроение повышает силу и подвижность внимания и положительно влияет на его избирательность. Напротив, такие эмоциональные состояния, как стресс и аффект, оказывают отрицательное воздействие: внимание становится более отвлекаемым и ослабленным, усиливается рассеянность, возникают колебания и нарушения равномерности деятельности.

В психологии, в зависимости от объекта внимания, различают **внешнее и внутреннее**; в зависимости от формы деятельности — **индивидуальное, групповое и коллективное**; а по особенностям возникновения и способу функционирования — **непроизвольное, произвольное и послепроизвольное** внимание.

Внешнее внимание — это направленность и активная концентрация сознания на предметах и явлениях объективной действительности, на их отдельных признаках и свойствах. Внешнее внимание проявляется не только в процессе непосредственного восприятия, но также может быть направлено на предметы размышления. Например: представление изобретателем созданного им объекта, процесс поиска образов художником, мысленное конструирование инженерных сооружений (например, плотины).

Внутреннее внимание — это направленность сознания на собственные субъективные впечатления, переживания и стремления. Когда человек наблюдает собственные чувства, мысли, желания и т. п., возникает внутреннее внимание, отличающееся от внешнего. При этом обе формы внимания вносят значимый вклад в успешное завершение деятельности.

Если сознание одного человека направлено и сосредоточено на определённом объекте, речь идёт об **индивидуальном внимании**. Если же сознание группы людей или коллектива направлено на один объект и сосредоточено на нём, это называют **групповым (коллективным) вниманием**.

Произвольное внимание часто называют волевым: направленность на объект поддерживается усилием воли. Участие воли в деятельности во многом зависит от стремления человека к цели, работоспособности и психологической готовности. Поэтому сила, устойчивость, прочность и подвижность внимания оцениваются по степени готовности и склонности человека выполнять конкретную деятельность. На начальных этапах любой деятельности возникают трудности, требующие волевого напряжения. Проявление ошибок и недостатков в деятельности нередко является следствием трудностей концентрации внимания.

Произвольное внимание — это вид внимания, при котором сознание, в соответствии с заранее поставленной целью, при проявлении волевой и нервно-психической активности направляется на определённый объект и сосредоточивается на нём.

Сосредоточенность и закрепление внимания на объекте зависят от интересов человека. В реализации непроизвольного внимания в деятельности особое значение имеют увлечённость и интерес. Обычно интерес к деятельности проявляется в **прямой и косвенной** формах. Прямой интерес направлен на сам процесс деятельности, действия, способы работы.

Непроизвольное внимание — это направленность сознания на объект и сосредоточение на нём без заранее поставленной цели. Объектами непроизвольного внимания обычно являются необычность, выразительность, качество и другие нестандартные признаки предметов и явлений.

Послепроизвольное внимание — это вид внимания, при котором сначала сознание произвольно направляется на объект, а затем, по мере осознания его значимости, внимание удерживается и «само» продолжает направляться на объект (автоматизируется). Данное понятие введено в психологию Н.Ф.Добрыниным. Послепроизвольное внимание характеризуется длительной направленностью на объект, при этом не требуется заметных волевых усилий. Высокая интенсивность и продуктивность умственной деятельности, а также высокий результат труда во многих случаях связаны именно с этим видом внимания.

В психологии обсуждаются такие свойства внимания, как **устойчивость, изменчивость (колебания), переключаемость, отвлекаемость (рассеивание), распределение и объём**.

Устойчивость внимания определяется его длительностью и степенью направленности на объект на протяжении всего времени. Она зависит от особенностей объекта внимания и активности субъекта. Устойчивость — положительное свойство, выражающееся в сильной направленности и активной концентрации на объекте.

Изменчивость внимания связана с устойчивостью и проявляется в том, что при длительной направленности на объект внимание периодически усиливается или ослабевает. Изменчивость внимания — закономерность, выражающаяся в том, что в процессе восприятия, памяти, представления или мышления внимание в течение определённого времени то усиливается, то ослабевает. Иногда оно может изменяться до 25–30 раз в минуту. Средняя частота колебаний внимания составляет 2–3 минуты.

Переключаемость внимания проявляется в намеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому, от одного действия к другому. Переключение может быть полным или частичным.

Отвлекаемость (рассеивание) внимания, в отличие от переключаемости, происходит непроизвольно. Она выражается в переносе внимания на объект, не имеющий значения для успешного выполнения основной деятельности.

Распределение внимания — это свойство, связанное с возможностью успешного выполнения двух и более видов деятельности одновременно. Оно особенно важно при сложной деятельности. Например, распределённое внимание необходимо водителю и учителю в процессе работы.

Объём внимания определяется его распределяемостью и характеризуется количеством объектов, которые могут одновременно восприниматься достаточно ясно и отчётливо. Чем теснее связи между

объектами внимания, тем больше его объём, и наоборот. В экспериментальных условиях объём внимания обычно составляет 2–6 независимых объектов.

Объект внимания — это предмет или явление, выделенное нашим сознанием среди окружающего и на которое оно направлено и активно сосредоточено. Объектом внимания могут быть не только предметы объективной действительности, но и субъективные явления: собственные переживания, мысли, образы воображения или представления памяти и др.

Нарушения внимания. Рассеянность и невнимательность

Встречаются и отрицательные свойства, связанные с неспособностью направлять и удерживать внимание на объекте, то есть **нарушения внимания**. Одним из таких проявлений является **рассеянность**.

Рассеянность — это отрицательное свойство, заключающееся в невозможности направить внимание на определённый объект. Рассеянность может быть как временным состоянием, так и относительно устойчивой чертой личности. Различают два вида рассеянности:

1. неспособность направить внимание вообще ни на что;
2. чрезмерно сильная концентрация внимания на одном объекте при одновременной невозможности переключиться на другие объекты.

Рассеянность может также возникать по психопатологическим причинам.

Невнимательность — ещё одна отрицательная черта характера, выражающаяся в неспособности направлять и сосредоточивать внимание, а также в безразличии или недостаточной учтивости по отношению к окружающим людям.

Многие психологи (как зарубежные, так и представители бывшей советской психологии) на протяжении длительного времени обсуждают вопросы воспитания, развития и активизации внимания у школьников и студентов. По мнению **Э.Г.Газијева** (2002), внимание следует формировать не столько вне учебного процесса посредством специальных средств и интересных материалов при опоре на традиционные методы, сколько **непосредственно в ходе обучения** — в процессе усвоения учащимися и студентами основ наук. Для этого он рекомендует использовать следующие приёмы, непосредственно влияющие на формирование внимания:

- беглый просмотр материалов;
- мысленное представление материала;
- чтение наглядных материалов;
- глубокий анализ;
- поиск ошибок в предложениях;
- обращение внимания на логическое ударение;
- выявление логической ошибки.

Таким образом, **внимание** выступает центральным регуляторным компонентом познавательной деятельности, обеспечивая направленность и организованность восприятия, памяти, мышления и речи. Различают **непроизвольное, произвольное и послепроизвольное** внимание; его основные **свойства** (устойчивость, концентрация, распределение, переключаемость, объём) являются ключевыми показателями эффективности деятельности. Теоретические представления о физиологических основах внимания, его связи с мотивационно-эмоциональными факторами и когнитивными механизмами показывают, что управление вниманием — это не только волевое усилие, но и системный процесс, зависящий от цели, смысла, условий и организации деятельности. Поэтому в обучении и профессиональной подготовке развитие внимания наиболее результативно при сочетании чёткого целеполагания, структурирования материала, оптимизации рабочей среды, рационального режима труда и отдыха, а также упражнений на самоконтроль и рефлекссию, что в целом повышает устойчивость и продуктивность учебной и профессиональной деятельности.

Ощущение — это простой психический познавательный процесс и начальная ступень познания, заключающаяся в отражении отдельных свойств предметов и явлений реального мира, а также внутренних состояний организма (его органов) посредством непосредственного воздействия материальных раздражителей на соответствующие рецепторы.

Человек познаёт форму веществ окружающей среды, характер движений, их свойства и специфические признаки исключительно с помощью органов чувств — через ощущения.

В психологии физиологическую основу и механизмы ощущений составляет нервный процесс, возникающий под воздействием анализаторов, а также их система и строение. Согласно учениям физиологов и психологов, **анализатор** состоит из трёх компонентов:

1. **периферического отдела**, то есть рецептора, преобразующего внешнюю энергию (раздражение) в нервный процесс;
2. **проводящих нервных путей** — афферентных (центростремительных) нервных волокон, соединяющих периферию с центральным отделом;
3. **коркового отдела анализатора** (участков коры головного мозга), в которых перерабатываются нервные импульсы, поступающие с периферии.

Окончания периферических нервов (в глазу, ухе, коже, носу и т. п.), афферентные нервные волокна, проводящие возбуждение, эфферентные (центробежные) волокна, обеспечивающие ответные реакции, а также центры анализаторов в спинном и головном мозге образуют единую анализаторную систему.

Классификация ощущений по Ч. Шеррингтону

Ч. Шеррингтон классифицирует ощущения следующим образом:

- **экстерорецептивные** — приспособленные к отражению свойств предметов и явлений внешней среды; их рецепторы расположены на поверхности тела;
- **интерорецептивные** — отражающие состояние внутренних органов; рецепторы находятся во внутренних органах и тканях;
- **проприорецептивные** — дающие информацию о положении тела и его движениях; рецепторы расположены в мышцах, сухожилиях и связочном аппарате.

Экстерорецептивные ощущения включают зрение, слух, обоняние, кожную чувствительность и вкус. Зрительные ощущения связаны с затылочной областью коры головного мозга; слуховые — с височной областью; кожно-тактильные и двигательные — с задними отделами центральной извилины.

Психологическая характеристика видов ощущений

В психологии три большие группы ощущений (экстерорецептивные, проприорецептивные, интерорецептивные) в свою очередь подразделяются на следующие виды:

1. **Зрительные ощущения.** Ощущение цвета и света относится к зрительным ощущениям. Их орган — глаз, включающий глазное яблоко и зрительные нервы.
2. **Слуховые ощущения.** Заключаются в восприятии звуков и отражают музыкальные и шумовые звучания. Обычно различают простые и сложные звуки: первые состоят из одного тона, вторые — из нескольких тонов. Орган слуха — ухо, включающее:
 - о наружное ухо (ушная раковина и слуховой проход);
 - о среднее ухо (барабанная перепонка и три слуховые косточки: молоточек, наковальня, стремечко);
 - о внутреннее ухо (лабиринт, состоящий из трёх взаимосвязанных отделов).
3. **Обонятельные ощущения.** Включают восприятие запахов. Их орган — верхняя часть носовой полости, где располагаются обонятельные клетки и ветви чувствительных нервов, погружённые в слизистую оболочку. Пахучие вещества возбуждают чувствительный нерв; предполагается, что центр обоняния расположен в нижних отделах задней поверхности полушарий головного мозга.
4. **Вкусовые ощущения.** Характеризуются восприятием сладкого, горького, кислого и солёного. Они имеют разнообразные оттенки и нередко обозначаются по названию пищевых продуктов и веществ (например, вкус хлеба, дыни и т. п.). Орган вкуса — поверхность языка и мягкое нёбо. На слизистой оболочке языка имеются специальные вкусовые сосочки, содержащие вкусовые «почки», образованные палочковидными клетками.
5. **Телесные ощущения.** Включают осязательные и температурные ощущения. Их название обусловлено тем, что рецепторы расположены в теле и наружных слизистых оболочках организма. Осязание обеспечивает два типа информации:
 - о ощущение прикосновения и давления;
 - о ощущение гладкости или шероховатости поверхности.
6. **Мышечно-двигательные и статические ощущения.** Мышечно-двигательные ощущения (моторные, иногда кинестетические) включают ощущения тяжести, сопротивления и движения органов. Их органы — мышцы тела, сухожилия и суставы. В их составе имеются периферические ветви чувствительных нервов, под влиянием которых возникают двигательные и статические ощущения.
7. **Органические ощущения.** Их рецепторы расположены во внутренних органах: пищеводе, желудке, кишечнике, брюшных сосудах, лёгких и т. д. Процессы, протекающие во внутренних органах, выступают раздражителями органических рецепторов; органические ощущения включают:
 - а) болевые ощущения;
 - б) приятные ощущения;
 - в) неприятные ощущения.

Свойства ощущений

К свойствам ощущений относятся: **качество, интенсивность, длительность и пространственная локализация.**

Качество — основное свойство ощущения, отличающее его от других видов ощущений и определяющее границы данного вида. Так, слуховые ощущения различаются по высоте, тембру и громкости звука; зрительные — по насыщенности, яркости, блеску, переливам, тону и другим характеристикам цвета. Многообразие качеств ощущений отражает разнообразие форм движения материи.

Интенсивность ощущений представляет собой их количественную характеристику и определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Длительность ощущений — их временная характеристика; она зависит как от функционального состояния органов чувств, так и от времени и интенсивности воздействия раздражителя.

Ощущение возникает не мгновенно с момента воздействия раздражителя на орган чувств, а спустя некоторый промежуток времени. Этот краткий период называется **латентным (скрытым) периодом** ощущения. Латентный период различается для разных видов ощущений: например, для тактильных ощущений он составляет около **130 мс**, для болевых — около **370 мс**, тогда как вкусовые ощущения формируются в интервале до **50 мс** после воздействия на поверхность языка.

Пространственная локализация раздражителя характеризует положение раздражителя в пространстве. Пространственный анализ, осуществляемый **дистантными (дистанционными) рецепторами**, сообщает информацию о положении раздражителя в пространстве. **Контактные ощущения** — тактильные, болевые и вкусовые — непосредственно связаны с участком тела, на который воздействует раздражитель. При этом локализация боли (то есть её телесное «место») по сравнению с тактильной чувствительностью обычно более распространённая и менее точная.

Для наглядности приведём следующие показатели: на **1 мм² кожи** количество рецепторных единиц условно составляет: на пальцах — **120**, на подошве — **14**, на ладони — **15**, на груди — **29**, на лбу — **50**, на кончике носа — **100** и т. д.

Закономерности ощущений. Существуют закономерности (феномены), связанные с ощущениями, которые проявляются в различных условиях.

1. **Адаптация (лат. adaptatio — приспособление)** — изменение чувствительности вследствие приспособления органов чувств (анализаторов) к силе воздействия раздражителя. При адаптации чувствительность может повышаться или снижаться. При переходе от сильного воздействия к слабому чувствительность постепенно

возрастает; при усилении воздействия — снижается (в зрении, слухе, обонянии, кожной чувствительности и др.).

Адаптация формируется под влиянием трёх типичных источников/условий:

При длительном воздействии раздражителя может происходить **полное исчезновение ощущения** (угасание). Например, лёгкий груз, постоянно касающийся кожи, вскоре перестаёт ощущаться; или, повав в помещение с неприятным запахом, через некоторое время мы воспринимаем его как будто исчезнувшим.

Под влиянием **сильного раздражителя** ощущения также ослабевают. Например, войдя из темного помещения в очень ярко освещённое, человек сначала «слепнет» и не различает предметы. Через некоторое время чувствительность зрительного анализатора резко снижается (приспосабливается), и появляется возможность нормально видеть. Снижение зрительной чувствительности при воздействии интенсивного светового раздражителя называется **световой адаптацией**.

Два указанных выше варианта адаптации в психологии нередко обозначаются как **негативная адаптация**, поскольку в обоих случаях чувствительность анализаторов резко снижается.

Напротив, повышение чувствительности под воздействием слабого раздражителя называется **позитивной адаптацией**. Так, при **темновой адаптации** возрастает зрительная чувствительность; аналогично, при приспособлении к тишине может усиливаться слуховая чувствительность. Пример температурной адаптации: рука, находившаяся в холодной воде, в воде умеренной температуры ощущает её как «тёплую»; рука после горячей воды воспринимает ту же умеренную температуру как «холодную». Эти явления относятся к позитивной адаптации, связанной с температурной чувствительностью.

2. Сенсibilизация (лат. *sensibilis* — повышение чувствительности) — усиление чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения называется сенсibilизацией.

На основе закономерностей изменения чувствительности органов чувств существует возможность **целенаправленно сенсibilизировать** определённые рецепторы (повышать их чувствительность) с помощью специально подобранных дополнительных раздражителей.

3. Синестезия (греч. *synesthesia* — совместное ощущение) — это явление при котором при последовательном воздействии раздражителя на анализатор возникают ощущения, свойственные другому анализатору, называется синестезией. Синестезию можно наблюдать в разных модальностях; наиболее часто встречается зрительно-слуховая синестезия, когда под влиянием звуковых раздражителей возникают зрительные образы. Синестезии проявляются у разных людей по-разному, однако у каждого человека они нередко имеют определённую устойчивость.

4. Компенсация (лат. *compensatio* — уравнивание). Чувствительность может развиваться посредством упражнений; такие изменения отражаются в компенсации и в содержании деятельности. В особенности у слепых, глухих, немых, у скульпторов, а также у людей, активно использующих вибрационную чувствительность, чувствительность может значительно усиливаться.

В заключение можно отметить, что ощущения представляют собой первичную форму психического отражения, обеспечивающую непосредственное отображение отдельных свойств предметов и явлений при их воздействии на органы чувств. Рассмотренные **виды ощущений** (экстероцептивные, проприоцептивные, интероцептивные), их **основные характеристики** (качество, интенсивность, длительность, пространственная локализация), а также закономерности работы анализаторов (порог чувствительности, адаптация, сенсibilизация, взаимодействие ощущений) показывают, что сенсорный опыт является фундаментом для последующих познавательных процессов — восприятия, внимания, памяти и мышления. Важным является и то, что ощущения зависят не только от физической силы раздражителя, но и от функционального состояния организма, опыта, установки и мотивации, что придаёт сенсорному отражению индивидуально-избирательный характер. Следовательно, развитие сенсорной культуры в обучении и профессиональной подготовке предполагает целенаправленное наблюдение, тренировку различения признаков, оптимизацию условий восприятия и формирование навыков осознанной сенсорной саморегуляции.

Контрольные вопросы

1. Объясните внимание и его виды.
2. Изложите ваши рассуждения о свойствах внимания.
3. Объясните ощущение и его классификацию.
4. В каких явлениях проявляются ощущения?

Ситуационные задачи

Кейс. Во время занятия студент быстро утомляется, часто отвлекается на посторонние звуки и не может долго удерживать внимание на задании. При этом в спокойной обстановке дома он работает значительно продуктивнее.

Вопросы:

1. Какие свойства внимания проявляются в ситуации?
2. Как внешние раздражители влияют на учебную деятельность?
3. Что помогает улучшить концентрацию?

Темы для самостоятельного изучения

1. Психологические теории внимания.

3.3. Восприятие

Восприятие (лат. *perceptio* — принятие, восприятие) по сравнению с ощущениями является более сложным и содержательным психическим процессом: в нём одновременно проявляются все психические состояния, явления, свойства и качества, а также целостное содержание сознания человека — усвоенные знания, опыт и навыки; всё это участвует в непосредственном отражении действительности.

Высшая ступень восприятия называется **апперцепцией** (лат. *ad* — «к», *perceptio* — «восприятие»). **Апперцепция** — это обусловленность процесса восприятия предшествующими знаниями личности, её индивидуальным и социальным опытом, интересами, мотивацией, потребностями и привычками, в целом — всем содержанием психической жизни. Благодаря апперцепции содержание восприятия у разных людей в определённой степени различается: один и тот же объект они воспринимают и отражают по-разному, опираясь на уровень знаний, профессию, позицию, мировоззрение и социальное происхождение. Например, понятие «операция» хирурги понимают как хирургическое вмешательство, психологи — как мыслительные операции, а сотрудники органов внутренних дел — как действия по раскрытию преступления.

Апперцепцию подразделяют на **устойчивую** и **временную (ситуативную)**.

Устойчивая апперцепция связана с мировоззрением личности, её идеалами, мотивацией, интересами, уровнем знаний, культурным уровнем, поведением, нравственностью и профессиональной подготовленностью; она имеет весьма сложную структуру.

Временная апперцепция выражается в эмоциональном состоянии личности в момент восприятия: в настроении, подъёме, воодушевлении, стрессовых и аффективных переживаниях, а также в их темпе, длительности и динамике.

Существуют виды восприятия **времени, движения и пространства**. С их помощью отражаются сведения и характеристики, относящиеся к окружающей среде, биосфере и социальной жизни. Форма существования предметов и явлений, их непрерывное движение и «протекание» в объективных единицах времени непосредственно отражаются в сознании человека.

Как правило, восприятие времени человеком проявляется главным образом через смену психических явлений, состояний, ситуаций и свойств. Оно зависит от объективного (реального, беспристрастного) содержания воспринимаемого временного интервала и от отношения личности к нему; именно через этот критерий измеряется его «продуктивность». Так, если временной отрезок соответствует потребностям, мотивации, интересам и стремлениям личности, то время субъективно воспринимается как проходящее быстро (в переживаниях и чувствах закрепляется позитивное отношение). Напротив, неприязнь и несоответствие ожиданиям приводят к дисгармонии в поле восприятия, вызывают состояние скуки и ощущение, что время «тянется медленно».

Восприятие движения — это непосредственное (или опосредованное) отражение перемещения тел (а иногда — в относительном смысле социальных, политических и природных состояний) в пространстве (или в социальном пространстве). Движение может восприниматься **относительно** и **абсолютно (без сравнения)**. Если движущийся объект воспринимается в сопоставлении с неподвижными объектами, которые его окружают, такое восприятие называется **относительным**. Если же движение воспринимается без сопоставления с чем-либо, то это **абсолютное (несравнительное)** восприятие.

Восприятие пространства — это форма познавательного процесса, заключающаяся в отражении положения предметов и явлений в пространстве, их формы, величины и взаимных отношений. Благодаря восприятию человек получает и различает сведения о свойствах объектов, их объёме, расстоянии (в том числе о внутренней стороне, глубине) и других пространственных характеристиках.

В процессе восприятия участвуют его **феномены** (греч. *phainomenon* — необычное, редкое явление), которые проявляются в отражении определённых событий и указывают на возможность различной степени точности отражения. Эти феномены обозначаются понятиями: **галлюцинация** (лат. *hallucinatio* — бред, помрачение, «видение/слышание/ощущение» несуществующего), **иллюзия** (лат. *illusio* — ошибка, заблуждение), **аттракция** (фр. *attraction* — притяжение, очарование), **ясновидение** (*получение сведений «из неведомого»*).

Галлюцинация — психопатологический (связанный с психическими расстройствами) феномен восприятия, при котором в сознании человека возникают различные образы без непосредственного воздействия на анализаторы органов чувств: «слышатся» голоса, «ощущаются» прикосновения и т.п. Галлюцинации могут быть признаком временного психического расстройства; иногда они выступают продуктом страха. Они способны возникать вследствие патологически ослабленного или дефектного характера процессов возбуждения в коре больших полушарий, а также из-за интоксикации нервной системы, её истощения или чрезмерного переутомления. Галлюцинации проявляются в нескольких формах:

- **зрительные**: видение несуществующих объектов;
- **слуховые**: слышимость голосов, звуков, мелодий;
- **обонятельные/осязательные**: ощущение несуществующих запахов или «прикосновений» и др.

Иллюзия — это редкое явление, заключающееся в неправильном (неадекватном), ошибочном восприятии предметов и явлений, которые непосредственно воздействуют на органы чувств.

Иллюзии могут быть связаны с видимым движением, например:

- a) в темноте от неподвижного источника света возникает впечатление хаотического рассеивания лучей (**автокинетическое движение**);
- b) при быстром предъявлении двух неподвижных стимулов, расположенных близко в пространстве, возникает впечатление движения (**стробоскопическое движение**);
- d) если неподвижный объект предъявить на фоне, «движущемся» в противоположном направлении, появляется ощущение движения (**индукционное движение**) и др.

Аттракция — это феномен восприятия человека человеком, относящийся к сфере бессознательного: «притяжение», очарование, эмоциональный «всплеск» в отношениях между людьми. Он возникает под влиянием ряда источников, стимулов и мотивов, в частности:

1. первое впечатление от внешности, «теплота» лица;

2. возникновение «безузловой» привязанности, неясная внутренняя склонность на бессознательном уровне;
3. наличие сходства в характере;
4. близость манеры общения партнёров и др.

Ясновидение — парапсихологическая проблема, трактуемая как предвидение событий, «узнавание» о состоянии, явлении или случайности заранее, получение сведений «из неведомого». В большинстве ситуаций ясновидение связано с личной фантазией субъекта и эмоциональными переживаниями, направленными на привлечение внимания; вероятность его «достоверности» обычно крайне низка. Однако нельзя полностью отрицать, что пророчества отдельных выдающихся людей, поразительная «точность» и «ясность» некоторых предвидений до сих пор вызывают у людей сильное эмоциональное впечатление.

Свойства восприятия проявляются в различных сферах, ситуациях и условиях. Одним из важнейших его свойств является возможность **активного, непосредственного отражения**. Обычно перцептивная деятельность человека формируется на основе усвоенных знаний, накопленного опыта, а также системы сложных **аналитико-синтетических действий**. Это поэтапное состояние включает взаимосвязанные компоненты, которые последовательно обуславливают друг друга.

Ещё одно важное свойство восприятия состоит в том, что оно **обобщённо отражает предметы и явления**. Многообразные, многомерные признаки, поступающие в психику, не просто «фиксируются» восприятием, но **оцениваются как конкретный предмет или явление**. Человек не ограничивается установлением отдельных свойств объекта, а **выделяет в нём смысловые части** и относит его к определённым категориям, например: «часы», «здание», «животный мир» и т. п.

Даже если физическое состояние воспринимаемого объекта изменяется, **неизменность его образа на сетчатке** является одной из ключевых характеристик восприятия — это **устойчивость (константность)**. Постоянство и относительная неизменность — её основные признаки; благодаря им человек правильно ориентируется в изменчивом мире.

Следующее свойство восприятия — **его динамичность и управляемость**. Например, каменный уголь при освещении может давать блеск, а белая бумага отражает больше света. Однако человек воспринимает эти объекты как «чёрный» и «белый», то есть вносит **коррекцию** в возникающие непосредственные субъективные впечатления. Это связано с тем, что процесс восприятия **волевым образом регулируется** и тесно связан с целью, стоящей перед человеком, а также с заданной установкой (сознательной, произвольной инструкцией). Следовательно, в перцептивной деятельности существует возможность **сознательного управления**, которая реализуется, в том числе, посредством речи.

Целостность восприятия проявляется в способности отражать совокупность отдельных признаков как **предмет/объект**. Ясность и «плавность» восприятия выражаются в том, что объект выступает как предметная целостность и формирует определённую структуру. Любое явление, входящее в содержание и состав восприятия, независимо от того, выражено ли оно вербально или невербально, **объективируется** как предмет и демонстрирует свою целостность.

Чтобы предметы и явления отражались целостно, необходимо иметь представление об их **объёме, пространственном положении, цвете, внутренней сущности, внешнем виде, весе** и т. п. Для этого воспринимаемый объект должен обладать определённой организацией, то есть **структурой**. Это ключевое свойство называется **структурностью восприятия**. Без структурности невозможна и целостность, поскольку структура складывается из частей, а их объединение формирует целостное образование.

Не всё и не всегда воспринимается человеком: происходит **отбор и селекция** под влиянием естественных и искусственных условий, объективных и субъективных факторов. Несоответствующая, чрезмерная информация остаётся за пределами отражения. Все перечисленные свойства зависят от возрастных особенностей человека, уровня интеллектуального развития, опыта и объёма знаний. Однако для **адекватного (правильного) восприятия** должны быть обеспечены определённые условия.

Анализ трудов мировых психологов показывает, что **антиципация** (лат. *anticipatio* — *предвосхищение, предварительное «улавливание», предвосприятие, находчивость в раскрытии сути явления*), выражающаяся в построении плана и модели реализации цели деятельности, включает несколько этапов.

Уровни антиципации. В мировой психологии антиципацию изучают, выделяя пять уровней:

1. **Субсенсорный уровень** (лат. *sub* — «под», *sensus* — «ощущение»; то есть подсознательное состояние восприятия) проявляется в изменениях тела, в **идеомоторных** (непроизвольных двигательных) процессах, в быстром реагировании на внешние воздействия. Телесная собранность и устойчивость движений создают важную основу для подготовки к произвольным усилиям.
2. **Сенсомоторный уровень** (лат. *sensus* — ощущение, *motor* — движение) проявляется в сопоставлении движущихся объектов, в координации сложных движений, в непрерывном контроле согласованности быстрого действия с временными и пространственными изменениями среды.
3. **Перцептивный уровень**: процессы восприятия интегрируются с процессами памяти. В результате на основе прошлого опыта глубоко анализируется вероятность будущих временных и пространственных изменений, а соответствующие образы становятся более отчётливыми.
4. **Уровень представления (воображения)** проявляется в мысленном воссоздании образов в соответствии с их временными и пространственными изменениями, в построении (иногда — смешанных) образов, в составлении схем и планов; при этом демонстрируется возникновение обучаемости, способностей и творческой активности.
5. **Пятый уровень** — с опорой на речь и мышление: **прогнозирование** будущих состояний, явлений и резких изменений, планирование поведения и деятельности. Этот уровень качественно отличается от предыдущих: здесь достигают наивысшей выраженности некоторые продуктивные степени обобщения и абстрагирования, логические приёмы, рациональные и целесообразные действия, обеспечивающие высокую результативность.

В заключение можно отметить, что **восприятие** представляет собой целостный познавательный процесс, в ходе которого на основе ощущений формируется предметный образ объектов и явлений, отражающий их структуру, свойства и значение в конкретной ситуации. Рассмотренные **закономерности восприятия** (предметность, целостность, структурность, константность, избирательность,

осмысленность), а также факторы, влияющие на точность и полноту перцептивного образа (опыт, установка, контекст, мотивация, эмоциональное состояние), показывают, что восприятие является активной и организующей функцией психики, а не пассивным «копированием» реальности. В этом смысле оно тесно связано с вниманием, памятью и мышлением, поскольку включает отбор значимого, соотнесение с прошлым опытом и интерпретацию полученной информации. Следовательно, в образовательной и профессиональной подготовке развитие восприятия предполагает формирование наблюдательности, освоение приёмов анализа и сравнения, обучение работе с различными сенсорными и знаково-символическими материалами (схемы, тексты, изображения), а также профилактику типичных перцептивных искажений за счёт критической проверки выводов и опоры на объективные критерии.

Контрольные вопросы

1. Что такое восприятие?
2. Дайте определение апперцепции и назовите её виды.
3. На какие виды делится восприятие?
4. Объясните феномены восприятия.
5. В каких свойствах выражается восприятие?
6. Объясните антиципацию и её уровни.

Ситуационные задачи

Кейс. Студент, торопясь, неправильно понял инструкцию преподавателя и выполнил задание не по требованиям. Позже выяснилось, что он услышал только часть сообщения и «достроил» смысл самостоятельно.

Вопросы:

1. Какие особенности восприятия проявились?
2. Почему восприятие не является простым «копированием» информации?
3. Как уменьшить вероятность подобных ошибок?

Темы для самостоятельной работы

1. Виды и свойства восприятия.
2. Факторы, влияющие на формирование образов.
3. Закономерности зрительного восприятия человека.

3.4. Мышление

Мышление — это психический процесс, который **опосредованно** и **обобщённо** отражает действительность окружающей среды с помощью речи; это интеллектуальная деятельность, направленная на осмысление социально обусловленных внутренних связей, **открытие нового и прогнозирование**.

Мышление включается тогда, когда возникает **проблемная ситуация**. В структуру мышления входят его **операции, формы, виды и качества** (рис. 3.4). Поскольку мышление по сравнению с другими психическими процессами является более сложным, для облегчения усвоения данной темы в тексте приведены примеры, адаптированные для студентов.

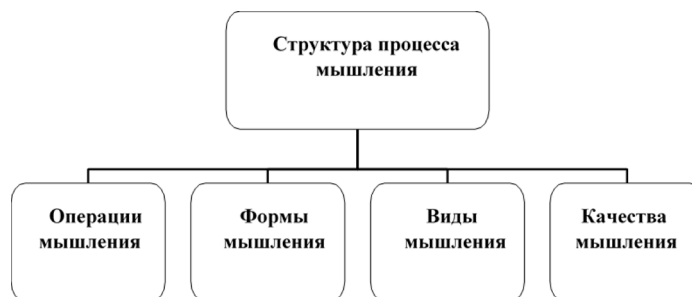


Рис. 3.4. Структура процесса мышления

1) Анализ и синтез. *Анализ — операция мышления, с помощью которой свойства предметов и явлений мысленно или практически расчленяются и исследуются. Пример: студент говорит: «Я плохо готовлюсь к экзамену». Он начинает анализировать ситуацию и выделяет отдельные компоненты: какие темы он не понимает; на каком этапе возникают трудности (при чтении конспекта, при решении задач, при ответе на вопросы); сколько времени реально уходит на подготовку; что отвлекает (телефон, шум, усталость); какие типы заданий чаще всего вызывают ошибки. То есть общее*

«плохо готовлюсь» он разбивает на конкретные причины и признаки.

Синтез — операция, при которой отдельные части, выделенные в ходе анализа, объединяются в единое целое. **Пример:** студент соединяет полученные данные и делает целостный вывод: «Основная проблема — не объём материала, а отсутствие структуры и практики: я читаю, но мало тренируюсь решать задания; кроме того, меня постоянно отвлекает телефон, поэтому я теряю время». На основе этого он строит план: составить список ключевых тем, разбить подготовку на короткие блоки, после каждого блока решать 10–15 заданий, ограничить отвлекающие факторы и в конце сделать пробный тест на время. Это и есть синтез — переход от отдельных наблюдений к целостному решению.

2) Сравнение. Сравнение — операция мышления, состоящая в нахождении различий между сходными сторонами и, наоборот, сходства между различающимися сторонами объектов. **Пример:** студент сравнивает два способа подготовки к экзамену — «читать конспект» и «решать задания/тесты». Он ищет сходства (оба способа направлены на усвоение темы, требуют времени и внимания) и различия: чтение помогает понять общий смысл и структуру, но может создавать иллюзию знания; решение заданий быстрее выявляет пробелы и тренирует применение, но без теории может быть хаотичным. Цель сравнения — выбрать оптимальную тактику подготовки (например, сначала кратко повторить теорию, затем закрепить её практикой).

3) Конкретизация. Конкретизация — операция рассуждения, при которой общее понятие или явление «приземляется» к частному случаю и описывается через конкретные проявления в ситуации (в учебной практике — через конкретного пациента). **Пример:** понятие «стресс» студент конкретизирует:

- «стресс перед экзаменом» (тревога, бессонница, учащённое сердцебиение, снижение концентрации);
- «стресс из-за нехватки времени» (спешка, раздражительность, ошибки из-за усталости);
- «стресс из-за конфликта в группе» (напряжение, избегание общения, снижение мотивации).

То есть одно общее слово превращается в конкретные проявления, причины и признаки, с которыми уже можно работать (например, составить план подготовки, нормализовать сон, уменьшить отвлекающие факторы).

4) Абстракция (абстрагирование). Абстрагирование — операция мышления, при которой отдельный признак/свойство мысленно отделяется от объекта и становится самостоятельным объектом мысли. **Пример:** студент отделяет понятие «успеваемость» от конкретного человека и рассматривает его как параметр: средний балл, результаты тестов, посещаемость, своевременность сдачи заданий, динамика по неделям. Дальше он может применять эту «модель» к разным ситуациям: сравнивать эффективность разных способов подготовки, отслеживать прогресс и понимать, какие факторы реально влияют на результат.

5) Обобщение. Обобщение — выявление общих свойств, признаков и характеристик у предметов/явлений и объединение их на этой основе. Обобщение опирается на абстрагирование. **Пример:** после нескольких семинаров студент замечает, какие ответы преподаватель оценивает как «сильные», и обобщает признаки хорошего ответа: чёткое определение

термина + логика рассуждения + 1–2 аргумента/примера + краткий вывод. Затем, готовясь к следующему занятию, он опирается на этот «накет признаков» и быстрее строит ответы по понятной структуре.

6) Классификация. Классификация — распределение объектов по группам на основании сходства внутри группы и отличия от других групп.

Пример: студент классифицирует учебный материал, чтобы не путаться:

- **термины и определения** (что нужно выучить точно),
- **схемы/процессы** (что важно понимать по этапам),
- **задачи и типовые вопросы** (что нужно уметь применять),
- **частые ошибки и “ловушки”** (что требует отдельного внимания).

Такая классификация помогает распределить время и выбрать правильный способ подготовки для каждого типа материала.

7) Систематизация. Систематизация — логическое упорядочивание фактов/данных по времени, пространству или по логическому принципу; важна для усвоения знаний и формирования навыков.

Пример: студент систематизирует конспект по единому шаблону:

1. ключевые термины →
2. основная идея темы →
3. структура (подтемы) →
4. причинно-следственные связи →
5. типовые вопросы →
6. краткие выводы.

В результате материал перестаёт быть «набором страниц», а превращается в понятную систему, которую легче повторять и воспроизводить.

Формы мышления

В психологии формы мышления выражаются через такие этапы, как **когнитивный диссонанс, понятие, суждение и умозаключение** (рис. 3.5).

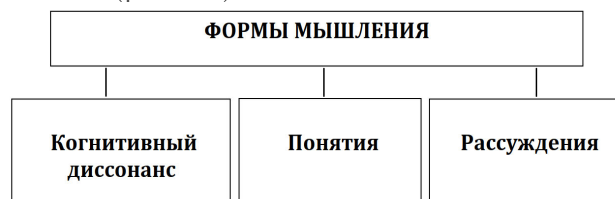


Рис. 3.5. Формы мышления

1) Когнитивный диссонанс — это состояние интеллектуального напряжения (удивления, сомнения, растерянности, интереса), возникающее при несоответствии ожиданий и фактов и побуждающее человека искать объяснение и новое знание.

Пример: студент уверен, что хорошо подготовился к зачёту, потому что несколько раз прочитал конспект и «всё узнаёт». Однако на самом зачёте он не может связно ответить на вопросы преподавателя и допускает ошибки в простых заданиях. Возникает диссонанс: «Почему я был уверен, что знаю, но не смог объяснить?» Это запускает поиск причин и корректировку стратегии: студент понимает разницу между узнаванием и воспроизведением, начинает тренировать ответы вслух, решать типовые задания, составлять план ответа и проверять себя по контрольным вопросам.

2) Понятия формируются в процессе познания: человек сравнивает явления, выявляет сходства и различия, применяет анализ и синтез, выделяет признаки, абстрагирует и обобщает их — в результате формируются устойчивые представления о реальности.

Пример: понятие «эффективная подготовка»:

- Студент сравнивает несколько ситуаций подготовки: когда он просто читает конспект, когда решает задания, когда объясняет тему другому и когда делает пробный тест.
- Он выделяет общие признаки, которые приводят к лучшему результату: активное воспроизведение (пересказ), практика, регулярность, работа с ошибками, повторение с интервалами.
- Затем абстрагирует эти признаки в понятие «эффективная подготовка» как систему действий, а не как «много читать».

Далее это понятие помогает быстрее ориентироваться в новых учебных задачах: получив новую тему, студент сразу понимает, **какие шаги** включить (краткая схема → задания → самопроверка → повторение), чтобы не тратить время на малоэффективные способы.

Содержание понятия раскрывается в суждениях, а из суждений строятся умозаключения; новые наблюдения добавляют признаки и тем самым уточняют и «обогащают» понятие.

3) Рассуждения — это мысль, в которой утверждаются или отрицаются признаки и свойства предметов/явлений.

Примеры корректных суждений (основанных на фактах):

- «Студент опоздал на пару на 12 минут» (если это зафиксировано по времени).
- «По результатам теста он набрал 68 из 100 баллов».
- «Во время ответа студент запнулся и попросил уточнить вопрос» (если это наблюдалось).

Пример ошибочного (ложного) суждения:

· «Если студент молчит на семинаре, значит он ничего не знает».

Это ложное суждение, потому что молчание может быть связано с застенчивостью, тревогой, усталостью, особенностями общения, страхом оценки или тем, что студент не успевает сформулировать мысль. Здесь устанавливается жёсткая причинная связь, которая объективно не является обязательной.

4) Умозаключение (индуктивное, дедуктивное, аналогическое)

Умозаключение — новое суждение, возникающее как результат логической связи нескольких суждений. Различают **индуктивные**, **дедуктивные** и **аналогические** умозаключения.

4.1. Индуктивное умозаключение (от частного к общему)

Индукция — переход от нескольких частных наблюдений к общему выводу или правилу.

Пример (учебная практика):

1. Студент заметил, что когда он учит тему «только чтением», на контрольных делает много ошибок.

2. В другой раз он готовился иначе: решал задания и проговаривал ответы вслух — результат оказался выше.

3. В третьем случае он снова добавил практику и самопроверку — и снова улучшил оценку.

Вывод (индукция): для данного студента наиболее эффективна подготовка, включающая активное воспроизведение и практику (решение заданий, ответы вслух, самопроверку), а не только повторное чтение.

4.2. Дедуктивное умозаключение (от общего к частному)

Дедукция — вывод частного следствия из общего правила и конкретного случая. **Пример (учебная ситуация):**

Общее правило: если человек учит материал без повторений, то через некоторое время значительная часть информации забывается; интервальные повторения улучшают сохранение.

Частный случай: студент выучил тему неделю назад, но за это время не повторял и не выполнял тренировочных заданий.

Вывод (дедукция): на текущем занятии он, вероятно, вспомнит материал хуже; ему целесообразно сделать повторение и самопроверку перед семинаром.

4.3. Аналогическое умозаключение (по частичному сходству)

Аналогия — вывод о возможном наличии других признаков на основании сходства некоторых признаков двух объектов.

Пример: студент видит новую тему, которая по структуре похожа на уже изученную (например, обе темы имеют одинаковую логику: определение → признаки → классификация → примеры).

По аналогии он предполагает, что эффективная стратегия будет сходной: сначала составить план, затем выделить ключевые термины, после чего закрепить материал примерами и контрольными вопросами.

Важно: аналогия не доказывает, что темы полностью одинаковы; она помогает быстро выдвинуть гипотезу о способе работы и затем проверить её на практике.

Виды мышления (условная классификация в психологии)

Наглядно-действенное мышление.

Период от рождения ребёнка до дошкольного возраста (3–4 года) является основным этапом развития наглядно-действенного мышления в практической деятельности. В этом возрасте ребёнок, действуя практически, выполняет умственные действия и усваивает практические знания; вследствие этого наглядно-действенное мышление развивается. Дети знакомятся с предметами и игрушками через непосредственное манипулирование (ощупывание, пробование), а практические задачи часто решают способом «разобрать–собрать». После достижения дошкольного возраста данная форма постепенно утрачивает ведущую роль.

Наглядно-образное мышление.

Проявляется у детей 4–7 лет. Даже когда практические элементы наглядно-действенного мышления сохраняются, после перехода к наглядно-образному этапу они уже не являются ведущими. Дети этого возраста рассуждают, высказывают мнения и делают выводы, опираясь преимущественно на **наглядные образы**.

В экспериментах Жан Пиаже детям 6–7 лет показывали два одинаковых шарика из теста; дети соглашались, что они равны. Затем один шарик раскатывали в «лепёшку», и дети, наблюдая изменение формы, нередко отвечали, что равенство нарушилось — оценивая по видимому изменению объёма/размера. Это показывает зависимость наглядно-образного мышления дошкольников от процессов восприятия: они обращают больше внимания на внешние признаки и менее — на внутренние связи и существенные свойства. Например, «высокий/низкий рост» может ошибочно восприниматься как признак «старше/младше».

Интуитивное и аналитическое мышление.

По активности мышление условно делят на **непроизвольное (интуитивное)** и **произвольное (аналитическое)**.

Интуиция — процесс внезапного, неожиданного решения умственной задачи, которая долго не поддавалась логическому анализу; это проявление интеллектуальной чувствительности, опирающейся на жизненный или научный опыт.

Произвольное (аналитическое) мышление чаще проявляется в формах **рассуждения, обсуждения, доказательства и выдвижения гипотез**.

Конкретное мышление.

Если объекты, о которых нужно рассуждать, можно **воспринимать** или **представлять**, такое мышление называют **конкретным**. Оно подразделяется на:

· **наглядно-предметное** (если объект мысли непосредственно воспринимается);

· **наглядно-образное** (если объект только представляется).

Этот тип мышления опирается на представления памяти или воображения.

Абстрактное мышление. Это рассуждение, опирающееся на понятия, выражающие сущность предметов и явлений, и оформляемое словами. Решение задач по алгебре, тригонометрии, физике, черчению, геометрии, высшей математике — типичные примеры абстрактного мышления.

Теоретическое мышление. Мышление, направленное на объяснение явлений и выдвижение предположений. Оно позволяет раскрывать связи и отношения между понятиями, выявлять внутренние зависимости и объяснять их путём теоретического рассуждения.

Практическое мышление. Рассуждение, направленное на создание реальных предметов и явлений посредством освоения действительности. Это сложный процесс, связанный с решением практических и теоретических задач новыми способами, формированием новых представлений, понятий и суждений, а также созданием нового результата.

Творческое мышление. Один из наиболее сложных видов познавательной деятельности, разворачивающийся поэтапно и последовательно: сначала возникает вопрос, затем уточняется задача, формируется поиск решения или ответа. Творческое мышление отличается результативностью, актуальностью и универсальностью; оно необходимо для постановки новых проблем и их решения, играя ведущую роль в познании.

Продуктивное и репродуктивное мышление. **Продуктивное мышление** — создание новых, оригинальных идей за короткое время или решение важных научно-практических задач. **Репродуктивное мышление** — более пассивная форма познавательной деятельности, ориентированная на усвоение готовых рассуждений и использование их «в готовом виде».

Пространственное мышление. Процесс рассуждения, связанный с адекватным отражением рационального размещения предметов и явлений в пространстве, а также соотношений времени и пространства и их сложных связей. Пространственное мышление тесно связано с представлениями памяти и воображения.

Индивидуальные качества (свойства) мышления — это относительно устойчивые особенности интеллектуальной деятельности личности, определяющие **уровень и стиль решения познавательных и практических задач**. К ним относят: **содержательность, глубину, широту, самостоятельность, гибкость, скорость, результативность** и др.

1. Содержательность мышления — объём и насыщенность знаний, представлений, понятий и проблем, которыми человек оперирует при осмыслении действительности. **Пример:** студенту задают вопрос: «Почему вы получили низкий балл на тесте?» Он не ограничивается ответом «плохо выучил», а уточняет: какие темы не усвоены, какие типы заданий вызывают ошибки, как он готовился (чтение/практика), сколько времени уделил подготовке, какие источники использовал.

Педагогическое значение данного положения состоит в том, что содержательность мышления возрастает при систематическом расширении понятийного аппарата, а также при осознанной работе с учебными источниками и примерами, обеспечивающей более насыщенное и содержательно организованное усвоение материала.

2. Глубина мышления — степень отражения основных закономерностей, причинно-следственных связей и внутренних механизмов явлений. **Пример:** студент объясняет, почему простое чтение конспекта не всегда даёт высокий результат: чтение создаёт эффект узнавания, но не тренирует воспроизведение; без самопроверки не выявляются пробелы; без практики не формируется применение.

Педагогическое значение данного положения заключается в том, что глубина мышления формируется и укрепляется через выполнение заданий, ориентированных на объяснение причинно-следственных связей, аргументированное обоснование выводов и анализ допущенных ошибок.

3. Широта мышления — способность охватывать явление в целом: учитывать контекст, альтернативные объяснения, прошлый опыт, текущее состояние и возможный прогноз. **Пример:** при снижении успеваемости студент рассматривает несколько причин: режим сна, нагрузку, стресс, мотивацию, качество методов подготовки, отвлекающие факторы, а также возможные последствия (накопление долгов, падение уверенности).

В педагогическом плане широта мышления развивается тогда, когда обучение приучает студента рассматривать проблему в контексте ситуации, учитывать сопутствующие факторы и сопоставлять несколько возможных объяснений и вариантов решения.

4. Самостоятельность мышления — способность по собственной инициативе ставить цель и задачи, выдвигать гипотезы, прогнозировать результат и решать проблему без внешней подсказки. **Пример:** студент сам определяет, что нужно улучшить (например, структура ответа), выбирает средства (план, карточки, тренировка ответа вслух), проверяет результат на пробном ответе.

Самостоятельность мышления целенаправленно формируется в тех случаях, когда учебные задачи требуют от студента самостоятельного выбора стратегии работы и принятия ответственности за полученный результат.

5. Гибкость мышления — умение перестроить первоначальный план решения, если он перестаёт соответствовать условиям задачи и появляются новые данные. **Пример:** студент готовил ответ по одной схеме, но получает уточняющий вопрос и быстро перестраивает ответ: меняет порядок, добавляет аргумент, приводит другой пример, корректирует вывод.

Гибкость мышления развивается прежде всего при работе с проблемными заданиями и учебными ситуациями, в которых условия меняются и требуется своевременно перестраивать первоначальный способ решения.

6. Скорость мышления — показатель, оцениваемый по времени, необходимому для получения полного ответа, и по эффективности мыслительных операций за определённый период. **Пример:** студент быстро выделяет главное, даёт точное определение, затем 2–3 ключевых признака и завершает выводом, не уходя в лишние детали.

Следует подчеркнуть, что высокая скорость мышления имеет ценность лишь при сохранении точности и обоснованности выводов. В образовательной практике она развивается за счёт регулярной тренировки краткого, структурированного ответа и выполнения заданий в условиях ограниченного времени.

7. Результативность мышления — способность доводить рассуждение до практического вывода: решения, плана действий или чётко сформулированной позиции. **Пример:** студент не ограничивается общим намерением «надо заниматься», а оформляет подготовку в чёткий план действий: определяет приоритетные темы, подбирает задания для отработки, задаёт способы самопроверки, намечает сроки повторения и критерии оценки прогресса.

Результативность мышления целенаправленно формируется тогда, когда в учебной работе оценивается не только ход рассуждения, но и его практический результат — сформулированный обоснованный вывод и конкретный план дальнейших действий.

Отмечается, что в экзаменационной ситуации у некоторых студентов из-за волнения и отрицательных эмоций мышление может **тормозиться**, вызывая инертность в изложении мысли и даже последующее «полное торможение». У других, напротив, сильное волнение может активизировать отдельные нейроны, и мысль «внезапно» становится более ясной и беглой. Поэтому при оценивании умственной деятельности учащихся целесообразно учитывать их индивидуально-типологические особенности.

Таким образом, мышление представляет собой высший познавательный процесс, обеспечивающий опосредованное и обобщённое отражение действительности, выявление существенных связей и отношений, постановку и решение задач. Оно формируется и функционирует в тесной взаимосвязи с речью, опирается на чувственный опыт, но выходит за его пределы благодаря операциям анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения и классификации. Рассмотренные **формы мышления** (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) и **виды мыслительной деятельности** показывают, что эффективность мышления зависит от уровня сформированности логических действий, объёма и организации знаний, критичности и гибкости, а также от мотивации и целей деятельности. В образовательной и профессиональной подготовке развитие мышления предполагает систематическое обучение способам решения проблем, формирование понятийного аппарата, работу с аргументацией и доказательством, освоение приёмов анализа информации и принятия решений, что в целом повышает самостоятельность познавательной деятельности и качество профессионального мышления.

Контрольные вопросы

1. Что такое мышление и какие операции оно выполняет?
2. На какой стадии определяется решение проблем?
3. Расскажите о видах мышления.
4. Из каких качеств состоит мышление?

Ситуационные задачи

Кейс. Студент решает учебную задачу по знакомому шаблону, не замечая, что в условии изменён один ключевой параметр. После замечания преподавателя он признаёт, что «сразу пошёл по привычной схеме».

Вопросы:

1. Какая особенность мышления проявилась?
2. Как шаблонность может мешать решению задач?
3. Что развивает гибкость и критичность мышления?

Темы для самостоятельной работы

1. Психология творческого мышления.
2. Специфические особенности мышления человека.
3. Средства развития мышления.

3.5. Речь и воображение

Язык как система и речь как деятельность. Человек с помощью языка может передавать другим людям сведения о прошлом, настоящем и будущем, сообщать информацию о событиях и явлениях действительности. Связь индивидуального опыта личности с общечеловеческим опытом обеспечивается существованием языка — в упрощённом виде это система и совокупность слов и знаков, закреплённая в культуре.

Основные функции языка:

1. **Культурно-историческая (социальная):** язык является средством общественного существования, передачи и усвоения социального опыта от поколения к поколению.
2. **Коммуникативная и регулятивная:** язык выступает как средство общения и как инструмент управления поведением людей (в том числе через инструкции, нормы, запреты, профессиональные стандарты).
3. **Интеллектуальная (когнитивная):** язык служит орудием мыслительной деятельности — помогает понять проблемную ситуацию, планировать решение, выполнять действия и сопоставлять результат с целью.

Независимо от того, выполняет ли человек практические или умственные действия, язык является основным инструментом **планирования, поиска средств решения и разрешения интеллектуальных задач.**

Речевая деятельность — это процесс использования языка человеком с целью:

- усвоения социально-исторического опыта,
- передачи опыта другим,
- установления коммуникации,
- планирования и реализации собственных действий.

Для медицинского образования речевая деятельность имеет особое значение: сбор анамнеза, объяснение плана обследования, информированное согласие, коммуникация с командой и ведение документации — всё это формы профессиональной речи.

Виды речи

1) Невербальная речь

По происхождению невербальные формы общения считаются первичными: в историческом и онтогенетическом развитии сначала формируются способы выражения без слов (жесты, мимика и т. п.).

К невербальной речи условно относят:

- **жесты**;
- **мимику**;
- **пантомимику** (движения тела, позы, походка);
- **эхологические проявления** (отражённые реакции, “эхо”);
- **сигнификацию** (передачу смыслов через условные знаки/сигналы);
- **дактильную речь** (пальцевую).

Пример: тревожность пациента часто проявляется невербально раньше слов — избегание взгляда, напряжённая поза, дрожь, защитные жесты. Врач должен уметь считывать эти сигналы и корректно строить контакт.

2) Вербальная речь

Вербальная речь — словесное общение, опирающееся на язык.

К вербальным видам речи условно относят:

1. **устную**;
2. **письменную**;
3. **монологическую**;
4. **диалогическую**;
5. **полилогическую**;
6. **внешнюю**;
7. **внутреннюю**;
8. **экспрессивную** (выражение состояния, отношения);
9. **импрессивную** (восприятие и понимание речи);
10. **лаконичную** (краткую, “сжатую”);
11. **эпическую** (развёрнутую);
12. **аффективную** (в состоянии сильных эмоций, гнева и т. п.).

Примеры: *диалогическая речь* проявляется при уточнении жалоб и симптомов в ходе первичного опроса (вопрос–ответ). *Монологическая речь* используется при проведении краткого информирования пациента перед процедурой или при выписке рекомендаций. *Письменная речь* реализуется при оформлении информированного согласия, ведении листа назначений и записи динамики наблюдения. *Лаконичная речь* необходима при быстром сообщении ключевых данных при передаче пациента между сменами или при вызове консультации, когда информация должна быть передана кратко и структурированно.

Компоненты речевого процесса

Речь как деятельность включает:

1. **Мотив** (зачем говорю)
2. **Замысел и цель** (что хочу сообщить/получить)
3. **Планирование высказывания** (подбор смыслов, последовательности)
4. **Языковое оформление** (слова, грамматика, стиль)
5. **Артикуляцию/письмо** (реализация)
6. **Контроль и коррекцию** (самопроверка, уточнение реакции собеседника)

Пример: студент во время опроса пациента должен не просто задавать вопросы, а удерживать цель (выявить ведущий синдром), планировать порядок (жалобы → анамнез заболевания → анамнез жизни), контролировать ясность формулировок и корректировать коммуникацию.

В медицинской практике речь выступает не только средством общения, но и инструментом обеспечения безопасности. Она способствует снижению диагностических ошибок за счёт точного уточнения жалоб и анамнеза, формированию приверженности лечению благодаря понятным объяснениям диагноза и рекомендаций, профилактике конфликтов через эмпатию и корректный тон общения, а также надёжной передаче клинически значимой информации внутри медицинской команды.

Таким образом, **речь** представляет собой сложный психический процесс и одновременно форму социального взаимодействия, обеспечивающую передачу и усвоение знаний, регуляцию поведения и развитие мышления. В рамках темы было показано, что речь тесно связана с языком как системой знаков, реализуется в различных **видах и формах** (внешняя и внутренняя, устная и письменная, монологическая и диалогическая) и выполняет важнейшие **функции** — коммуникативную, когнитивную, регулятивную и

экспрессивную. Развитие речи опирается на опыт общения, обучение и культурные средства, а её качество зависит от словарного запаса, грамматического строя, связности, точности и уместности высказываний. Следовательно, в образовательной и профессиональной подготовке целесообразно целенаправленно формировать речевую компетентность, включая навыки ясного объяснения, аргументации, корректной обратной связи и профессионального общения, поскольку именно речь во многом определяет эффективность деятельности и качество взаимодействия с окружающими.

Воображение — психический процесс создания новых образов на основе переработки опыта. Речь тесно связана с воображением: словесное описание помогает формировать мысленные образы, планировать действия и прогнозировать последствия.

В мировой психологии **воображение** рассматривается как составная часть **творческой деятельности** человека. Оно проявляется через промежуточные и конечные результаты системной активности: когда в проблемной ситуации возникают признаки **неопределённости** и **неизвестности**, воображение помогает **пересмотреть план деятельности**, уточнить цели и найти новые варианты решения.

Основная функция воображения — ещё до начала практической деятельности **предвосхитить её результат**, мысленно представить будущий продукт и создать его в виде **образов** (т.е. “смоделировать” то, чего ещё нет в реальности).

Воображение тесно связано с другими познавательными процессами и способствует более полному отражению действительности. Особенно тесна его связь с мышлением: и воображение, и мышление обеспечивают **прогнозирование, предвосхищение**, “психологическую пробу” будущих действий и построение перспективного плана.

Воображение и мышление: сходство и различия

Воображение и мышление относятся к высшим познавательным процессам и во многом взаимосвязаны, однако выполняют разные функции и используют различные психологические средства.

Их сходство проявляется в том, что оба процесса нередко актуализируются в проблемной ситуации — при решении задач, выполнении заданий и поиске выхода из затруднения. И воображение, и мышление предполагают поиск нового решения, подбор и отбор способов и средств достижения результата. Кроме того, динамика обоих процессов тесно связана с потребностями личности: сначала часто формируется предварительный образ возможного удовлетворения потребности, что делает ситуацию более наглядной, понятной и психологически управляемой.

Различия состоят в характере предвосхищения и способах переработки информации. В воображении предвосхищение обычно возникает в форме живых, наглядных образов и ярких представлений. В мышлении же предвосхищение реализуется преимущественно через обобщения и понятия, а также посредством опосредования — логических связей, рассуждений и выводов. Важно отметить, что чем более неопределёнными исходные данные проблемной ситуации, тем больше «пространства» остаётся для воображения: в условиях дефицита информации механизмы образобразования включаются быстрее и играют более заметную роль в построении возможных вариантов решения.

Виды воображения. Воображение может проявляться в различных состояниях и выполнять разные психологические функции. В одних случаях человек обращается к фантазии как к способу временного эмоционального облегчения и «ухода» от труднопереносимых переживаний (например, при субъективно неразрешимых проблемах, тяжёлых жизненных условиях, перегрузках, переживании несбывшихся желаний). В других случаях интенсивное фантазирование может быть связано с личностными трудностями и внутренними конфликтами. Следует также учитывать, что при некоторых дезадаптивных и патологических состояниях (включая зависимое поведение и ряд психических нарушений) характер образов воображения и степень контроля над ними могут существенно изменяться.

В учебной психологии обычно выделяют **пассивное** и **активное** воображение.

Пассивным (инертным) воображением называют фантазирование, которое не предполагает воплощения в реальности и не сопровождается реальной программой действий. Его частный вариант — «**сладкая мечта**», то есть заранее «сконструированные» образы, не связанные с волевым усилием и планом реализации. В «сладкой мечте» связь между фантазийным продуктом и актуальными потребностями человека возникает легко, поэтому переживания часто бывают приятными и эмоционально привлекательными. Вместе с тем выраженная склонность к подобному типу мечтаний может снижать активность и инициативность, формируя пассивную позицию по отношению к реальным задачам.

Пассивное воображение может возникать и **непроизвольно**, особенно в условиях ослабления сознательного контроля и снижения произвольной регуляции. Это наблюдается, например, при дремоте и

засыпании, в аффективных состояниях, в сновидениях, а также при некоторых нарушениях психической деятельности (в том числе галлюцинаторных переживаниях) и других патологических состояниях.

Активное воображение связано с целенаправленным построением образов и обычно включено в деятельность. В его составе выделяют:

- **воссоздающее (репродуктивное)** воображение;
- **творческое (продуктивное)** воображение.

Воссоздающее воображение — это создание системы образов, соответствующих описанию или представлению, и восстановление того, что отражено в тексте, рисунках, схемах и картах. Оно непосредственно участвует в усвоении знаний о природе, обществе и межличностных отношениях, поскольку позволяет «перевести» словесную или знаково-символическую информацию в наглядно-образный план и тем самым облегчает понимание и запоминание материала.

Свойства воображения и его связь с творчеством личности

Воображение имеет целостную связь с творчеством и личностными отношениями. Творчество — одно из ключевых условий раскрытия внутренних возможностей личности.

В процессе творчества:

- во-первых, человек демонстрирует **созидательный потенциал**;
- во-вторых, приобретает новые качества (эстетические, художественные, технические способности, исследовательские навыки);
- в-третьих, вносит вклад в развитие науки и цивилизации, становясь фактором общественного прогресса.

Эффективность творческого продукта связана с особенностями личности: мотивацией, эмоционально-волевой устойчивостью, прочностью характера и другими индивидуально-типологическими характеристиками.

Аналитические и синтетические характеристики воображения

Аналитическая сторона воображения проявляется в создании принципиально новых продуктов: образов, символов, представлений, которые позволяют по-новому “прочитать” реальность, заметить её выразительность, новизну, “оформленность”.

Воображение обладает и **синтетическими** механизмами, которые описываются рядом феноменов:

1. **Агглютинация** (лат. *agglutinare* — «склеивать») — соединение элементов разных представлений для создания нового образа.

Пример: студент, готовясь к выступлению на семинаре, мысленно «склеивает» черты разных успешных ораторов: уверенную позу одного, чёткую структуру речи другого и эмоциональную выразительность третьего, формируя образ «идеального докладчика», к которому стремится в собственной презентации.

2. **Гиперболизация** (греч. *hyperbole* — «преувеличение») — намеренное усиление или уменьшение характеристик («больше–меньше», «сильнее–слабее», «быстрее–медленнее»). **Пример:** студент мысленно «усиливает» возможные последствия прокрастинации — представляет, что откладывание подготовки приведёт к полному срыву срока и потере баллов, — и это помогает мобилизоваться и заранее организовать работу (распределить время, начать с трудных тем).

3. **Схематизация** (греч. / лат. *schema* — «форма») — создание упрощённой схемы объекта или процесса. **Пример:** при подготовке к экзамену студент строит схему темы в виде «каркаса»: ключевое понятие → основные признаки → классификация → примеры → вывод. Такая схема помогает быстро восстановить материал и удерживать логику ответа.

4. **Типизация** (греч. *typos* — «отпечаток, образец») — выделение существенных повторяющихся признаков и создание типичного образа. **Пример:** студент формирует «типичный портрет» хорошего письменного ответа: точное определение, логичная последовательность тезисов, один аргумент или пример и краткий итог. Затем он соотносит с этим образцом свои ответы и быстрее исправляет типичные ошибки.

Воображение в учебной деятельности выполняет три ключевые функции:

1. **Моделирующая** — позволяет мысленно построить модель объекта/процесса (анатомия, физиология, патогенез).
2. **Прогностическая** — помогает предвидеть развитие ситуации и возможные последствия (осложнения, динамика симптомов).
3. **Регулятивная** — позволяет заранее “проиграть” план действий и снизить ошибки исполнения.

В заключение можно отметить, что воображение является важнейшим познавательным процессом, обеспечивающим создание новых образов и преобразование имеющегося опыта, что позволяет человеку мысленно выходить за пределы непосредственно воспринимаемой ситуации, предвосхищать результаты действий и моделировать возможные варианты будущего. Рассмотренные **виды воображения** (пассивное и активное; воссоздающее и творческое) показывают, что воображение может выступать как средством

обучения и профессионального мышления, так и формой психологической компенсации, а при ослаблении контроля — принимать непринуждённый характер. Воображение тесно связано с мышлением, речью, эмоциями и мотивацией: оно поддерживает постановку целей, поиск решений, формирование смыслов и саморегуляцию, особенно в условиях неопределённости. Следовательно, в образовательной и профессиональной подготовке целесообразно целенаправленно развивать воображение через работу с моделями, схемами и текстами, упражнения на реконструкцию и преобразование образов, а также через творческие задания, обеспечивая при этом опору на реалистичное планирование и продуктивное применение полученных результатов.

Знания о нарушениях психических процессов, их патологии, психодиагностике, психопрофилактике и лечении будут расширяться в модулях **медицинской психологии, психотерапии и психиатрии**.

Контрольные вопросы

1. Что такое речь и какие виды речи вы знаете?
2. Что такое воображение и какие функции оно выполняет?
3. Какие виды и свойства воображения выделяются в психологии?

Ситуационные задачи

Кейс. Студент понимает тему, но отвечает сбивчиво: перескакивает между мыслями, не выделяет главное и использует неточные формулировки. При подготовке письменного плана его устный ответ становится значительно лучше.

Вопросы:

1. Как связаны речь и мышление в учебной деятельности?
2. Почему план помогает улучшить устный ответ?
3. Какую роль здесь может играть воображение?

Темы для самостоятельной работы

1. Взаимосвязь мышления и речи.
2. Воображение и творчество.

ГЛАВА IV. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

Краткое содержание главы IV

Чувства и эмоции. Понятие о чувствах. Выражение чувств. Физиологические основы чувств. Основные качества чувств. Эмоциональные состояния: стресс и его стадии, способы преодоления; аффект, настроение, депрессия, фрустрация, воодушевление, страсть. Эмоциональное выгорание.

Воля. Понятие о волевых процессах. Физиологические основы воли. Источники волевого действия. Анализ волевого действия. Волевые качества личности. Воспитание воли.

4.1. Чувства и эмоции

Чувства и эмоции относятся к числу факторов, которые **существенно влияют на жизнь человека и его здоровье**. В медицинской практике специалист, владеющий навыками управления эмоциональными состояниями, обладает важным клиническим ресурсом: ему легче улучшать общее самочувствие пациента, тонко наблюдать эмоциональный фон, выстраивать терапевтический контакт, а также принимать более взвешенные решения при выборе методов воздействия и составлении плана лечения.

Положительный эмоциональный настрой способен поддерживать процесс выздоровления, тогда как устойчивые негативные переживания нередко приводят к удлинению сроков терапии, снижению приверженности лечению, ухудшению сна, аппетита и переносимости нагрузок. В клинко-психологической литературе широко обсуждается тезис о существенном вкладе хронического стресса и негативных эмоций в возникновение и поддержание ряда заболеваний; при этом конкретные проценты и оценочные цифры зависят от методологии исследований и потому должны интерпретироваться критически и контекстно.

Психосоматика — это направление, изучающее **взаимосвязи психики и тела**: как эмоциональные состояния, стресс, тревога и психологические трудности могут отражаться на соматическом здоровье и, наоборот, как телесная болезнь влияет на психическое функционирование. При психосоматических расстройствах психологические факторы проявляются в **телесных симптомах** (например, болевые синдромы, нарушения сна, функциональные расстройства ЖКТ), что требует интегративного — медицинского и психологического — подхода.

От эмоций к телесной симптоматике: клинический смысл

Большинство людей в повседневной жизни живёт в пространстве эмоций и переживаний. Если человек вместо решения проблем склонен их **отрицать** или **подавлять**, это может создавать условия для того, чтобы стресс и тревога постепенно переходили в **соматические проявления**. Длительный стресс сопровождается нейроэндокринными сдвигами (в частности, изменениями гормональной регуляции), что при определённых условиях может ослаблять иммунную реактивность и повышать уязвимость организма. В итоге возрастает риск различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые, а также усиливаются функциональные нарушения. Нередко у тревожных пациентов отмечаются **головные боли, желудочно-**

кишечные жалобы, мышечное напряжение. Поэтому в данной главе чувства и эмоции рассматриваются как психологический феномен, имеющий прямое значение для здоровья человека и для практики врача.

Понятие чувств (эмоций)

Чувства (эмоции) — это внутреннее, субъективно переживаемое **отношение человека** к тому, что происходит в его жизни: к событиям, знаниям, деятельности, людям и самому себе; оно выражается в разных формах и интенсивности.

В процессах восприятия, воображения и мышления человек не только познаёт реальность, но одновременно неизбежно **оценивает** её и **относится** к ней — положительно или отрицательно. Так возникают эмоции и чувства. Источником такой внутренней личностной позиции выступают **деятельность** и **система отношений** человека: именно в этих процессах чувства появляются, изменяются, закрепляются или исчезают (например, патриотизм, отвращение, кратковременная удовлетворённость).

По мнению З. Ибадуллаева (2019), без эмоционального компонента не протекает ни один психический процесс. Эмоции отражаются и во внешнем выражении: изменения мимики, позы, тембра голоса позволяют в определённой степени судить о переживаниях. Эмоциональное возбуждение коррелирует и с вегетативными реакциями — изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, потоотделения. Именно поэтому в истории культуры встречались представления, связывавшие некоторые функции психики, особенно эмоциональные, с сердцем.

Эмоции как «индикатор» внутреннего мира. В системе познания эмоции выполняют функцию своеобразного **индикатора**: настроение и переживания меняются в зависимости от того, **какое значение** имеют для человека события и явления окружающей среды. Через эмоциональные реакции можно частично понять картину внутреннего мира личности.

Психологи анализировали, как разные люди переживают одну и ту же трагическую ситуацию. Например, при наблюдении сцены насилия одни испытывают гнев и отвращение, другие — страх и панику, третьи — любопытство, а некоторые могут выглядеть внешне безразличными. Этот факт указывает на различия в ценностях, эмпатии, жизненном опыте и уровне личностной зрелости: **значимость жизни другого человека** и способ эмоционального ответа у людей неодинаковы. Отношение к событиям внешнего мира — в определённом смысле **зеркало внутреннего мира**.

Рефлексия чувств и развитие психологической науки. Интерес к внутреннему миру человека исторически объединял разные психологические школы. Анализируя собственные эмоции, человек может многое узнать о себе: о потребностях, установках, ценностях, скрытых мотивах.

Первые теории эмоций в начале XX века в значительной степени опирались на самоописания и наблюдения. Широкое распространение получила теория, связанная с именами **У. Джеймса** и **К. Ланге** (теория Джеймса—Ланге). Согласно этой позиции, события внешнего мира воздействуют на психику и через неё — на вегетативную нервную систему, вызывая телесные изменения. Затем человек **осознаёт** и **интерпретирует** эти телесные сдвиги — и именно эта интерпретация переживается как эмоция. Иначе говоря, сначала возникают телесные реакции (например, дрожь, учащение сердцебиения, слёзы), а затем формируется субъективное чувство.

Хотя теория Джеймса—Ланге была подвергнута существенной критике, интерес к ней периодически усиливается в связи с развитием индивидуальной психологии, нейронаук и современных концепций эмоциональной регуляции. В результате появились новые модели эмоций, уточняющие роль физиологических реакций, когнитивной оценки и социального контекста.

Эмоции и «чувства» в сопоставлении с ощущениями

Понятия эмоций/чувств и ощущений близки, но не тождественны. Возможна и такая дифференциация: кратковременные состояния отношения к происходящему чаще обозначают как **эмоции**, а более устойчивые, глубокие и длительные переживания — как **чувства**. Например, материнская любовь включает целый спектр: нежность, заботу, гордость, сострадание, а иногда и раздражение из-за нежелательных поступков ребёнка. Эти переживания могут рассматриваться и как эмоции, и как компоненты устойчивого чувства.

Чувства и эмоции исторически развивались на основе биологических потребностей и влечений, однако у современного человека эмоциональная сфера далеко вышла за пределы простых инстинктов и приобрела выраженный **социально-исторический** характер. Поэтому правомерно говорить о гуманистических, патриотических, эстетических переживаниях и моральных чувствах.

Двойственная роль эмоций в деятельности

Эмоции являются мощным «двигателем» поведения: они побуждают к труду, науке, искусству, повышают мотивацию, поддерживают упорство. Однако важно учитывать их двойственную природу: эмоции могут не только организовывать деятельность, но и **дезорганизовывать** её. Так, любовь способна вдохновлять на героизм и дисциплину, но может и разрушать жизненный уклад, нарушать планы. В психологии сильные эмоции — страх, возбуждение, подавленность, ревность — нередко приводят к сбоям привычной психической активности.

Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами

Эмоции находятся в тесной связи с восприятием, памятью, воображением и мышлением. Любое восприятие сопровождается определённой эмоциональной окраской — приятной или неприятной. Воображение и прогнозирование также опираются на эмоциональные тона. Связь памяти с настроением очевидна: определённым эмоциональным состояниям соответствуют разные по содержанию и доступности воспоминания.

Связь эмоций с мышлением особенно сложна. С одной стороны, эмоции способны **вдохновлять**, повышать продуктивность мышления. С другой — выраженные чувства могут **искажать** оценку действительности, снижать объективность и точность суждений. Например, мать, глубоко любящая ребёнка, иногда затрудняется беспристрастно оценить его поступки. Следовательно, эмоции нельзя «отменить» в познании, но и **нельзя полностью им подчиняться**: требуется психическая саморегуляция и критичность.

В психологии выделяют несколько взаимосвязанных типов чувств.

1. Практические (деятельностные) чувства переживаются в процессе труда и любой целенаправленной деятельности. В их структуре личность:

- осознаёт цель;
- принимает её или отвергает;
- оценивает пути достижения;

- одобряет либо не одобряет способы и средства реализации;
- сомневается в правильности выбора;
- переживает успех или неуспех и т. п.

Иными словами, практические чувства отражают **смысл и результативность деятельности** для субъекта и выполняют регулятивную функцию: поддерживают усилие, помогают удерживать цель, корректировать действия.

2. Нравственные чувства выражают отношение человека к другим людям, к коллективу (учебному/трудовому), а также к своим социальным обязанностям. Переживая нравственные чувства, человек оценивает поступки людей в соответствии с моральными принципами, нормами и критериями общества.

К нравственным чувствам относят: ответственность, долг и подотчётность, самоотверженность, совесть, справедливость, стыд, скромность, честь и достоинство, смущение, симпатию, эмпатию, гордость, товарищество и любовь и др.

3. Интеллектуальные чувства проявляются как отношение личности к характеру своих и чужих суждений: «истинно/ложно», «глубоко/поверхностно», «логично/противоречиво», «убедительно/сомнительно», «удивительно/ожидаемо» и т. п.

К ним относятся: возбуждение интереса, удивление, познавательная заинтересованность, восхищение, изумление, «поражённость» (ошеломлённость), сомнение, радость познания. Эти переживания являются организационной частью познавательной активности.

1. **Эстетические чувства** связаны с оценкой явлений по меркам красоты и художественной выразительности, переживаются как особое эстетическое наслаждение. Они могут выражаться в форме отношений типа: трагическое/комическое, приятное/неприятное, прекрасное/безобразное и др.
2. **Высшие чувства.** Если названные выше виды чувств **синтезируются и проявляются в единстве**, говорят о **высших чувствах**. Они специфичны для человека и рассматриваются как продукт социально-исторического развития личности, в том числе развития **второй сигнальной системы** (речи, символов, значений).

Развитие чувств в онтогенезе (у детей). Подобно большинству психических процессов, эмоции начинают проявляться очень рано и развиваются поэтапно:

1. **Первый этап** — переживания удовлетворения/неудовлетворения, связанные с потребностями.
2. **Второй этап** — формирование простейших социальных чувств: симпатии, самопринятия («нравлюсь себе»), обидчивости и др.
3. **Третий этап** (примерно с 3 лет) — заметное проявление эстетического чувства: ребёнок начинает различать «красивое — некрасивое».
4. **Четвёртый этап** — эмоциональная «бурность»: усиление возбудимости и неустойчивости в дошкольном возрасте; в этот период начинает развиваться чувство нравственного порядка (нормы, «можно/нельзя»).
5. **Пятый этап** — школьный возраст: более оформленное развитие **высших чувств**.

Воспитание эмоциональной сферы имеет большое значение и должно сопровождать весь образовательный процесс. Учитель и воспитатель способны воздействовать на эмоционально-мыслительную сферу ребёнка: стимулировать, направлять, а при необходимости — тормозить нежелательные проявления. В формировании эстетического вкуса важную роль играют музыка, изобразительное искусство, поэзия, театр и кино.

Эмоции. Переживание чувств выражается в различных формах. В учебной литературе термины «эмоция» и «чувство» нередко употребляются как близкие по смыслу. Слово «эмоция» в точном переводе передаёт значение душевного возбуждения, внутреннего «движения».

Так, под эмоцией понимают не устойчивую «любовь к музыке» как личностную характеристику, а ситуативное переживание — например, состояние удовольствия и наслаждения во время прослушивания хорошо исполненного произведения на концерте. Если исполнение плохое, может возникнуть негативное переживание — раздражение, неприязнь, отторжение.

Стенические и астенические эмоции. В подобных состояниях эмоции отличаются своей «энергетикой» и влиянием на поведение. Стенические эмоции повышают активность: побуждают к действию, усиливают работоспособность, ускоряют принятие решений, повышают «тонус» и целеустремлённость. Астенические эмоции снижают активность: вызывают вялость, ослабление побуждений, ощущение «обессиленности», затрудняют действие. Примером может служить дрожь и «ватные ноги» от страха либо состояние подавленности, когда человек уходит в переживания и становится пассивным.

Эмоции как фактор поведения и социальных связей. Американский психолог К. Изард подчёркивал, что эмоции участвуют в формировании поведения, отношений и социальных связей. Эмоциональные состояния изменчивы и индивидуально значимы; они во многом определяют, как человек будет относиться к событиям реальной жизни, и играют важную роль в создании общего психологического состояния личности.

Базовые эмоции по К. Изарду

К. Изард выделял **10 основных (врождённых) эмоций**:

1. **Интерес** — состояние вовлечённости, любознательность, стремление получать больше информации.
2. **Радость** — переживание удовольствия, счастья и удовлетворённости.

3. **Печаль** — чувство утраты и безнадёжности.
4. **Гнев** — переживание враждебности, тенденция к агрессии и желание причинить вред.
5. **Страх** — тревога, опасение, чувство угрозы.
6. **Отвращение** — переживание отторжения, неприязни и стремление избегать объекта.
7. **Стыд** — смущение и желание «скрыться», спрятаться.
8. **Вина** — раскаяние и стремление исправить ошибку.
9. **Унижение** — чувство приниженности и желание уйти, избежать ситуации.
10. **Доминирование** — чувство силы, контроля и стремление влиять на других.

Изард подчёркивал универсальность этих эмоций: они встречаются в разных культурах и формируются как результат взаимодействия **биологических и социальных факторов**. Кроме того, эмоциональная среда может выступать источником вдохновения и поддерживать творческую активность. Через эмоции люди также выражают своё состояние другим, что улучшает коммуникацию.

Аффект (лат. *affectus* — «эмоциональный взрыв», «исступление») — это состояние, которое быстро охватывает человека и столь же стремительно протекает, характеризуясь заметным изменением сознания, нарушением контроля над поведением, утратой способности к самонаблюдению (самовосприятию), а также ощущением, что изменилось всё течение жизни и деятельности.

Поскольку аффект сопровождается **внезапной и значительной затратой психофизиологических ресурсов**, он, как правило, **кратковременен**: напоминает мгновенную вспышку, «взрыв» переживания, подобный порыву ветра, который за короткое время вызывает «бурю» и разрушает привычный порядок. Если обычная эмоция выражает лишь психическое возбуждение, то **аффект — это буря**. Внешние проявления аффекта выражены резко: это интенсивно протекающее переживание с яркой поведенческой экспрессией. Так, когда мать, потерявшая ребёнка, кричит, рыдает, рвёт на себе волосы, говорят, что она находится в состоянии **аффекта горя**.

В отдельных случаях аффект достигает такой силы, что человек **утрачивает ясность сознания**, а в подобном состоянии может не осознавать, что именно делает. Аффекты, при которых расстройства сознания выражены особенно отчётливо, называют **патологическими аффектами**; они преимущественно наблюдаются при психозах. Различают **физиологический и патологический аффект**: первый встречается у психически здоровых людей, второй — при психических заболеваниях. Во время аффекта человек может утратить самоконтроль и совершить насильственные действия, вплоть до посягательства на жизнь другого (и даже свою собственную). Различают аффекты **ярости, гнева, ревности, удивления, а также радостного возбуждения**. При патологическом аффекте вследствие сужения сознания нередко наблюдается **частичная или полная амнезия**, поэтому человек впоследствии не может вспомнить, что совершал в момент аффекта.

Стадии аффекта

1. **Первая стадия** — резкая дезорганизация всей психической деятельности и нарушение ориентировки.
2. **Вторая стадия** — чрезмерно острые, трудно контролируемые действия.
3. **Третья стадия** — спад нервного напряжения, появление депрессии и состояния слабости.

Настроение — это общее эмоциональное состояние, которое длительное время окрашивает всё поведение человека. Настроение не привязано к одной конкретной эмоции. Оно связано с суммарным влиянием многочисленных **интерорецептивных импульсов**, сигнализирующих о состоянии здоровья или болезни, а также с «остаточными следами» различных переживаний, имеющих значимость для человека. Поэтому мы часто не можем точно назвать причину ухудшения настроения, но способны достаточно верно описать само состояние.

Настроение

бывает **радостным** или **печальным**, **бодрым** или **вялым**, **возбуждённым** или **унылым**, **серьёзным** или **легким**. т. д. Раздражительность и подавленность могут служить ранним признаком начинающегося заболевания. Среди нарушений настроения широко распространены **эйфория** и **дисфория**.

Эйфория — приподнятое, радостное настроение, рассматриваемое как патологический признак: окружающее воспринимается исключительно привлекательным, всё кажется радостным и «озарённым». Человек ощущает себя самым счастливым — нередко без реальных оснований.

Дисфория выражается чрезмерной раздражительностью, внутренней досадой на себя и на окружающих, склонностью нервничать по незначительным поводам; к ней могут присоединяться угрюмость, неприязнь и злобность.

Согласно психологическому определению, **стресс** — это форма проявления чувств, которая быстро охватывает человека и близка к аффективному состоянию, но по длительности может быть более продолжительной, как настроение (англ. *stress* — «давление», «напряжение»). Эмоциональное напряжение возникает в ситуациях угрозы, обиды, стыда, тревоги, пребывания в состоянии опасения и т. п.

Слово «стресс» широко вошло в повседневную и медицинскую речь: при сильном напряжении человек нередко говорит: «Вчера у меня был стресс». В бытовом употреблении это привело к тому, что к концу XX века стресс стали понимать исключительно как **негативное психическое напряжение**, тогда как это неверно. Термин «стресс» вошёл в науку в 1936 году канадский физиолог **Г. Селье**.

Стресс — это **неспецифический общий ответ организма** на воздействие стрессора. В ответных реакциях на стрессор присутствуют специфические и неспецифические компоненты. Человек не может жить без стресса: где есть жизнь — там есть стресс; отсутствие стресса, по Селье, означает смерть (Г. Селье, 1936).

Вопрос возникает закономерно: если человек жив и, следовательно, испытывает стресс, почему тогда развивается болезнь? Г.Селье ясно разграничил: **не стресс опасен, а дистресс** — длительное и интенсивное перенапряжение, когда организм долго находится в состоянии высокой нагрузки.

Эустресс — термин для обозначения положительного стресса: в отличие от тревоги и тягостного переживания, способного ухудшать здоровье, эустресс рассматривается как стимулирующий и активизирующий фактор. Он возникает при встрече с новыми задачами и возможностями: начало новой работы, подготовка к важному мероприятию, участие в соревнованиях и т. п. Эустресс помогает концентрироваться, повышает продуктивность и способствует личностному росту.

При этом деление стресса на «хороший» и «плохой» имеет ограниченный смысл: физиологически реакция организма на сильную радость и на сильную горе может быть сходной. Поэтому выражение «болезни стресса» некорректно; точнее говорить о **«болезнях дистресса»**, подчёркивал Г.Селье.

Три стадии стресса по Г.Селье

1. **Стадия тревоги (страха):** снижаются артериальное давление и температура тела, наблюдаются изменения наполнения капилляров кровью и алкалоз, функциональные сдвиги в желудочно-кишечном тракте, снижение уровня сахара в крови.

2. **Стадия сопротивления:** алкалоз сменяется ацидозом, гипогликемия — гипергликемией, артериальная гипотония — гипертонией; повышается температура тела; увеличивается кора надпочечников; активно выделяются кортикостероиды.

3. **Стадия истощения:** дистрофические изменения миокарда, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта с точечными кровоизлияниями, «сморщивание» тимуса и лимфатических желез, угнетение деятельности мозга.

До Селье стресс также изучали, однако взаимосвязь патофизиологических изменений в организме не была раскрыта в системном виде. Поскольку в жизни стрессовые ситуации неизбежны, важно уметь **управлять стрессом** и снижать возможный ущерб.

Способы адаптации к стрессу

1. **Организационный уровень:** изменения в политике и структуре управления, разработка ясных требований к сотрудникам, изменение подходов к оценке деятельности — всё это устраняет источники стрессовых ситуаций.

2. **Индивидуальный уровень:** использование специальных программ управления стрессом. Такие программы включают медитацию, тренинги, упражнения, диету, а иногда и религиозные практики (табл. 4.1).

Название метода	Краткая характеристика метода
Планирование	Многие проблемы личной или профессиональной жизни можно решать с помощью планирования. Выделите определённое время, чтобы уточнить свои личные цели или служебные обязанности. Назначьте в рабочем графике конкретные часы для планирования деятельности на следующий день. Определите, насколько эта деятельность соответствует вашим личным целям и целям всей организации (компании).
Физические упражнения	Регулярно выполняемые упражнения чрезвычайно полезны для здоровья человека. Они способствуют «выходу» негативной энергии и благоприятно влияют на общее физическое состояние.
Диета (пищевой режим)	Длительный стресс может приводить к дефициту витаминов, ослаблению организма и формировать условия, при которых человек сильнее «ощущает» болезни. Кроме того, в период стресса часто нарушается нормальный режим питания, поэтому важно соблюдать рациональную диету и правильный пищевой режим.
Психотерапия	При интенсивной работе со специалистами (психотерапевтами) обычно используются разнообразные техники и методы помощи.
Психологический анализ	Это одна из форм психотерапии, в рамках которой исследуются бессознательные основания (причины) ненормативного/дезадаптивного поведения.
Медитация и релаксация	Включает множество подходов, пришедших из традиций Дальнего Востока: медитацию, релаксацию, йогу, дзен-буддизм и другие методы.

Согласно приблизительным оценкам, в настоящее время депрессией различной степени выраженности страдают более 280 миллионов человек во всём мире.

Депрессия (лат. depressio — «подавление», «ослабление») — это недоверчивый взгляд на настоящее и будущее, постоянное пребывание в пониженном настроении, утомляемость, отсутствие стремления что-либо делать и заторможенность мышления. Депрессия — это состояние **подавленности, уныния и печального настроения**. Безусловно, заторможенность мышления характерна для тяжёлых депрессивных состояний. Как видно, депрессия у человека сводит на нет практически все проявления положительной активности. При этом больные становятся безразличными к окружающим, малоразговорчивыми, угрюмыми, нередко плачут. Их сознание переполняют мрачные, тягостные переживания. Настоящее, прошлое и будущее представляются им печальными. Они словно смотрят на мир через чёрные очки.

Депрессивное настроение может быть следствием неудовлетворённости жизнью и психических расстройств. Если причины ясны, но выраженность состояния невысока, такое состояние можно рассматривать как **обычную реакцию**. Депрессия — серьёзное психическое заболевание; при её тяжёлых формах **высок риск суицида**. В депрессивных состояниях суицидальные попытки встречаются часто, особенно среди подростков. Иногда подросткам, страдающим депрессией, бывает достаточно даже незначительной причины, чтобы совершить суицид. Например, родители не разрешают встречаться с любимым человеком и т. п.

Суицид (лат. *sui caedere* — «совершать покушение на свою жизнь») подразделяется на три вида: **истинный, скрытый и демонстративный (торжественный)**. Истинный суицид никогда не бывает внезапным: ему постоянно сопутствуют сниженное настроение и депрессия. Такие люди часто обращаются к «логике жизни». Подростки прибегают к этому виду суицида из-за безответной любви, неверности партнёра; пожилые люди выбирают этот вариант, когда резко обижены на своих детей. Если человек хочет привлечь внимание окружающих к своим проблемам, он выбирает скрытую форму суицидального поведения. Такие люди иногда даже сообщают о намерении совершить суицид самым близким. Однако на это либо не обращают внимания, либо отвечают шуткой. Этот вид суицида чаще наблюдается у людей, испытывающих экономические трудности. Демонстративное (торжественное) уход из жизни чаще встречается среди подростков. Уровень выраженности подобных проявлений индивидуально вариативен.

Лица, склонные к суициду вследствие депрессии, нередко демонстрируют следующие признаки:

- ощущение собственной никчёмности, беспомощности и несостоятельности;
- утрата смысла и цели жизни, безнадёжность в отношении будущего;

- исчезновение чувства удовольствия от жизни, утрата интересов и желания заниматься хобби;
- отсутствие сил для активности, ощущение истощения;
- бессонница либо чрезмерная сонливость;
- снижение аппетита или, напротив, чрезмерный аппетит;
- трудности концентрации внимания;
- затруднения при принятии решений и колебания;
- соматические боли, например головная боль, боль в спине и т. п.

Непонимание состояния депрессии и суицидальной склонности либо равнодушие к ним **крайне опасны**.

Страсть — также длительное и устойчивое эмоциональное состояние. Отличие страсти от настроения состоит в том, что страсть — это состояние, которое **сильной выраженностью проявляется в постоянном стремлении к определённому действию, к определённому объекту**.

Это — примеры **позитивных страстей**, являющихся силой, ведущей человека к масштабной творческой деятельности. Страсть, в узком смысле слова, составляет эмоциональную сферу личности: она упорядочивает поведение человека, является живым источником познания, выражает сложные и многогранные отношения между людьми.

По социальной значимости различают **высокие и низкие** страсти. Увлечённость наукой и искусством служит примером высокой страсти. К низким страстям можно отнести тягу к алкоголю и наркотикам, увлечение азартными играми. Патологические страсти легко возникают у психопатических личностей. «Увлечённость чем-либо» занимает значимое место среди чувств человека. Так говорят потому, что она направлена на определённый объект, предмет и непосредственно с ним связана. Например, мы можем обижаться на кого-то, завидовать кому-то. Чувства по отношению к предметам и явлениям относятся к различным эмоциональным изменениям, и между ними существуют тонкие различия. Примерами являются сострадание, сожаление и сопереживание. Степень развития этих чувств зависит от качеств и свойств объекта, от особенностей личности испытывающего (его качеств) и социального происхождения, мировоззрения.

Воодушевление — это стремление к определённой цели и деятельности с большой силой и желанием. Воодушевление иногда длится кратко, иногда — продолжительно. Воодушевление является позитивным эмоциональным состоянием: оно возникает у людей и в случаях, когда деятельность имеет особую значимость для общества и отдельной личности, и тогда, когда результаты деятельности чрезвычайно привлекательны.

Фрустрация (лат. frustratio — «срыв планов») — состояние, при котором вследствие постоянного стресса цель утрачивается, а план рушится. Фрустрация — это негативное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях, препятствующих достижению человеком его целей и намерений.

Причины фрустрации могут быть различными, в том числе:

- физиологические или психические препятствия на пути к цели, например невозможность сдать экзамен или найти работу;
- достижение цели происходит позже ожидаемого, например больной не выздоравливает в срок, которого он ожидал;
- кто-то или что-то противодействует осуществлению дела, что может вызвать фрустрацию (например, сотрудник не выполняет обязанности или руководитель не утверждает проект);
- недостаточность ресурсов (времени, денег и сил), необходимых для достижения цели (например, невозможность учиться в высшем учебном заведении из-за финансовых трудностей);
- достижение цели в принципе невозможно, что также может обусловить фрустрацию (например, отказ в приёме на работу или поражение на соревновании).

Термин «**эмоциональное выгорание**» (англ. *Burnout* — «выгорание», «сгорание») был введён американским психиатром **Гербертом Фрейденбергером** в 1974 году и обозначает состояние **эмоционального, физиологического и интеллектуального истощения**, возникающее вследствие профессиональной деятельности, социальных контактов или других сфер жизни. Как правило, оно развивается как результат **длительного воздействия стресса, требований и давления**. Эмоциональное выгорание чаще всего связано с профессиональной деятельностью, однако его причины могут иметь место и в личной жизни.

В настоящее время широко используется также понятие **профессионального выгорания**, под которым понимается состояние **физиологического, эмоционального и умственного утомления и перенапряжения**, наблюдаемое в профессиях, предполагающих интенсивную эмоциональную включённость. К группам риска профессионального (эмоционального) выгорания относятся: **врачи, психологи, педагоги, менеджеры, сотрудники правоохранительных органов, должностные лица, специалисты, часто выезжающие в командировки**, а также представители **сферы обслуживания**.

Выделяют **3 основных психологических аспекта** профессионального выгорания:

Первый — заниженная самооценка; вследствие этого у таких людей возникает ощущение беспомощности и апатии; со временем это состояние может перерасти в агрессию и фрустрацию.

Второй — одиночество; лица, страдающие эмоциональным выгоранием, не способны устанавливать нормальные отношения с другими людьми.

Третий — эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия приводят к тяжёлым соматическим нарушениям (гастрит, мигрень, повышение артериального давления, синдром хронической усталости и др.).

В связи с организацией труда выделяют **три фактора**, обуславливающих профессиональное выгорание:

Личностный фактор. Развитие на рабочем месте, автономность и чувство личной значимости в системе управления. Если человек в трудовом коллективе ощущает свою значимость, то он более устойчив к эмоциональному выгоранию. В противном случае синдром развивается быстрее. Причинами могут выступать также неудовлетворённость профессиональным ростом, избыточная зависимость от мнения окружающих и недостаток свободы.

Ролевой фактор. Данное состояние возникает при неопределённости распределения ответственности у сотрудников. Оно также может проявляться, когда общее мнение коллег в определённых ситуациях не совпадает. Правильное распределение задач и ответственности по согласованию с коллективом, даже при достаточно высокой нагрузке, препятствует развитию синдрома эмоционального выгорания у сотрудников.

Организационный фактор. Как показывают многие исследования, развитию данного синдрома способствует неопределённость и многосменность/многочасовость заданий (при отсутствии чётко определённых функциональных обязанностей) либо недостаточная оценка труда. В подобных условиях проблема заключается не столько в стиле управления, сколько в том, что руководитель не допускает самостоятельной работы сотрудника (по типу «наказания за инициативу»), вследствие чего утрачивается ответственность за выполняемую деятельность.

Американский психолог **Кристина Маслач** в 1980-е годы провела масштабные исследования эмоционального выгорания и выделила в синдроме профессионального (эмоционального) выгорания **3 основных компонента**:

1. **Эмоциональное истощение** — чувство усталости, связанное с профессиональной деятельностью; проявляется снижением физических ресурсов, уменьшением сопротивляемости стрессорам, ограничением работы над собой. Данное состояние связано с выраженным эмоциональным истощением и апатией.
2. **Деперсонализация** (лат. *de* — лишение, отсутствие; *persona* — личность) — проявляется в процессе профессиональной деятельности, в отношениях с коллегами, а также в том, как человек ощущает себя как личность в профессиональной сфере. При этом наблюдается крайне грубое, несправедливое отношение к окружающим и коллегам.
3. **Редукция личных достижений** (лат. *reductio* — уменьшение, «возвращение/сведение») — признание собственной некомпетентности и неуспешности в профессиональной деятельности; характеризуется снижением творческого роста личности и общей мотивации, формированием негативного отношения к работе и коллегам.

По мнению психолога **Н.В.Самоукиной**, симптомы синдрома профессионального выгорания условно можно разделить на три группы: **психофизиологические, социально-психологические и поведенческие.**

К психофизиологическим симптомам относятся:

- постоянное, не проходящее чувство усталости, наблюдаемое не только вечером, но и утром, а также после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоциональной и физической усталости;
- снижение реакции на изменения внешней среды и их осознания (снижение интереса к новому либо отсутствие страха в опасных ситуациях);
- общая астенизация (слабость, снижение активности, ухудшение биохимических и гормональных показателей крови);
- частые беспричинные головные боли, устойчивые нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта;
- резкое снижение или увеличение массы тела;
- полная либо частичная бессонница (быстрое засыпание с ранним пробуждением и утренней бессонницей с 4 часов утра; либо, наоборот, невозможность заснуть до 2–3 часов ночи и «трудное» пробуждение);
- постоянная сонливость и желание проводить весь день во сне;
- одышка при физическом или эмоциональном напряжении;
- выраженное снижение внутренних ощущений: ослабление зрения, слуха, обоняния и тактильной чувствительности; исчезновение внутренних телесных ощущений.

К социально-психологическим признакам относятся:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (низкий эмоциональный тонус);
- сильная раздражительность даже по поводу незначительных проблем;
- частые нервные напряжения (отказ от общения);
- устойчивые негативные переживания даже при отсутствии внешних причин (самообвинение, сомнение, стыд);
- беспричинное чувство тревоги и чрезмерная обеспокоенность (ощущение «что-то не так»);
- высокая ответственность и постоянные переживания типа «не получится» или «не справлюсь»;
- общий негативный взгляд на жизненные и профессиональные события (мысли типа «сколько ни старайся — всё равно ничего не изменится»).

К поведенческим симптомам относятся следующие признаки поведения:

- ощущение, что работа становится всё труднее и выполнять её всё сложнее;
- заметное изменение режима рабочего дня (приход на работу рано и уход поздно либо, наоборот, поздний приход и ранний уход);
- постоянное унесение работы домой при необходимости и невыполнение её дома;
- отказ руководителя от принятия решений и нежелание объяснять это другим;
- чувство бесполезности, снижение энтузиазма к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение основных и важных задач при «застревании» на мелких, несущественных, но требующих много времени делах.

У врачей эмоциональное и профессиональное выгорание возникает по ряду причин. Остановимся на некоторых из них:

1. **Профессиональный стресс:** врачи часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, что влияет на их психоэмоциональное состояние.
2. **Эмоциональное истощение:** тяжёлое состояние пациентов, борьба за их жизнь и, соответственно, эмоциональная вовлечённость врача могут приводить к эмоциональному истощению.
3. **Длительные рабочие часы:** продолжительная работа и требования непрерывной занятости быстро приводят к утомлению.
4. **Конфликты и противоречия:** взаимодействие с людьми, включая пациентов, коллег и администрацию, может вызывать конфликты, приводящие к выгоранию.
5. **Несоответствие профессиональной деятельности:** если врач не соответствует своим профессиональным целям или требованиям, это может вызвать снижение и фрустрацию.
6. **Профессиональный кризис:** утрата интереса к профессии или ощущение собственной неэффективности также может приводить к эмоциональному выгоранию.
7. **Ответственность и конкуренция:** чувство ответственности за здоровье пациентов и конкурентная среда могут создавать повышенную нагрузку на психику врача.

Для профилактики эмоционального выгорания врачам рекомендуется понимать собственные эмоции, эффективно управлять временем, осваивать методы снижения стресса, регулярно консультироваться с коллегами и выделять время для самостоятельного отдыха.

В заключение можно отметить, что эмоции и чувства являются важнейшими компонентами психической жизни человека. Они отражают субъективное отношение личности к окружающей действительности, к другим людям и к самой себе, а также сопровождают различные виды деятельности и общения.

Эмоции выполняют важные функции в жизни человека: регулируют поведение, побуждают к активности, способствуют адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды и оказывают влияние на принятие решений. Чувства, в свою очередь, представляют собой более устойчивые и осознанные эмоциональные отношения личности, формирующиеся в процессе жизненного опыта и социального взаимодействия.

Для будущего медицинского специалиста понимание эмоциональных состояний человека имеет особое значение. Врач в своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с переживаниями пациентов, их тревогами, страхами и надеждами. Способность понимать эмоциональное состояние другого человека, проявлять эмпатию и сохранять собственную эмоциональную устойчивость является важным условием эффективного профессионального общения и оказания качественной медицинской помощи.

Таким образом, эмоции и чувства выступают важным механизмом регуляции поведения личности и играют значительную роль в её социальной и профессиональной деятельности.

Контрольные вопросы

1. Что такое чувства и их виды?
2. Объясните формы переживания чувств.
3. Что такое стресс и какие стадии стресса существуют?
4. Какие способы адаптации к стрессу существуют?
5. Как проявляются высшие чувства?
6. Объясните физиологические механизмы эмоций.

Ситуационные задачи

Кейс -1. Перед выступлением студент хорошо знает материал, но начинает сильно волноваться: учащается сердцебиение, появляются суетливость и страх ошибиться. В результате он отвечает хуже, чем на тренировке.

Вопросы:

1. Как эмоции могут влиять на деятельность?
2. Почему даже при хорошем знании материала результат может ухудшаться?
3. Какие способы саморегуляции могут помочь в такой ситуации?

Кейс -2. После замечания преподавателя студент резко замолкает и перестаёт участвовать в занятии, хотя замечание касалось только формы ответа, а не его личности. Позже он говорит, что почувствовал сильную обиду и стыд.

Вопросы:

1. Что показывает данная ситуация о связи эмоций и интерпретации события?
2. Почему одна и та же реплика может вызывать разные реакции у разных людей?
3. Как можно более конструктивно реагировать на замечание?

Темы для самостоятельной работы

1. Значение эмоциональных переживаний в деятельности медицинского работника.
2. Стресс и способы его преодоления.

4.2. Воля

Воля является основным фактором успешной работы врача. Врач должен постоянно осваивать и совершенствовать свои знания и навыки. Воля помогает им преодолевать усталость, трудности и неудачи, чтобы быть в курсе достижений современной медицины. Кроме того, работа врача связана с высокой ответственностью за жизнь и здоровье пациента; воля помогает им принимать решения в сложных ситуациях, преодолевать стресс, рационально использовать ресурсы и сохранять спокойствие в неблагоприятных условиях труда, не поддаваться провокациям, проявлять сочувствие к пациентам, действовать в соответствии со своими профессиональными принципами.

Итак, как в психологии определяется воля личности?

В психологии волей называется сознательная организация и саморегуляция деятельности и поведения личности, направленных на преодоление трудностей при достижении поставленных целей.

Воля — это особая форма активности личности, особый тип организации её поведения, определяемый поставленной целью; она формируется в трудовой деятельности человека, который, овладевая законами природы, получает возможность изменять её в соответствии со своими потребностями.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций — побудительной и тормозящей (останавливающей) — и проявляется в них.

Побудительная функция обеспечивается активностью человека. Действие, связанное с предшествующей ситуацией, порождает активность, проявляющуюся в самом действии, — в отношении внутреннего состояния субъекта; тем самым приводится в действие специфическая способность субъекта инициировать действие.

Наряду с побудительной функцией функция торможения проявляется в сдерживании нежелательных форм активности. Личность способна подавлять пробуждение мотивов и выполнение действий, не соответствующих её высшим целям в системе мировоззрения. Без торможения управление поведением было бы невозможным.

Люди существенно различаются по тому, кому они склонны приписывать ответственность за совершённые действия. Качество, определяющее склонность человека приписывать ответственность за

результаты собственной деятельности внешним силам и условиям либо, наоборот, собственным усилиям и способностям, называется локализацией контроля, то есть «**Локусом контроля**» (лат. lotus — место расположения; фр. contrôle — проверка).

Существуют люди, склонные считать причины своего поведения и своих поступков внешними факторами (судьба, обстоятельства, случай и др.). В таком случае говорят о внешней (экстернальной) локализации контроля. Учащиеся, относящиеся к этой категории, объясняют свои неудовлетворительные оценки любыми оправданиями. Исследования показали, что склонность к экстернальной локализации контроля связана с такими личностными качествами, как безответственность, неуверенность в собственных возможностях, тревожность, стремление вновь и вновь откладывать реализацию своих намерений. Если же человек обычно берёт ответственность за свои поступки на себя и считает их причины обусловленными собственными способностями, характером и т. п., то есть основания полагать, что у него преобладает внутренняя (интернальная) локализация контроля. Установлено, что лица с внутренней локализацией контроля более ответственны в достижении целей, последовательны, склонны к самоанализу и самостоятельны.

Действия и деятельность человека могут быть произвольными и непроизвольными. Для осуществления непроизвольных действий участие сознания не является обязательным: они могут вообще не доходить до сознания либо отражаться в сознании после совершения действия. В отличие от непроизвольных действий, волевые или произвольные действия осуществляются под управлением сознания и направлены на достижение определённой, заранее намеченной цели. К непроизвольным действиям относятся безусловные и частично условные рефлексы. По И.П.Павлову, в основе произвольных действий лежат цепные рефлексы высшего порядка, осуществляемые при помощи второй сигнальной системы.

Волевыми действиями называются сознательно осуществляемые и планируемые действия, направленные на достижение заранее намеченной цели. При осуществлении волевых действий для преодоления препятствий требуется сила воли. Эту силу воли мы ощущаем, сталкиваясь с трудностями различной степени. Например, говоря просто, каждый из нас может испытать силу воли, прыгая в холодную воду.

Выполняя какую-либо задачу длительное время, мы можем испытывать потребность в определённой силе воли. Способность использовать силу воли индивидуальна и различна. В этом отношении различают людей с сильной и слабой волей. При выполнении очень простых волевых действий мы не ощущаем силы воли. Чем менее выражены препятствия к осуществлению действия, тем меньше требуется силы воли. Однако при патологии — при тяжёлых неврозах, в период депрессии, при шизофрении — способность к волевому усилию может быть настолько ослаблена, что больные не могут выполнять даже простые действия: вставать, одеваться, умываться. Так, пациент, отравленный кокаином, лежа в постели и испытывая сильную жажду, в течение часа не мог протянуть руку и взять стоящую рядом ёмкость с водой.

Волевой процесс начинается со стремления выполнить действие или с желания действовать. Стремления, в свою очередь, связаны с интересами человека. При наличии нескольких интересов один из них является основным.

Например, у врача могут быть интересы к музыке, охоте, рисованию, поэзии, однако главным его интересом является медицина. Давая характеристику человеку, необходимо различать множественность или ограниченность интересов, их устойчивость, силу или слабость. В интенсивности интересов имеются большие индивидуальные различия. При многих заболеваниях снижение воли сопровождается изменением поведения и интересов. При различных заболеваниях интенсивность и число интересов, как правило, различны. Часто у больных исчезает аппетит, утрачивается интерес к привычным занятиям, к учёбе. При некоторых психических заболеваниях патологическое ослабление способности к интересам и действиям выражено особенно отчётливо. Так, при депрессии и при некоторых формах шизофрении больные почти ничем не интересуются. Им ничего не хочется делать, они не проявляют интереса ни к чему. Такие больные длительное время, иногда месяцами и годами, остаются малоподвижными, не проявляют активности и проводят большую часть времени в постели. Отсутствие интереса к пище выражается в длительном отказе от еды и в подобных формах поведения.

Известно, что каждое волевое действие направлено на определённую цель, которая должна быть достигнута в результате данного действия. Следует подчеркнуть, что для понимания психологии человека важны не только цели действий, но и причины действий. Причины и цели не всегда совпадают. Например, трое рабочих перевыполняют производственный план. Хотя их цель — произвести как можно больше продукции, причины различны: у одного — социальный мотив, второй хочет заработать больше денег, чтобы купить телевизор, третий ходит на работу просто ради развлечения.

Анализ причин действий необходим для понимания психологии здорового и больного человека. Так, отказ от пищи может иметь различные причины: отсутствие аппетита, стремление похудеть, отказ идти в больницу и т.п. В простых волевых действиях после стремления происходит непосредственное исполнение. В более сложных волевых действиях стремление не переходит сразу в действие; возникает обсуждение и борьба мотивов, занимающие важное место. Этот этап заключается в том, что мы взвешиваем мысли: нужно ли выполнять данное действие или нет. Борьба мотивов завершается принятием определённого решения. На этом этапе приходится сталкиваться с двумя недостатками волевого процесса. Есть люди, у которых этап обсуждения недостаточно развит или даже отсутствует. Это приводит к необдуманным, легкомысленным действиям, поскольку стремление или импульс сразу превращается в действие. Импульсивные действия характерны для некоторых психических заболеваний, особенно для психопатий. В определённых условиях такие действия встречаются и у здоровых людей, особенно у лиц с холерическим темпераментом.

Если же этап борьбы мотивов чрезмерно затягивается (что проявляется в трудности выбора из-за сомнений), это свидетельствует о нарушении психики. Такая нерешительность характерна для психастенических личностей. В целом, после принятия решения его необходимо выполнить. Иногда составляется тот или иной план, однако он не всегда реализуется. Исполнение — самая трудная часть волевого процесса. Известно, что правильные и разумные решения нередко принимаются легко, но выполнить их трудно. Сила воли оценивается главным образом по заключительному этапу — исполнению. В одних случаях для выполнения решения достаточно небольшого волевого усилия, в других — требуется длительное и последовательное проявление воли. Следует учитывать, что сила воли проявляется не только в выполнении действия, но и в прекращении желания, в отказе от него; тогда она становится необходимой в связи с определёнными нравственно-этическими соображениями.

На первый взгляд воля человека кажется свободной и ничем не ограниченной. Простые наблюдения как будто это подтверждают: человек хочет — сидит, хочет — встаёт и т. д. Однако если человек долго не пьёт воду и его организм остро нуждается в жидкости, он неизбежно испытывает жажду и желание пить. Следовательно, его «абсолютно свободная воля» оказывается ограниченной и зависимой от определённых условий.

Существовали и теории, отрицающие возможность выбора воли. По их мнению, любое явление, включая желания людей, обусловлено определёнными причинами; поэтому человек совершает действие лишь при наличии соответствующих условий. Ощущение свободы выбора — лишь иллюзия. Нельзя признавать абсолютную свободу воли и вместе с тем отрицать волю вообще. Первое приводит к непониманию мира. Если воля человека не подчиняется никаким закономерностям, невозможно создать науку о развитии общества. Механистический детерминизм также вреден: он, в частности, приводит к вере в судьбу, к фатализму. Действительно, если бы все поступки человека были заранее предопределены и их нельзя было изменить, то исчезла бы необходимость что-либо делать и пытаться достигать целей.

Свобода воли при этом не отрицается. Она заключается в возможности принимать решения, разумно выбирать и сознательно управлять собственными действиями, предвидеть их последствия. Таким образом, выбирая предмет или вид деятельности и осознавая необходимость, человек принимает одно из наиболее необходимых решений.

Воля человека проявляется и укрепляется в трудовой деятельности, в процессе обучения и обучения других, при столкновении с жизненными трудностями и их преодолении. Большое значение имеет правильное воспитание с детства. Если ребёнка воспитывают чрезмерно балуя, если все его желания выполняются беспрекословно, он растёт без стремлений и в зрелом возрасте не выдерживает трудностей. Это отрицательно влияет на развитие воли. У таких детей воля становится слабой, они оказываются неспособными к длительной деятельности. Они не могут быть самостоятельными, не адаптируются к новым условиям жизни, не преодолевают трудности. Такое воспитание называется чрезмерно балующим. Если дети предоставлены самим себе, а родители равнодушны к их воспитанию, такое воспитание приводит к неблагоприятным последствиям: нарушается и поведение.

Смелость, настойчивость, решительность, инициативность, дисциплинированность, уравновешенность и умение владеть собой относятся к положительным качествам личности. Нерешительность, вялость, пассивность, безынициативность, робость, а также упрямство, отрицательное отношение ко всему (негативизм) относятся к отрицательным свойствам воли. При этом следует учитывать, что степень увлечённости у людей индивидуально весьма различна. В воспитании воли важно уметь преодолевать трудности. Постановка задач, которые постепенно усложняются, как правило, закаляет человека и считается полезной.

В заключение можно отметить, что воля представляет собой важнейший компонент психической регуляции поведения личности. Она обеспечивает сознательное управление действиями человека, помогает преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

Волевые процессы проявляются в способности человека принимать решения, контролировать свои действия, сдерживать импульсивные реакции и направлять усилия на выполнение значимых задач. Формирование волевых качеств личности происходит в процессе воспитания, обучения и практической деятельности.

Для будущего медицинского специалиста развитие волевых качеств имеет особое значение. Профессиональная деятельность врача требует высокой ответственности, самообладания, настойчивости, дисциплинированности и способности принимать решения в сложных и ответственных ситуациях.

Таким образом, воля выступает важным фактором саморегуляции личности и играет существенную роль в её профессиональном становлении и эффективной деятельности.

Контрольные вопросы

1. Объясните волю и её влияние на успешность профессиональной деятельности врача.
2. Раскройте тормозящую и побудительную функции воли.
3. Что вы понимаете под локализацией контроля и автоматизмом?
4. Объясните препятствия при осуществлении волевых действий.

Ситуационные задачи

Кейс 1. Студент ставит цель ежедневно готовиться к занятиям, но начинает выполнять план только 2–3 дня, после чего возвращается к прежнему режиму. Он объясняет это отсутствием «силы воли».

Вопросы:

1. Что в ситуации относится к волевой регуляции?
2. Почему воля — это не только «усилие», но и организация поведения?
3. Какие шаги помогают укреплять волевые качества?

Кейс 2. Во время подготовки к важному зачёту студенту постоянно хочется переключиться на более приятные занятия. Он понимает значимость задачи, но ему трудно начать и удерживать работу.

Вопросы:

1. Какой волевой конфликт проявляется в данной ситуации?
2. В чём состоит преодоление импульсивных побуждений?
3. Как можно повысить устойчивость к отвлечениям?

Темы для самостоятельной работы

1. Значение толерантности в деятельности медицинского работника.
2. Методы формирования и развития волевых качеств.

ГЛАВА V. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ. ПСИХОЛОГИЯ КОЛЛЕКТИВА И ГРУППЫ

Краткое содержание V главы

Психология общения и межличностных отношений. Понятие об общении и отношениях. Коммуникативная сфера общения. Перцептивная сторона общения. Виды общения. Вербальное и невербальное общение. Способы и средства общения, их сущность и эффективность. Манипуляция. Конфликт.

Психология коллектива и группы. Понятия «коллектив» и «группа». Классификация малых групп. Взаимная совместимость и психологический климат в группе. Конформизм и его последствия. Феномен социального воздействия (фасилитация и ингибция). Лидерство. Способы и теории лидерства. Понятие «суперлидерство». Этапы формирования суперлидера.

5.1. Психология общения и межличностных отношений

Значение общения в деятельности врача чрезвычайно велико. Общение выступает средством связи между врачом и больным, и его эффективность влияет на качество медицинской помощи и на процесс лечения пациента.

Необходимость общения в деятельности врача проявляется в следующем:

1. Установление доверительных отношений:

- **Установление контакта (связи).** Эффективное общение помогает врачу установить первоначальный контакт с пациентом, укрепить доверие, создать атмосферу комфорта и безопасности.
- **Понимание пациента.** Общение дает врачу возможность лучше понять пациента, его чувства, надежды и болезненные переживания.
- **Создание позитивной среды.** Дружелюбное общение способствует формированию положительной атмосферы взаимного влияния, улучшающей психологическое состояние пациента и вносящей вклад в успешное лечение.

2. Эффективная диагностика:

- **Сбор истории болезни (анамнеза).** Посредством общения врач получает важную информацию о пациенте: его перенесенных заболеваниях, образе жизни, семье и окружающей среде, что помогает поставить правильный диагноз.
- **Объяснение диагноза.** Понимание психологических особенностей пациента помогает врачу объяснить диагноз точно и доступно, что снижает тревожность и повышает мотивацию к лечению.
- **Выявление скрытых проблем.** Врач может уловить скрытые проблемы пациента по невербальным сигналам и тонким особенностям речи.

3. Успешное лечение:

- **Мотивация к лечению.** Эффективное общение помогает врачу побуждать пациента соблюдать рекомендации и лечиться.
- **Разъяснение процедур.** Четкое объяснение лечебных процедур снижает беспокойство пациента и способствует успешному лечению.
- **Наблюдение ситуации.** Регулярное общение с пациентом дает врачу возможность отслеживать эффективность лечения и при необходимости вносить коррективы.

4. Совершенствование личностных качеств врача:

- **Развитие эмпатии.** Общение с пациентами развивает эмпатию, понимание чувств других людей и способность врача к сопереживанию.
- **Совершенствование коммуникативных навыков.** Общение формирует у врача навыки активного слушания, ясности изложения, убеждения и управления конфликтами.

Поэтому общение в деятельности врача необходимо не только для осуществления медицинских процессов, но и для улучшения общего состояния здоровья пациентов. Правильно организованное общение укрепляет отношения «врач — пациент» и повышает эффективность лечебного процесса. Следовательно, поскольку общение является одним из наиболее необходимых инструментов в деятельности врача, рассмотрим его психологические закономерности.

Общение — это многогранный процесс развития связей между людьми, возникающий из потребностей совместной деятельности.

То, что **личность** является продуктом социальных отношений, прежде всего означает ее постоянное пребывание среди людей, в сфере взаимного воздействия с ними; это указывает на то, что одним из ведущих и наиболее значимых видов деятельности личности является общение.

В человеческих отношениях прежде всего подразумевается обмен мыслями, эмоциональными переживаниями, радостями и тревогами, происходящий между людьми. По мере того, как люди вступают в общение, опыт их взаимоотношений увеличивается, и наряду с этим между ними формируются такие качества, как общность, сходство и согласованность: они начинают понимать друг друга «с полувзгляда». В отдельных случаях, напротив, чрезмерная плотность общения приводит к обратным реакциям — отлучению друг от друга, истощенности тем для разговора и т.п.

Общение как деятельность представляет собой такое условие, в котором проявляются индивидуальность, неповторимость, разнообразие знаний и представлений каждого человека; именно этим оно на протяжении веков привлекает человечество. Поэтому резко возросли роль и потенциал наук, изучающих общение: его стороны, природу, технику и стратегию, а также вопросы обучения общению.

Общение включает обмен информацией между участниками совместной деятельности; такой обмен определяется как **коммуникативная сторона** общения. Вступая в общение, люди обращаются к языку как к одному из важнейших средств общения. **Вторая сторона** общения предполагает обмен не только словами, но и действиями и поступками; она обозначается как **интерактивная сторона** общения. Наконец, **третья сторона** общения называется **перцептивной** и означает способность участников общения воспринимать друг друга.

Таким образом, в процессе общения условно выделяют три стороны: **коммуникативную** (передача информации), **интерактивную** (совместное действие) и **перцептивную** (взаимное восприятие). Единство этих трех сторон проявляется в общении как в способе организации совместной деятельности и совместных действий вовлеченных людей.

Коммуникативная сторона общения

В процессе сотрудничества и совместной деятельности средством общения, объединяющим людей, является язык, обеспечивающий связь между участниками общения. Как тот, кто сообщает информацию, кодируя ее с помощью слов, так и тот, кто раскрывает этот код, то есть понимает смысл, и, опираясь на полученную информацию, изменяет свое поведение, — оба действуют в едином смысловом поле.

Лицо, направляющее информацию другому (**коммуникатор**), и лицо, принимающее ее (**реципиент**), для достижения целей взаимодействия и совместной деятельности должны пользоваться одной и той же системой кодирования и декодирования смыслов, то есть «говорить на одном языке». Если же коммуникатор и реципиент используют различные системы кодирования, то есть говорят на «языке», неизвестном друг другу, они не смогут достичь взаимопонимания и успеха в совместной деятельности. Обмен информацией возможен лишь тогда, когда смыслы, стоящие за используемыми знаками (словами, жестами и т.п.), знакомы участникам общения.

Смысл — это система знаков слов, обладающих содержанием как частью отражения познания окружающей действительности. Система словесных знаков образует язык как средство жизнедеятельности, усвоения и передачи социально-исторического опыта. Язык как средство накопления и передачи социального опыта, используя определенные звуки, осуществляет обмен мыслями и передачу информации.

Психологические средства общения

Вступая во взаимодействие, люди, как правило, преследуют одну из основных целей — оказывать влияние друг на друга, то есть убеждать в своих идеях, побуждать к действиям, изменять установки и производить благоприятное впечатление. Способность воздействовать на мысли, чувства и поведение людей различными средствами называется **психологическим воздействием**.

В психологии выделяют три основных средства психологического воздействия:

1. **Вербальное воздействие** — воздействие через слово и речь. В любой речевой форме человек стремится, используя весь запас слов, найти наиболее воздействующие выражения и повлиять на собеседника.

2. **Паралингвистическое воздействие** — факторы, сопровождающие речь, «украшающие» ее, усиливающие или ослабляющие: выражение речи громким или тихим голосом, артикуляция, звуки, паузы, заикание, кашель, движения, осуществляемые языком, восклицания.

3. **Невербальное воздействие** имеет «бессловесную» форму. К нему относятся пространственное расположение собеседников по отношению друг к другу, их позиции и дистанции (близкая, дальняя и интимная), манеры поведения, мимика, пантомимика, взгляды, непосредственное чувствование друг друга, внешний облик, а также различные сигналы, исходящие извне (шумы, запахи). Все это усиливает процесс общения и помогает собеседникам лучше узнавать друг друга.

Если рассматривать процесс общения как целостную деятельность, то его основная цель — решение общих проблем вступивших во взаимодействие лиц. В таком случае практическое значение приобретает то, насколько воздействие инициатора общения достигает адресата — лица, на которое направлено влияние. Поэтому ученых интересует, от каких средств в большей степени зависит эффективность общения.

По данным американского исследователя **Мехрабиана**, при первой встрече мы на 55% ориентируемся на невербальные сигналы, исходящие от другого человека, на 38% — на паралингвистические особенности и лишь на 7% — на непосредственное содержание речи. Поэтому образно говорят: «Встречают по одежке, провожают по уму». При последующих встречах это соотношение закономерно меняется.

Разумеется, роль и доля паралингвистических и невербальных средств в общении зависят от возраста, пола, профессии и даже национальных особенностей собеседников. Так, другой американский исследователь **Аргайл** изучал силу и частоту жестов и движений рук в общении представителей различных народов. Выяснилось, что за 1 час финны используют жесты один раз, итальянцы — 80 раз, французы — 20 раз, а мексиканцы — 180 раз. Следовательно, в зависимости от вековых традиций, обычаев, ритуалов, привычек и эмоциональности каждого народа жесты и движения занимают определенное место, а это, в свою очередь, усиливает и обогащает общение.

В процессе общения практическое значение имеют также пространственное расположение собеседников и временные параметры. Например, разговор лицом к лицу отличается от общения по телефону или разговора на повышенных тонах. Временные параметры общения особенно значимы, например, при дипломатических встречах: приход вовремя и строгое соблюдение этикета либо, напротив, проявление неуважения — опоздание, разговор на расстоянии, начало беседы с высоко поднятым подбородком и с подчеркнутой надменностью. Каждая минута переговоров приобретает особый смысл и содержание и соответствующим образом интерпретируется.

Указанные явления изучаются специальным разделом психологии — **проксемикой**. Основателем данного направления является американский ученый **Э.Холл**, который называл проксемику «пространственной психологией». В частности, он выявил особенности пространственного расположения собеседника по отношению к партнеру, характерные для американцев, и в зависимости от условий и форм общения определил средние значения пространственной дистанции:

- **интимная (близкая) дистанция** — 0–45 см;
- **персональная (личная) дистанция** — 45–120 см;
- **социальная дистанция** — 120–400 см;
- **публичная дистанция** — 400–750 см.

Каждая дистанция соответствует определенным коммуникативным ситуациям. Особая совокупность связей, обусловленных временем и пространством, называется **хронотопами**. В практике выделены, например, «хронотоп больницы палаты», «хронотоп пассажиров вагона» и др.

В общении большое значение имеют и взгляды собеседников — **визуальные контакты**.

Визуальный контакт — это количество взглядов, их продолжительность, статические и динамические смены взглядов, отведение глаз и т.п.

Исходя из этого, **Аргайл** разработал «формулу близости (интимности)» и доказал, что степень интимности зависит от дистанции между собеседниками и от зрительного контакта. Взгляд дает информацию о готовности собеседника к общению, о том, следует ли продолжать разговор или нет, и определяет направление беседы.

Еще одна область, включающая комплекс важных воздействующих признаков, — это **лицо**. В научной литературе описано более 2000 граней (вариантов) выражения лица. Для их

систематизации П.Экман предложил методику **FAST** — *Facial Affect Scoring Technique*. Профессор Пол Экман в зависимости от направленности визуального контакта в области лица выделил 3 зоны (рис. 5.1):

- I — направление взгляда на область глаз и лба — «командная» зона.
- II — направление взгляда на область глаз и носа, а также прилегающую к носу часть лица — «социальная, дружеская» зона.
- III — направление взгляда на область глаз, рта, подбородка и ниже — «интимная, близкая» зона.

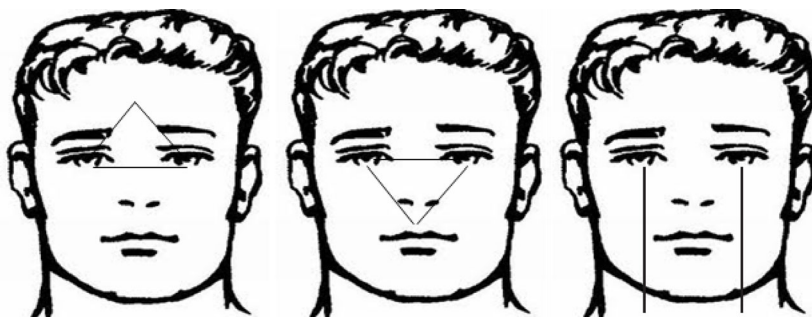


Рис. 5.1. Зоны визуального контакта в зависимости от направленности взгляда на область лица.

К специалистам, которые на протяжении многих лет проводили исследования в данном направлении, относятся Аллан Пиз и Барбара Пиз. Ниже приведем классификацию некоторых невербальных действий по их книге «Язык тела» (2010):

- если руки скрещены на груди — это символ закрытости собеседника, защищенности, коммуникативной «закупоренности»;
- если собеседник пожимает плечами — это признак безразличия к разговору, равнодушия либо непонимания;
- если ладони собеседника открыты — это признак искренности;
- если собеседник касается подбородка или потирает его — это означает, что он стремится принять решение;
- если человек касается уголка губ, носа или потирает их — это признак неуверенности в собственных словах, возможной лжи;
- если собеседник непрерывно постукивает пальцами по столу — это означает нетерпение либо скуку в разговоре, вследствие чего он раздражается;
- если он сжимает пальцы — это указывает на сильную тревогу и ощущение собственной незащищенности;
- если собеседник держит руки, сжатые в кулаки — это признак внутренней агрессии, однако он пытается контролировать данное состояние и раздражительность;
- если руки собеседника обмякли, а ладони направлены вверх и вытянуты вперед — это означает удивление, тревогу, затруднение;
- если человек идет быстро, приподняв подбородок и свободно размахивая руками — это свидетельствует об уверенности в себе и решительности;
- если человек идет, держа обе руки в карманах и опустив голову — это означает подавленность, обиду, депрессивное состояние;
- если человек соединяет кончики пальцев, образуя «домик» — это символ того, что он о чем-то размышляет или чем-то заинтересован;
- если человек сидит на краю стула — это признак нетерпеливого ожидания либо проявления интереса;
- если человек положил ногу на ногу и слегка покачивает стопой — это означает скуку;
- если человек откинулся назад, переплел руки и держит их у шеи — это означает желание расслабиться и одновременно произвести впечатление на окружающих.

Указанные невербальные действия непосредственно проявляются и при рукопожатии (рис. 5.2). Если при рукопожатии чья-либо рука находится сверху — данный человек занимает доминирующую позицию; если рука оказывается снизу — это демонстрация подчиненности; если кисти находятся в вертикальном, прямом положении — это позиция равенства.

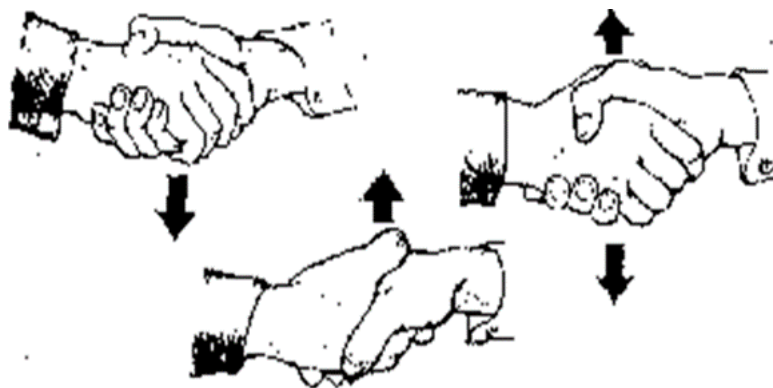


Рис. 5.2. Невербальные действия (проявления при приветствии рукопожатием).

Таким образом, даже в той деятельности, которую мы воспринимаем как привычную и естественную, — **в общении** — существует множество скрытых закономерностей и тонких нюансов. Все они требуют от нас коммуникативной компетентности, а также более внимательного отношения к себе и к окружающим в процессе взаимодействия.

Уместно подчеркнуть, что результативность общения во многом зависит и от **умения слушать** собеседника. Одним из ключевых направлений обучения общению является формирование навыков **активного слушания** и целесообразного использования всех паралингвистических и невербальных факторов.

К технике слушания относятся:

Эмпатическое слушание

Эмпатия (англ. *empathy* — *сопереживание, умение поставить себя на место другого*) — это способность человека эмоционально откликаться на переживания и чувства других людей. Выделяют три варианта проявления эмпатии:

1. **эмпатическое сопереживание** (переживание эмоций, сходных с теми, которые проявляет другой человек, на основе наблюдения);
2. **принятие иной точки зрения** (мысленное «помещение» себя в позицию другого);
3. **симпатическое сопереживание** (понимание чувств другого человека, вызывающее заботу, участие, сострадание).

Правила эмпатического слушания:

- важно освободить внутреннее пространство от собственных переживаний и проблем, отказаться от предвзятых суждений о собеседнике и стремиться принять его чувства;
- реагируя на слова собеседника, необходимо точно отражать его переживания и эмоции, демонстрируя не только правильное восприятие, но и понимание и принятие;
- отражение чувств собеседника должно осуществляться без интерпретации его действий и скрытых мотивов; необязательно объяснять ему причины этих чувств со своей точки зрения;
- важно выдерживать паузу и не торопиться с дополнительными комментариями и интерпретациями; по правилу **не даются** советы, наставления, критика и оценки.

Пассивное слушание

Пассивное слушание означает минимальное вмешательство в речь говорящего при максимальной концентрации внимания (умение внимательно молчать). Важный сигнал здесь — невербальное сопровождение: **зрительный контакт**, кивок или покачивание головы.

Данный тип слушания уместен:

- если собеседник хочет высказать свою точку зрения;
- если собеседник говорит о своих проблемах;
- в острых и напряженных ситуациях;
- в разговоре с человеком, занимающим более высокую должность (например, когда руководитель критикует вас).

Правила пассивного слушания:

Позитивные реакции:

- а) одобрение («хорошо», «ага», «ну-ну», кивок);
- б) «эхо-реакция» (повторение последнего слова собеседника);
- в) «зеркало» (повтор последней фразы с изменением порядка слов);
- г) «парафраз» (передача мысли собеседника, другими словами);
- д) побуждение («ну...», «и дальше?»);
- е) эмоциональные сигналы («о-о-о», «ой», «эх», «очень хорошо», «браво», смех);
- ж) уточняющие вопросы («повтори, что ты сказал?», «можешь повторить?»).

Негативные реакции:

- а) перебивание говорящего или преждевременное продолжение за него;
- б) поиск «логического вывода» из сказанного вместо слушания;
- в) «грубая реакция» («глупость», «небылица», «это всё бессмысленно»);
- г) переспрос как форма давления;
- д) демонстративное игнорирование (слушающий не смотрит на партнера, не обращает внимания на слова).

Пассивное слушание в основном используется в беседах без спора либо при риске конфликта.

Активное слушание

Здесь на первый план выходит **отражение и проверка информации**: анализ получаемых сообщений в процессе слушания и немедленная обратная связь через вопросы и реплики. Этот тип слушания считается наиболее конструктивным в общении.

Правила активного слушания:

- а) уточнение, прояснение («я не понял», «повторите еще раз», «что вы имеете в виду?», «можете объяснить?»);
- б) парафраз («вы считаете, что...», «иначе говоря...»);
- в) отражение чувств («мне кажется, вы сейчас... чувствуете», «я понимаю, вы сейчас сердитесь...»);
- г) побуждение («ну...», «и дальше...»);
- д) продолжение — включение в речь собеседника, завершение его фразы своими словами, «подхватывание» слов;
- е) оценивание («меня заинтересовали ваши слова...», «мне это не нравится»);
- ж) резюмирование / краткий отзыв («таким образом, вы полагаете, что...», «ваши слова означают, что...»).

Использование данных приемов общения позволяет достичь двух целей:

1. обеспечивается адекватная обратная связь;
2. собеседнику косвенно передается информация о том, что он выступает как **равноправный партнер**.

Позиция равноправных партнеров означает, что оба участника несут ответственность за каждое произнесенное слово. Стиль слушания каждого человека зависит от ряда факторов: пола, возраста, социального статуса, индивидуальных особенностей (характер, темперамент, способности, интересы и др.), а также конкретной ситуации.

Интерактивный аспект общения. Общение проявляется как совокупность межличностных совместных действий, то есть связей и взаимного влияния людей, формирующихся в процессе их совместной (кооперативной) деятельности. Совместная деятельность и взаимоотношения протекают в

условиях общественного контроля, осуществляемого на основе социальных правил — принятых в обществе образцов поведения, которые строго регламентируют совместные действия и взаимоотношения людей и выступают в качестве устоявшихся норм (обычаев).

Общество формирует специфическую систему образцов, которые оно принимает как социальные правила, одобряет, превращает в обычай и ожидает их выполнения от каждого человека, оказавшегося в соответствующей ситуации. Нарушение этих образцов включает механизмы социального контроля, обеспечивающие коррекцию поведения лиц, отклоняющихся от норм (неодобрение, порицание, наказание). О существовании и принятии правил свидетельствует единообразная реакция окружающих на поступок человека, который отличается от поведения всех остальных. Социальные правила охватывают всё: от образцов поведения, соответствующих требованиям трудовой дисциплины, воинского долга и патриотизма, до правил вежливости и этикета.

Обращение людей к социальным правилам пробуждает у них чувство ответственности за собственное поведение и создаёт возможность корректировать свои действия и поступки, оценивая, соответствуют ли они данным правилам или нет. Ориентация на нормы позволяет человеку соотносить формы собственного поведения с «эталонами», выбирать социально приемлемые формы, не следовать неприемлемым, а также направлять и контролировать себя в процессе общения.

Процессы совместного действия в рамках социального контроля осуществляются в соответствии с репертуаром ролей, которые «исполняют» вступающие во взаимодействие люди (в психологии под ролью понимается нормативно приемлемый образец поведения, которого окружающие ожидают от человека, занимающего определённую социальную позицию). Субъект может выступать в роли врача или пациента, взрослого или ребёнка, руководителя или сотрудника, матери или ребёнка и т. п. Любая роль должна соответствовать вполне определённым требованиям и ожиданиям (в том числе «ожиданиям окружающих») относительно того, как человек должен себя вести.

Личность в разных ситуациях общения, как правило, выполняет различные роли. Например, человек, который по служебной роли является руководителем, заболев, входит в роль пациента и выполняет все указания врача; при этом в семье он сохраняет роль покорного сына своей пожилой матери и т. д. Множественность ролевых позиций иногда приводит к их столкновению — к ролевым конфликтам (противоречиям).

Совместные действия людей, выполняющих разные роли, регулируются вероятностной логикой ролей (то есть ожиданием того, что человек будет действовать в соответствии с «предписанным» образцом). Хотим мы этого или нет, окружающие требуют от человека поведения, соответствующего определённой модели. То, как исполняется роль, находится под социальным контролем, неизбежно получает социальную оценку, а даже незначительное отклонение от образца подлежит осуждению.

Перцептивный аспект общения. В данном аспекте общения наблюдаются процессы восприятия, понимания и оценивания одного человека другим. Взаимопонимание в общении непосредственно связано с психологическими эффектами. Знания о психологических эффектах позволяют глубже понять природу человека и особенности его психики. Применение этих знаний на практике способствует саморазвитию и улучшению отношений с окружающими.

Реализация данного аспекта общения может осуществляться через следующие этапы:

1. **Идентификация.** Воспринимаемый человек интерпретируется и объясняется через сопоставление с личностными качествами воспринимающего. Такой способ восприятия реализуется посредством «отражения человека человеком», уподобления, подражания, следования примеру, то есть непосредственно включается этап идентификации (лат. *identificare* — «уподоблять, отождествлять»). При этом человек в ситуации совместной деятельности мысленно ставит себя на место партнёра, предполагая его внутреннее состояние, намерения, мысли, желания; эти предположения могут быть как осознаваемыми, так и неосознаваемыми.

2. **Рефлексия и каузальная атрибуция.** Стремление понять другого через рассуждение «по собственному желанию» проявляется на основе самопонимания, то есть фиксируется возникновение этапа рефлексии (лат. *reflexio* — «обращение назад, отражение, взгляд на себя»). В рефлексии человек, выступая субъектом восприятия, осознаёт отношение партнёра к себе. Однако человек не всегда способен полноценно осознавать себя в процессе общения, что нередко побуждает его «перекладывать» причины собственных действий на других. Объяснение человеком причин своих поступков, намерений, мыслей и мотивов поведения через приписывание их другим людям в психологии называется **каузальной атрибуцией** (лат. *causa* — «причина»; *attribuere* — «приписывать, наделять, относить»), то есть причинным объяснением.

3. **Эмпатия.** Возникает возможность понять других через выражение сочувствия к их переживаниям и чувствам, через практическое проявление доброжелательности и участия; в результате формируется этап восприятия, основанный на эмпатии в глубинном смысле (эмпатия как «вчувствование» и как поддерживающее понимание).

4. **Стереотипизация** (греч. *stereos* — «твёрдый, устойчивый»; *typos* — «образец, форма, отпечаток») и **эффект ореола** (лат. *aureola* — «ореол, сияние»; *effectus* — «влияние, результат»). Массовое распространение, описание и оценивание качеств других людей и членов социальных групп в соответствии с уже известными социальными шаблонами называется **стереотипизацией** (приведением к единому шаблону), или стереотипированием. Типичным проявлением каузальной атрибуции является то, что людям, к которым субъект относится положительно, приписываются положительные качества, а тем, кто не нравится, — отрицательные. Исследования показывают: если в процессе общения субъект получил о человеке положительное впечатление, он склонен позитивно оценивать даже те качества, которые ему не известны; и наоборот, если человек оставил негативное впечатление, субъект склонен отрицательно оценивать его неизвестные качества. Это явление в психологии называется **эффектом ореола**.

Помимо эффекта ореола существует множество других эффектов; отметим некоторые из них:

- **Эффект подтверждения** — тенденция искать, интерпретировать и запоминать информацию таким образом, чтобы она подтверждала уже имеющиеся убеждения.

- **«Зеркальный» эффект** — имитация жестов и мимики собеседника может формировать атмосферу доверия и эмпатии.

- **Эффект «первого впечатления»** — первичные впечатления о человеке оказывают значительное влияние на последующие взаимоотношения. Понимание этих эффектов помогает улучшать качество общения и взаимодействия с окружающими.

Общение образует внутренний психологический механизм совместной деятельности людей в обществе. В условиях современных демократических отношений, когда возникает необходимость принимать производственные решения не единолично, а совместно, общение выступает важным фактором обеспечения продуктивности и эффективности труда.

По содержанию общение подразделяется на следующие виды:

Материальное общение — обмен продуктами и предметами деятельности, выступающий средством удовлетворения актуальных потребностей субъекта.

Когнитивное (лат. *cognitio* — «познание») общение — взаимный обмен знаниями в ходе совместной деятельности, процесса изучения предметов и явлений, получения информации.

Кондиционное (лат. *condicio* — «условие, состояние») общение — обмен психологическими и физиологическими состояниями. Например, врач может поднять подавленное настроение пациента; или, наоборот, мать может отреагировать слезами на плач дочери и т. п.

Мотивационное общение — процесс обмена целями, интересами, мотивами и потребностями для совместных действий в определённом направлении.

Деятельностное общение тесно связано с когнитивным общением; здесь происходит обмен действиями, операциями, навыками и умениями. В результате передаётся информация, расширяется круг знаний, развиваются и совершенствуются способности.

По цели общение бывает **биологическим** и **социальным**. Биологическое общение связано с удовлетворением естественных потребностей (продолжение рода, развитие и защита организма). Социальное общение выступает средством удовлетворения социальных потребностей, связанных с расширением, укреплением и совершенствованием межличностных отношений.

По средствам общения различают **непосредственное** и **опосредованное**. Если обмен информацией осуществляется с помощью естественных органов живого существа (рука, голова, тело, голос и т. п.), это непосредственное общение. Если же для организации общения и обмена сведениями используются специальные орудия и средства, такое общение называется опосредованным.

Помимо рассмотренных видов выделяют также **деловое** и **личностное** общение. Деловое общение возникает как средство осуществления совместной продуктивной деятельности и повышения её качества. Личностное общение направлено на то, чтобы человек через взаимодействие с окружающими лучше осознавал своё отношение к психологическим проблемам, интересам, потребностям, собственной жизни и к тому, что происходит вокруг него.

Формы (способы) общения. Общение осуществляется в демократической, авторитарной и либеральной форме (стиле).

При «**демократическом**» стиле беседы, дискуссии, обмен мнениями подчиняются духу взаимного равенства и взаимного уважения; при этом сферы влияния (воздействия) остаются скрытыми, ненавязчивыми. В силу этого оценка, поощрение либо наказание за случайно возникающие события и явления могут варьировать в зависимости от ситуации.

Под воздействием такого справедливого, корректно организованного общения у юношей и девушек формируются важные качества: дружелюбие, сердечность, доброжелательность, культура общения; самостоятельность в личных действиях и суждениях; способность сохранять собственные взгляды и одновременно адаптироваться к новым нормам и требованиям; ответственность за свою деятельность; умение владеть собой в период эмоционального напряжения и др.

Другая форма общения — «**авторитарная**», при которой межличностное равноправие, свобода действий и инициативность начинают утрачивать значение. Например, руководитель нередко ограничивает поведение и действия сотрудников. Основным методом воздействия выступает наказание. Однако даже при эпизодическом использовании метода поощрения он зачастую не становится для сотрудника «духовной подпиткой», то есть не укрепляет внутреннюю мотивацию и не создаёт устойчивого позитивного отношения к деятельности.

Если данный стиль применяется в семье, у детей уменьшается чувство близости и привязанности к родителям; впоследствии это может трансформироваться в эмоциональное отдаление и переживание «отчуждения». Межличностные отношения в семье перестают удовлетворять детей; в результате формируются такие черты, как замкнутость, угрюмость, настороженность, тревожность, трудности адаптации к социальным нормам и правилам. В духовном мире членов семьи слабо проявляются высокие человеческие чувства: симпатия (расположенность), эмпатия (сопереживание), искренность, доброжелательность. Воспитательное воздействие, основанное на слепом и безусловном подчинении, формирует робкую личность со слабой волей.

Среди форм общения выделяется и «**либеральный**» стиль. В процессе общения он внешне отражает уступчивость, мягкость, стремление к компромиссу, создаёт впечатление тёплого психологического климата и групповой совместимости. Однако «либерализм» и чрезмерная компромиссность нередко приводят к стремлению решать любую ситуацию «угодая», к отходу от принципиальности и к бесхарактерности. Например, подобные отношения родителей с детьми могут вести к отрицательным последствиям: такие волевые качества, как решительность, самостоятельность, смелость и прямота, постепенно вытесняются из внутреннего мира ребёнка. Под влиянием излишней уступчивости в характере молодого поколения могут сформироваться пороки: лицемерие, двуличие, чрезмерная «сговорчивость» (конформная угодливость).

Манипуляция в общении

Американский психотерапевт **Эрик Берн** в 1964 году представил модель манипулятивного общения (взаимодействия людей), получившую известность как «**транзактный анализ**». Каждый человек обладает ограниченным репертуаром своих «Я-позиций».

Этот репертуар Э.Берн разделил на три категории:

1. **Позиция «Родитель»** — состояние «Я», подобное образу родителей. Каждый человек в своём «Я» воспроизводит «Я-позицию» своих родителей (или тех, кто выполнял родительские функции) — так, как он был воспитан. Проще говоря: «каждый носит в себе своего родителя».

2. **Позиция «Взрослый»** — состояние, ориентированное на автономную и объективную оценку реальности. Каждый человек (за исключением маленьких детей) в ситуациях, соответствующих его состоянию «Я», способен активизировать «Взрослого» и объективно перерабатывать информацию. В упрощённом виде: «в каждом человеке есть взрослая часть».

3. **Позиция «Ребёнок»** — состояние переживаний и реакций «по-детски». Поскольку каждый человек был ребёнком, он сохраняет впечатления прошлых лет, которые могут активизироваться в определённых обстоятельствах. Можно сказать: «в каждом человеке скрыт маленький ребёнок».

Эти три состояния присущи всем людям; в конкретный момент человек обнаруживает у себя одно из них. Он может переходить из одной позиции в другую; такие переходы сопровождаются изменениями выражения лица, речи и жестов.

Серьёзность, категоричность, догматизм относятся к «Родительскому Я»; даже у человека с седыми волосами чрезмерная непоседливость и «детское» поведение отражают «Детское Я»; рассудительность, обдуманность, осторожность — признаки «Взрослого Я».

Как отмечалось выше, в личности каждого человека присутствуют три компонента, однако в условиях недостаточного воспитательного воздействия один из них может доминировать над другими. Это приводит к нарушениям общения и переживается человеком как внутреннее напряжение. Каждое «Я» выполняет определённую функцию; дисгармония общения возникает при чрезмерном усилении или ослаблении одного из компонентов.

Транзактный анализ используется для повышения эффективности человеческих отношений: он помогает распознавать состояния, разрешать конфликты и осознавать собственные потребности. С его помощью человек может понять свои внутренние роли, научиться ими пользоваться и освоить способы избегания манипулятивных взаимодействий. Модель применяется и в психотерапии, поскольку способствует «встрече пациента с собственной реальностью». В медицинской практике транзактный анализ может облегчать решение проблем во взаимодействии врача и пациента. Например:

1. Страх пациента перед врачом

· **Транзакция:** пациент боится врача (из позиции «Ребёнка») и ожидает отношения к себе как к «Ребёнку» со стороны «Родителя». Врач, в свою очередь, занимает позицию «Родителя» и «пугает» пациента информацией о лечебных мероприятиях.

· **Проблема:** пациент может не согласиться с рекомендациями врача, вследствие чего процесс лечения осложняется.

· **Решение:** врачу следует занять позицию «Взрослого», выстроив отношения более корректно: важно правильно понимать эмоциональное состояние пациента и вести разъяснительную работу.

2. Несогласие пациента с лечебными мероприятиями

· **Транзакция:** врач интерпретирует несогласие пациента из позиции «Родителя» и начинает «преследовать» его как «Ребёнка». Пациент же, ощущая себя в позиции «Ребёнка», может испугаться.

· **Проблема:** сохраняется несогласие с лечением.

· **Решение:** врачу целесообразно действовать из позиции «Взрослого», объясняя смысл и этапы лечения, предоставляя пациенту информацию и формируя уверенность в благоприятном ходе лечебных мероприятий.

3. Злоупотребление пациентом врачебными рекомендациями

· **Транзакция:** пациент относится к рекомендациям из позиции «Ребёнка» и стремится истолковать их «по своему желанию». Врач занимает позицию «Родителя» и начинает жёстко «преследовать» пациента.

· **Проблема:** пациент не соблюдает рекомендации, сроки лечения затягиваются.

· **Решение:** врачу важно занять позицию «Взрослого»: отвечать на вопросы пациента, информировать о лечебных мероприятиях и уважать осознанный выбор пациента.

В отношениях врача и пациента позиция «Взрослого Я» важна для обеих сторон, поскольку делает взаимодействие эффективным и устойчивым. Врач, давая рекомендации, должен одновременно выслушивать вопросы пациента и проводить разъяснительную работу. Пациент, в свою очередь, должен получать сведения о своём состоянии, задавать вопросы и принимать решения.

Транзактный анализ может способствовать улучшению отношений между врачом и пациентом, облегчению процесса лечения и повышению доброжелательного отношения пациента к лечебным мероприятиям (повышению приверженности лечению).

Жизненные позиции личности в транзакционном анализе Э. Берна

В теории транзакционного анализа Э. Берна важное значение имеет понятие **жизненных позиций личности**, отражающих устойчивое отношение человека к самому себе и к окружающим людям. Эти позиции формируются в раннем детстве под влиянием воспитания, социального окружения и жизненного опыта и оказывают существенное влияние на особенности межличностного общения.

Э. Берна выделил **четыре основные жизненные позиции (табл. 5.1)**.

5.1. Таблица. Основные жизненные позиции личности

Жизненная позиция	Психологическая характеристика
Я — ОК, Ты — ОК	Конструктивная и психологически здоровая позиция. Человек принимает себя и других людей, способен к сотрудничеству, взаимному уважению и открытому взаимодействию.
Я — не ОК, Ты — ОК	Человек склонен занижать собственную значимость и считать других более успешными и значимыми. Может проявляться в неуверенности и зависимости от мнения окружающих.
Я — ОК, Ты — не ОК	Характеризуется убеждённостию человека в собственном превосходстве и недооценкой других людей. Может проявляться в критичности, доминировании и авторитарности.
Я — не ОК, Ты — не ОК	Наименее конструктивная позиция. Человек испытывает недоверие к себе и к окружающим, что может сопровождаться пессимизмом, пассивностью и социальной отчуждённостью.

Идеальной и наиболее продуктивной считается позиция «Я — ОК, Ты — ОК», поскольку она способствует конструктивному взаимодействию и взаимному уважению между людьми.

Пример из медицинской практики:

Например, во взаимодействии врача и пациента жизненные позиции могут проявляться следующим образом:

Я — ОК, Ты — ОК

Врач уважительно относится к пациенту, внимательно выслушивает его жалобы и объясняет особенности лечения.

Я — ОК, Ты — не ОК

Врач демонстрирует высокомерное отношение, игнорирует переживания пациента.

Я — не ОК, Ты — ОК

Пациент полностью зависим от мнения врача и не задаёт вопросов, даже если не понимает назначенное лечение.

Я — не ОК, Ты — не ОК

Между врачом и пациентом возникает недоверие и напряжённость, что снижает эффективность медицинского взаимодействия.

Таким образом, теория жизненных позиций Э.Берна позволяет лучше понять психологические особенности межличностного общения. Для медицинских специалистов это знание имеет особое значение, поскольку способствует формированию доверительных отношений с пациентами и повышает эффективность профессиональной коммуникации.

Американский психолог **Роберт Чалдини** в 1984 году издал книгу «Психология влияния». В этой книге он изложил **шесть принципов убеждения** в общении. Данные принципы (закономерности) объясняют механизмы воздействия на процесс принятия решений человеком, а также **манипуляцию** — сильные методы, применяемые для того, чтобы убедить человека и склонить его к нужному решению.

Попытаемся пояснить «**6 законов влияния**» на примере отношений **врач — пациент**:

1) Взаимный обмен (взаимность)

Люди не хотят «оставаться в долгу» за добро; трудно сопротивляться тем, кто помог нам или проявил к нам внимание; мы стремимся отплатить ответной доброжелательностью. **Пример:** если кто-то делает нам бесплатный подарок, мы ощущаем себя обязанными, и противостоять становится сложнее.

Ситуация: врач ещё до осмотра может проявить к пациенту доброжелательность и внимание: например, запомнить имя пациента, кратко поговорить о нём, показать понимание его чувств. В ответ пациент относится к врачу с большим доверием и уважением. Это способствует тому, что пациент охотнее следует рекомендациям врача и легче проходит процесс лечения.

2) Дефицит / редкость («недостаточность»)

Люди сильнее интересуются тем, что является редким или труднодоступным, и стремятся это получить. **Пример:** рекламные формулы «только сегодня», «ограниченное количество» повышают интерес к товару.

Ситуация: если врач подчёркивает, что определённая операция или метод лечения является редким и эффективным, пациент может воспринимать этот метод как более действенный именно потому, что он «редкий» и «эксклюзивный».

3) Авторитет

Большинство людей больше доверяют словам тех, кто обладает авторитетом. **Пример:** продукт, который рекламирует известная личность, вызывает интерес у многих.

Ситуация: пациент обращается к врачу из-за незнакомого ему заболевания. Когда врач устанавливает диагноз и предлагает способ лечения, он может подчёркивать свой опыт и квалификацию.

4) Социальное доказательство

Люди склонны делать то, что делают другие: доверять тому, чем пользуется большинство, ориентироваться на мнение большинства.

Пример: «если многие выбирают — значит, это надёжно».

Ситуация: объясняя пациенту заболевание, врач может использовать поддерживающие формулировки: «с этим сталкиваются многие, и вы тоже справитесь». Внимание к проблеме пациента, поддержка и вера в его силы укрепляют доверие пациента к врачу.

5) Симпатия (приятность)

Люди охотнее верят тем, кто им нравится (например, друзьям, близким, привлекательным и располагающим к себе людям).

Ситуация: аккуратный внешний вид врача, улыбка, жизненная энергия и уверенное поведение усиливают доверие пациента. Пациент, которому врач «симпатичен», чаще испытывает к нему больше уважения и доверия.

6) «Меньше — значит больше» (дефицит)

Этот принцип выражает идею: чем менее доступен объект, тем больше его хотят. **Пример:** ограниченность ресурса повышает его ценность.

Ситуация: врач может сказать: «Я хочу предложить вам новый метод лечения. Он очень эффективен, но пока применяется лишь в ограниченном числе клиник. Кроме того, возможность использования этого метода тоже ограничена по времени. Поэтому целесообразно воспользоваться этой возможностью как можно скорее».

При этом необходимо особо подчеркнуть: **применяя данные закономерности, врач не должен действовать против желания и воли пациента**. Пациент должен **свободно** принимать решение при выборе метода лечения.

В книге Чалдини показано, как эти принципы могут применяться в различных сферах жизни: рекламе, политике, продажах, переговорах и др. Законы влияния, сформулированные на основе опыта и исследований автора, подробно раскрывают механизмы манипуляции в человеческой психологии. Их понимание даёт возможность лучше осознавать процесс принятия решений.

Манипуляция в общении

При манипуляции в процессе общения на собеседника воздействуют так, что его склоняют к нужному мнению **вопреки его собственному желанию**; при этом достигается **одностороннее преимущество**.

Манипуляция (от лат. *Manus* — «рука» и *manipulus* — «горсть») — это использование скрытых или неправомерных способов для управления мышлением, чувствами или действиями другого человека в своих интересах. Манипуляция имеет разные формы, каждая из которых включает специфические тактики.

Универсальные фразы манипуляции

- «Я не ожидал(а) от вас этого...»
- «На вашем месте я бы так не сделал(а)...»
- «Я верю, у вас получится...»
- «Ваши способности вам помогут...»
- «Я вам не доверяю...»
- «Вы же быстро соображаете, давайте быстрее!»
- «Меня предупреждали, что эта группа/этот студент...»
- «Уверяю вас... Честно говоря...»
- «Можете не отвечать: ваши глаза вас выдают...»
- Наличие в речи связок: «если...», «из этого следует...», «потому что...», «вместе с тем...»
- Лесть и похвала
- Ссылка на авторитетов: «как отмечал...», «как говорил...» (учёный, мыслитель, авторитетное лицо)
- «Я ещё раз повторяю...»
- «Я знаю, что вы обо мне думаете...»

Некоторые распространённые виды манипуляции

1. **Воздействие на чувства** — формирование чувства вины, воздействие на жалость/сострадание, создание страха.
2. **Воздействие на логику** — искажение фактов, управление мнением через ложь, сообщение «половины правды», намеренное переименование слов пострадавшего и использование этого в своих целях.
3. **Финансовая манипуляция** — манипулятор не даёт деньги вовремя или втягивает в долги, скрывает финансовую информацию, действуя в собственных интересах.
4. **Сексуальная манипуляция** — поправление прав жертвы, принуждение действовать в интересах манипулятора посредством сексуального насилия.
5. **Социальная манипуляция** — распространение ложной информации, провокаций, слухов; подрыв репутации объекта, разрушение его социальных связей, «привязывание» его к себе.
6. **Психологическая манипуляция** — управление собеседником через ограничения в общении (краткость, запреты), оскорбления, запугивание и угрозы; преследование с целью добиться подчинения желаниям манипулятора.

Газлайтинг (от англ. *gaslighting*; термин восходит к пьесе «Gas Light» («Газовый свет/Газовая лампа»), поставленной в 1938 году) — это разновидность манипуляции, при которой один человек воздействует на другого, подвергая сомнению его восприятие реальности, собственную память, рассудок и даже интеллектуальные способности. Тем самым снижается **уверенность жертвы в себе** и нарушается способность адекватно воспринимать и интерпретировать реальность.

Газлайтер стремится внушить жертве, что она постоянно ошибается, «плохо помнит» или «недостаточно умна». В результате жертва перестаёт доверять своим мыслям и чувствам и оказывается под контролем (влиянием) газлайтера.

Признаки газлайтинга

- **Отрицание** памяти, опыта и описаний событий со стороны жертвы («Ты такого не говорил(а)», «Это вообще не связано», «Ты фантазируешь»).
- **Перекладывание вины** на жертву, интерпретация её эмоций и реакций как её «проблемы» («Ты слишком скупой(ая)», «Ты плохо себя ведёшь»).
- **Искажение событий**, подмена фактов или их отрицание («Я этого не говорил(а)», «Этого не было»).
- **Отрицание** физического или эмоционального насилия, обесценивание и минимизация («Я тебе ничего не сделал(а)», «Это не могло на тебя повлиять»).
- **Изоляция** жертвы: отдаление от семьи, друзей и других значимых людей.
- **Много обещаний** без выполнения, при этом жертву склоняют **обвинять себя**.

Газлайтинг крайне опасен: он может приводить к **утрате самоопоры, депрессии, тревоге** и другим психическим нарушениям.

Виды манипуляции многочисленны и изменчивы, однако их объединяет общая направленность: **управление** эмоциями, мыслями или действиями жертвы в интересах манипулятора.

Манипуляция в коммуникации «врач — пациент»

Манипуляция во взаимодействии врача и пациента — **нежелательное явление**, способное привести к негативным последствиям для обеих сторон.

В общении врача и пациента наблюдаются следующие формы манипуляции:

1. **Использование полномочий**: врач, опираясь на власть и знания, может давить на пациента, **не объясняя** своих действий и **не учитывая** позицию пациента, вынуждая его поступать «как нужно врачу».
2. **Обвинение**: формирование у пациента чувства вины за образ жизни или за «непослушание», чтобы заставить его делать то, что требуется врачу (например, «вы сами виноваты, что не соблюдаете рекомендации» — как инструмент давления).
3. **Запугивание**: использование страха болезни или смерти для склонения пациента к ненужному либо потенциально опасному лечению.
4. **Обещания «чудес»**: ложные обещания быстрых и лёгких результатов ради того, чтобы пациент принял решение в пользу врача.
5. **Эксплуатация эмоционального давления**: воздействие через страх, надежду или отчаяние, чтобы заставить пациента принять решение, выгодное врачу.

Возможные негативные последствия манипуляции

Манипуляция со стороны врача:

- если пациент ощущает манипуляцию, **теряется доверие** к врачу;
- при сомнениях в честности врача пациент может **отказаться от лечения** или не выполнять рекомендации;
- недоверие к врачу повышает риск **отказа от необходимого лечения**;
- если манипуляция приводит к вреду для пациента, врач может быть привлечён к **юридической ответственности**.

Манипуляция со стороны пациента:

- иногда пациенты демонстрируют «усиление страданий», используя элементы **ревитализации (оживления)** — подчёркивают свою боль и страдание, чтобы вызвать у врача чрезмерную осторожность или особое отношение;
- в отношениях с врачом пациент может использовать сведения, связанные с эмоциями или личной жизнью врача, чтобы добиться **большей уступчивости** (адаптивной «подстройки») со стороны врача.

Этические требования при риске манипуляции

Даже при наличии манипулятивных тенденций в общении соблюдение профессионально-этических норм и ответственность обязательны:

1. Врач должен действовать, прежде всего, **в интересах пациента**, даже если это не приносит ему личной выгоды.
2. Врач должен **объяснять** свои действия, предоставлять пациенту возможность задавать вопросы и принимать **обоснованное решение**.
3. Пациент обладает **правом выбора**: если он не согласен с рекомендациями врача, он имеет право **отказаться от лечения**.

Конфликт и конфликтология общения

Конфликт, возникающий в процессе общения, изучается **психологией конфликта**. Она исследует причины, стадии развития, виды, последствия конфликтов (столкновений), связанных с неудовлетворённостью и сильными эмоциями, а также способы их разрешения.

Конфликт — это столкновение интересов, потребностей или ценностей двух и более сторон, сопровождающееся недовольством, сильными эмоциями и разногласиями.

Причины конфликтов

- **Столкновение интересов**: противоречие желаний двух и более людей обладать чем-либо или получить определённый ресурс/результат.
- **Столкновение ценностей**: противостояние культурных, религиозных или национально-идеологических установок.
- **Коммуникативные проблемы**: взаимонепонимание, искажённая/неполная информация, эмоциональная реактивность, провоцирующие столкновения.
- **Личностные особенности**: характер, привычный стиль взаимодействия с людьми, способность (или неспособность) управлять эмоциями.

Стадии развития конфликта

- **Латентная стадия**: причины конфликта уже присутствуют, но открытого столкновения ещё нет.
- **Стадия столкновения**: появляются открытые разногласия между сторонами.
- **Стадия эскалации**: напряжение усиливается, конфликт приобретает острый характер, растут недовольство и эмоциональная интенсивность.
- **Стадия разрешения**: стороны ищут способы урегулирования и стремятся к соглашению.
- **Последствия**: результаты, возникающие после разрешения конфликта.

Виды конфликтов

- **Межличностный конфликт**: разногласия между двумя и более людьми.
- **Социальный конфликт**: противостояние между группами, коллективами, общностями.
- **Экономический конфликт**: противоречия вокруг экономических интересов.
- **Политический конфликт**: столкновение политических идей, идеологий или интересов.

Последствия конфликта

- **Негативные (деструктивные)**: рост недовольства и напряжения, усиление эмоций, разрушение отношений, физические травмы (в крайних случаях).
- **Позитивные (конструктивные)**: освоение способов разрешения, улучшение отношений, появление новых идей, усиление взаимопонимания.

Способы разрешения конфликта

- **Переговоры**: диалог ради восстановления мирных отношений и достижения соглашения.
- **Посредничество**: привлечение нейтрального третьего лица для помощи в урегулировании.
- **Объединение (кооперация)**: сближение сторон и побуждение их совместно решать проблему.
- **Правовой путь**: использование норм и процедур законодательства при разрешении спора.
- **Самозащита**: применение способов защиты от негативного воздействия конфликтной ситуации.

Правильное понимание конфликта и освоение способов его разрешения способствует улучшению отношений, контролю эмоций и более спокойной, устойчивой жизнедеятельности.

Драматический треугольник Карпмана

В психологии одной из моделей, помогающих понять роли и отношения людей при конфликте, считается **треугольник Карпмана** (или **драматический треугольник Карпмана**). Эта модель была предложена в 1968 году американским психологом и психотерапевтом **Стивеном Карпманом**.

Треугольник включает три основные роли:

1) Жертва (Victim)

Человек в роли «Жертвы» воспринимает себя как пострадавшего, нуждающегося в помощи. Его эмоциональное состояние часто снижено, присутствует ощущение слабости. Он склонен обвинять других в своих проблемах и не берёт ответственность за собственные действия. Повторяющиеся внутренние установки могут звучать так: **«Со мной так не должно было случиться, мне не везёт!»** Жертва постоянно ожидает помощи от «Спасателя» и нередко **злоупотребляет** этой помощью: чтобы удерживать внимание и поддержку, она снова и снова «находит» новые проблемы. Она сопротивляется изменениям, потому что ощущает себя незащищённой. При этом Жертва может переживать вину за действия «Преследователя», поскольку чувство «я виноват(а)» фактически помогает оставаться внутри треугольника и поддерживает его динамику.

2) Преследователь, насильник (Persecutor)

В этой роли человек обвиняет, преследует или проявляет насилие по отношению к другим. Как правило, он занимает позицию «сверху» — позицию силы и контроля. Преследователь критикует Жертву и снижает её уверенность в себе, транслируя идеи типа: **«Вы ничего не можете в своей жизни, значит вы виноваты!»**. Его цель — удерживать Жертву в зоне своего влияния; проблемы Жертвы становятся для него источником власти и подтверждением собственной «правоты».

3) Спасатель (Rescuer)

Спасатель стремится помогать, поддерживать и «выручать», но такая помощь часто бывает **непрошенной**, избыточной или неконтролируемой. Он не желает дистанцироваться ни от Жертвы, ни от Преследователя, постоянно стремясь быть «хорошим» и «спасать всех». Нередко, забывая о собственных задачах, он полностью переключается на решение чужих проблем. При этом Спасатель удерживает Жертву в состоянии беспомощности: оставляет её «слабой и нуждающейся», переживает её трудности как свои и, сам того не желая, формирует у Жертвы убеждение, что она не справится самостоятельно. Такая помощь поддерживает зависимость и закрепляет роль Жертвы.

Динамика треугольника такова, что участники могут **меняться ролями**: Жертва может перейти в роль Спасателя, а Преследователь — сам оказаться в позиции Жертвы. Эта модель является полезным инструментом для понимания и анализа межличностных отношений, поскольку позволяет выявлять и объяснять динамику взаимодействия между людьми.

Выход из треугольника Карпмана

Выход из треугольника Карпмана важен и для отношений. Чтобы выйти из этой схемы и развивать **здоровые отношения**, рекомендуется следующее.

Для Жертвы

- **Принять ответственность**: осознать, что за проблемы в собственной жизни человек отвечает сам.
- **Начать действовать**: предпринимать шаги, чтобы запустить изменения.
- **Отказаться от обвинений**: перестать обвинять других и взять контроль над своей жизнью в свои руки.
- **Укреплять самооценку**: ценить и уважать себя, повышать уверенность в себе и ощущать, что изменения возможны.

Для Спасателя

- **Не вмешиваться в чужие проблемы без необходимости**.
- **Не брать всё на себя**: не стремиться решать за других.
- **Давать людям возможность справляться самим**: позволять им самостоятельно решать свои жизненные задачи.
- **Выстраивать границы**: понимать, когда помогать, а когда уделять время себе.
- **Фокусироваться на собственной жизни**: заниматься своими целями, проблемами и развитием.

Для Преследователя

- **Отказаться от критики и обвинений**: воздерживаться от нападок и обвинительного тона.
- **Улучшать коммуникацию**: стремиться к открытому и уважительному взаимодействию.
- **Принимать людей**: понимать, что каждый человек уникален, и учиться принимать различия.

Подчеркнём: выйти из треугольника Карпмана может быть непросто, однако при последовательных усилиях человек способен взять контроль над своей жизнью и выстраивать более здоровые отношения.

В заключение можно отметить, что общение является одной из важнейших форм социальной активности человека и выступает необходимым условием его личностного развития и включённости в систему общественных отношений. В процессе общения происходит обмен информацией, формируются взаимопонимание, эмоциональные связи и социальные взаимодействия между людьми.

Межличностные отношения складываются в результате совместной деятельности, общения и взаимного восприятия людей. Они проявляются в системе симпатий и антипатий, доверия, сотрудничества или конфликтов и во многом определяют психологический климат в коллективе и эффективность совместной деятельности.

Эффективное общение предполагает наличие развитых коммуникативных навыков, умения слушать и понимать собеседника, учитывать его эмоциональное состояние и индивидуальные особенности. Важную роль в этом процессе играют такие качества личности, как эмпатия, тактичность, уважение и способность к конструктивному взаимодействию.

Для будущих медицинских специалистов навыки профессионального общения имеют особое значение. Врач должен уметь устанавливать доверительный контакт с пациентами, корректно взаимодействовать с их

родственниками и эффективно сотрудничать с коллегами. От уровня коммуникативной культуры медицинского работника во многом зависит успешность диагностики, лечения и психологической поддержки пациента.

Таким образом, общение и межличностные отношения выступают важным фактором социальной адаптации личности и эффективной профессиональной деятельности, особенно в сфере медицины, где человеческое взаимодействие играет ключевую роль.

Контрольные вопросы

1. Объясните понятие «общение» и раскройте его содержание и сущность.
2. Что такое **коммуникативный аспект** общения?
3. Что такое **интерактивный аспект** общения?
4. Что такое **перцептивный аспект** общения?
5. Объясните виды общения.
6. Какими способами организуется общение?
7. Объясните правила анализа невербального общения.
8. Негативные и позитивные стороны манипуляции.
9. Влияние психологических эффектов на взаимное восприятие.
10. Техника слушания: виды и правила.

Ситуационные задачи

Кейс. Студент слушает одноклассника, но во время разговора постоянно перебивает, даёт советы, не дослушав до конца, и переводит разговор на собственный опыт. В результате собеседник прекращает делиться своими мыслями.

Вопросы:

1. Какие ошибки общения проявились в ситуации?
2. Почему «советы без слушания» снижают качество контакта?
3. Что входит в навыки активного слушания?

Темы для самостоятельной работы

1. Роль общения в жизни человека и его влияние на здоровье.
2. Невербальное общение и его значение в построении эффективных человеческих отношений.
3. Средства эффективного воздействия в деловом общении.
4. Что такое социально-психологический тренинг и какие требования к нему предъявляются?

5.2. Психология коллектива и группы

Психология группы и коллектива — это научная область, ориентированная на изучение межличностных отношений людей, групповой динамики и социального влияния. Психология коллектива и группы позволяет глубже понимать отношения между людьми, более эффективно управлять групповым поведением, а также выстраивать устойчивые и надёжные взаимоотношения с пациентами и коллективом.

Отечественный учёный, профессор **В.Каримова** широко освещала вопросы группы, коллектива и их влияния на личность. По её мнению, на личность одновременно воздействуют различные социальные группы; при этом в определённый период влияние одной социальной группы может быть более заметным и значимым, тогда как влияние другой — относительно менее выраженным. Поскольку мы постоянно находимся под воздействием тех или иных групп, возникает вопрос: что же такое группа?

Группа — это объединение людей, сформированное на основе целей определённой социальной деятельности, в рамках которого удовлетворяются потребности общения. При этом выделяются два ключевых критерия:

1. наличие совместной деятельности (общение, игра, учёба, труд);
2. наличие возможности для межличностного взаимодействия и общения участников.

Референтная группа — это такая группа людей, которая для каждого индивида выступает в качестве «идеального» ориентира: человек готов следовать их намерениям, интересам, нормам поведения, идеям и взглядам, берёт их действия за образец и подражает им. Выделяют несколько типов референтных групп:

1. **Нормативные группы** — это группы людей, нормы которых личность одобряет и к соблюдению которых она постоянно готова. К таким группам в первую очередь относятся семья, религиозные или национальные объединения, профессиональные сообщества. Например, для узбекского народа нормой считается прочтение фатихи (дуа) сразу после того, как садятся вокруг дастархана, а также приветствие гостей словами «Добро пожаловать». В каждой семье формируется позитивная установка по отношению к таким действиям. Для ребёнка референтную роль в данном случае играют родители, старшие и уважаемые люди махаллы.
2. **Сравнительные группы** — это такие группы, в принадлежности к которым человек не нуждается и не стремится получить их одобрение, однако ориентируется на них при регуляции собственного поведения и осуществляет самокоррекцию. Например, в студенческой группе могут быть молодые люди, с которыми индивид вообще не общается, не разделяет их взглядов, но именно факт «не быть похожим на них» становится основанием для мобилизации усилий и более активной работы над собой. Либо другой пример: студенты по итогам сессии получают дифференцированную стипендию. Студент со средним уровнем успеваемости, ориентируясь на размер «обычной» стипендии («которую получают все»), успокаивает себя; отличник же сравнивает свою не только со «средней», но и с государственными (именными) стипендиями. Чем выше показатели, тем выше уровень притязаний; соответственно, увеличивается и число сравнительных групп, на которые ориентируется личность.
3. **Негативные группы** — это группы, от моделей поведения которых личность сознательно и демонстративно отказывается, поскольку они принципиально не соответствуют её собственным

установкам. Например, если два соседа не могут прийти к согласию, то даже при выборе цвета для побелки стен один не выберет тот цвет, который выбрал другой: если один говорит «белый», второй — наоборот, будет настаивать на «чёрном».

По критерию степени сотрудничества группы изучаются как **первичные** и **вторичные**:

1. **Первичная группа** — межличностное взаимодействие здесь осуществляется «лицом к лицу», непосредственно. Примерами первичной группы являются семья, школьный класс, сотрудники, работающие в одном кабинете (например, бухгалтерия).

2. **Вторичная группа** — участники не всегда имеют возможность непосредственного общения; отношения и взаимное влияние носят опосредованный характер. Примером являются коммуникации через системы в крупной организации, объединение людей в профсоюз, связи между членами партии. В таких группах также существует общность: например, партийные участники — находятся ли они в Ташкенте или Самарканде — всё равно объединяются вокруг общей идеи и поддерживают друг друга в период предвыборных кампаний.

3. **Официальная (формальная) группа** — отношения в ней определяются официальными нормами и системой прав и обязанностей; например, группа, обеспечивающая взаимодействие руководителя и сотрудников, относится к формальным.

4. **Неофициальная (неформальная) группа** — это группа, обеспечивающая внутренние, непосредственные психологические отношения. Примерами являются группа друзей, компания приятелей.

Различные группы в жизни человека выполняют ряд функций:

а) **социализирующая функция**;

б) **инструментальная функция**, то есть среда, обеспечивающая возможность выполнения конкретных трудовых (деятельностных) задач;

в) **экспрессивная функция** — обеспечение признания со стороны других, приобретения уважения и завоевания доверия;

г) **поддерживающая функция**, то есть функция объединения людей в трудные периоды, при возникновении проблем и затруднений.

Размер группы и её система

По количеству участников группы подразделяются на **большие** и **малые**; при этом в психологии чаще изучаются именно **малые группы**. Практическое значение имеет вопрос о том, сколько человек составляет группу и при каком числе участников совместная деятельность оказывается наиболее эффективной. Большинство учёных в качестве исходной количественной единицы группы признают **двух человек** — **диад**, тогда как, по мнению польского учёного **Яна Щепаньского**, группа начинается минимум с **трёх человек** — **триады**. Хотя с данной позицией можно спорить, тем не менее диада признаётся как особая форма объединения. Например: супруги, создавшие новую семью и живущие совместно; влюблённые; два друга — это специфические малые группы.

Общая характеристика любой малой группы состоит в том, что её члены имеют возможность **непосредственного общения**, взаимодействия «лицом к лицу». Для каждого участника такая группа имеет высокую значимость, и человек начинает — добровольно или вынужденно — **подчиняться её нормам**. В целом учёные (в частности, **Дж. Морено**) пришли к выводу, что нижняя граница численности малой группы составляет **2–3 человека**, а верхняя — порядка **30–40 человек**.

Каждая группа обладает собственной **психологической системой**; элементы, образующие её, относительно устойчивы и выполняют функцию согласования поведения членов группы. Один из ключевых элементов психологической системы группы — **цель группы**.

Цель группы — это психологический элемент, который организует и объединяет людей вокруг совместного труда (совместной деятельности). Например, цель всех студентов — **обучение**, приобретение профессиональных навыков и становление специалистом.

Следующим важным элементом выступает **степень автономности группы**. Этот фактор значим потому, что, хотя все участники объединены общей целью, каждый имеет **свои роли, обязанности и задачи**; исходя из этого, каждый человек реализует свои возможности по-своему, что и становится основанием для многообразия межличностных отношений внутри группы.

К факторам, влияющим на психологическую систему группы, относятся также различия и их согласование по **полу, возрасту, уровню образования и квалификации (профессиональной подготовке)**.

Сплочённость группы — один из динамических показателей, под влиянием которого группы существенно различаются. Например, к критериям сплочённости относятся: интересность и полезность совместно выполняемой работы для всех участников; принятие групповых норм членами группы; согласованность взглядов в представлениях о системе ценностей.

Система группы зависит и от того, является ли она большой или малой. Так, в группе численностью **5–10 человек** отношения обычно бывают более благоприятными, согласованными, а деятельность — более эффективной; в таких группах имеются подходящие условия для неформального общения, и, как правило, не проявляется такое негативное явление, как «**групповщина**». По мере увеличения численности группы усиливаются **формализм** и **поверхностные официальные отношения**, что отражается на характере человеческих взаимоотношений между людьми.

Психологическая совместимость в группах

Жизнедеятельность группы и субъективное благополучие её членов во многом зависят от того, насколько они способны **эффективно сотрудничать** и сохранять **позитивные отношения** друг к другу. В психологии данное явление объясняется понятием **психологической совместимости**.

Под психологической совместимостью понимается не тождественность качеств и взглядов членов группы, а **соответствие (сочетаемость) отдельных качеств**, при допустимости различий по другим — если это функционально необходимо.

В качестве критериев совместимости **Н. Обозов** выделяет:

а) **результативность деятельности**;

б) **затраты усилий и энергии** членов группы;

в) **удовлетворённость деятельностью**.

Различают два вида совместимости: **психофизиологическую** и **социально-психологическую**.

• **Психофизиологическая совместимость** предполагает способность людей действовать в процессе деятельности согласованно: совпадение реакций, согласование рабочего ритма и темпа.

• **Социально-психологическая совместимость** означает согласованность социального поведения: единство установок, потребностей и интересов, сходство взглядов, единство направленности.

Первый тип совместимости особенно важен, например, для работников промышленных предприятий при **конвейерной** организации труда. Для преподавателей вузов и представителей творческих профессий такой тип совместимости в полной мере невозможен и не является определяющим; для них более значима **социально-психологическая совместимость**.

Проведённые исследования показали, что психологическая совместимость может иметь множество граней. Важно помнить: если определённая деятельность и её цель объединяют людей, то согласованность в **восприятии цели** и стремлении к её **совместному осмыслению** имеет большое воспитательное значение.

Психологический климат группы и его изучение

«Духовная атмосфера», «психологический климат» в группе связаны с качеством работы и эффективностью деятельности.

Под **социально-психологическим климатом** понимается **эмоционально-интеллектуальное состояние** группы, обусловленное мнениями, чувствами, мировоззрением, установками членов группы и характером их взаимных отношений.

Ключевым фактором здесь выступают **межличностные отношения** членов группы. Они могут проявляться:

- как отношения, связанные с работой, целями и содержанием деятельности;
- либо как отношения, основанные на человеческих эмоциональных переживаниях — симпатии/антипатии («нравится — не нравится»).

В профессиональной деятельности естественно доминирует первый тип отношений, а характер второго во многом вытекает из первого. В кругу друзей, напротив, атмосфера преимущественно опирается на непосредственные симпатии.

В социальной психологии экспериментальному изучению психологического климата уделяется большое внимание. Один из наиболее распространённых методов — **социометрия** (лат. *societas* — «общество», *metior* — «измеряю»). Её основатель — американский учёный **Джон Морено**; социометрия представляет собой технику, направленную на измерение межличностных отношений в группе.

Согласно **теоретической социометрии**, по замыслу автора, один из путей решения конфликтов и проблем в обществе заключается в изучении отношений между людьми и последующем осуществлении социальных изменений на этой основе. В практическом плане в каждом коллективе проводятся специальные социометрические опросы, а их результаты учитываются в организационных процессах.

Межличностное влияние при принятии групповых решений

В группе симпатии или, напротив, неприятие между людьми нередко проявляются именно в процессе принятия решений. Сам процесс принятия групповых решений принципиально не отличается от процесса принятия индивидуальных решений: и там, и там сначала выявляется проблема, затем собирается информация, выдвигается несколько предложений и, наконец, принимается наиболее приемлемый вариант. Однако в группе данный процесс протекает несколько иначе, и конфликты нередко оказываются связанными именно с ним.

По мнению американского психолога **Т.Митчелла**, межличностное влияние в групповых условиях проявляется через следующие факторы:

1. некоторые члены группы склонны говорить значительно больше других;
2. лица с более высоким статусом оказывают давление на остальных и в процессе выработки решения;
3. значительная часть времени уходит на предотвращение разногласий и несогласованности мнений;
4. под влиянием отдельных участников возможны отклонение от основной цели и принятие решений, не соответствующих цели;
5. все члены группы, зачастую не осознавая этого, поддаются **конформности** и попадают под влияние группы. Поэтому иногда председатель, даже объявив повестку дня, может отвлечься от неё и прийти к неуместным решениям.

Вместе с тем главным позитивным аспектом принятия групповых решений является то, что возникает и выдвигается множество идей. Это создаёт условия, при которых в конечном итоге появляется **оригинальная новая мысль**, пусть и незначительно отличающаяся от отдельных индивидуальных мнений. Именно поэтому искусство руководства заключается в способности, опираясь на мнения большинства, прийти к наиболее оптимальному решению.

Негативная сторона состоит в том, что процесс группового обсуждения и принятия решений может формировать у части участников такие явления, как **пассивность** («Мне-то что, они и так говорят») и **безынициативность** («Всё равно моё предложение не примут, зачем говорить?»). Это обычно возникает в условиях, когда мнения одних людей систематически поддерживаются, а другим не уделяется внимания и предоставляются меньшие возможности — что часто обусловлено ошибками руководителя и спецификой сложившейся атмосферы.

Конформизм (лат. *conformis* — «подобный», «одинаковый») — это явление, объясняющее **подверженность личности влиянию группы или большинства**.

Классический «чистый» эксперимент по конформизму был проведён **Соломоном Ашем** в 1956 году. Он отобрал семь студентов и прикрепил на доску перед ними два листа бумаги: на одном был изображён **эталонный** вертикальный отрезок, на другом — **три вертикальные линии** разной длины. Испытуемым предлагалось определить, какая из трёх линий равна эталону.

Суть эксперимента состояла в том, что среди семи студентов **лишь один** был подлинным испытуемым, тогда как остальные были **введёнными в эксперимент участниками** (конфедератами), заранее инструктированными исследователем. Таких групп было шесть. В первых трёх группах конфедераты давали **правильные** ответы — поэтому «наивный» студент без труда соглашался с их мнением. В следующих трёх группах конфедераты **единогласно поддерживали заведомо неверный ответ**. Несмотря на то, что испытуемый **видел правильный вариант**, **37%** «наивных» участников присоединялись к неверному ответу большинства.

После завершения эксперимента «наивных» испытуемых спрашивали: «Почему вы ответили именно так?». Они признавали, что знали правильный ответ, но присоединялись к ошибочному, чтобы не отделяться от группы. Тем самым было показано: подобное явление, часто встречающееся в повседневной жизни, объясняется не отсутствием собственной позиции у личности, а наличием в психике человека стремления следовать нормам поведения, принятым большинством, и страха оказаться «выделившимся».

Нонконформизм и его скрытая связь с влиянием большинства

Явление, противоположное конформизму, — **нонконформизм**. Русские учёные **Г.Андреева, В.Петровский** и др., изучая нонконформизм, показали, что людей, полностью безразличных к мнению и влиянию большинства, практически не существует. Более того, даже представители условно «упрямого» типа, демонстрируя несогласие, в определённом смысле тоже проявляют конформизм — только в форме «конформности через отрицание».

Например, студент, решивший не идти на день рождения одноклассника, во-первых, ещё до того, как озвучит своё решение, начинает тревожиться: «А что подумают, если я не присоединюсь?». Во-вторых, когда все уходят на праздник, а он направляется в общежитие или домой, он всё равно мысленно возвращается к компании: «О чём они сейчас говорят? Не обсуждают ли меня?». Это также свидетельствует о том, что человек не может полностью освободиться от влияния большинства.

Конформизм и «уступчивость»: важно различать

Следовательно, в зависимости от ситуации можно анализировать как **позитивные**, так и **негативные** стороны конформизма. Однако важно понимать, что конформизм **не тождественен** такому качеству, как **уступчивость** (склонность уступать).

Уступчивость теснее связана с **самооценкой личности**. Например, люди с высоким самоуважением обычно **меньше поддаются групповому влиянию**, и им значительно труднее «сдать позицию». Люди с заниженной самооценкой, напротив, отличаются **повышенной внушаемостью** и склонны чаще уступать. Понятие «уступчивость» относится прежде всего к **индивидуально-личностным характеристикам**, поэтому его нельзя автоматически считать самим конформизмом.

Причины конформизма и уступчивости личности

1. **Самооценка личности** и степень её **объективности** (насколько она соответствует реальным возможностям и достижениям человека).

2. **Размер (численность) влияющей группы**. Чем больше людей в группе, тем выше у части индивидов вероятность проявления конформных реакций. Наблюдения показывают: при увеличении численности до **5 человек** рост конформности может быть резким, а после **8 человек** — продолжает возрастать уже более постепенно. Эти закономерности фиксировались в наблюдениях американского учёного **Джерарда (Osgood, 1986)**.

Показательный демонстрационный опыт приводил и **С. Милгрэм**: у окна одного из этажей шестэтажного дома становились «наблюдатели» (подставные лица) и пристально смотрели в одну точку. Исследователи фиксировали, сколько случайных прохожих присоединятся, заинтересовавшись происходящим. Когда «наблюдателей» было **5**, присоединялись около **16%** людей; когда их становилось **15**, показатель увеличивался до **40%**. Подобные эффекты легко вспомнить по событиям в местах большого скопления людей.

3. **Наличие хотя бы одного «возражающего»**. В ситуациях типа экспериментов Аша, если среди конфедератов хотя бы один человек встаёт на сторону «наивного» испытуемого, это существенно повышает его уверенность в себе. Иными словами, один уверенный оппонент в среде большинства выступает фактором, усиливающим нонконформизм.

4. **Публичность высказывания или скрытый характер мнения**. Если в подобных ситуациях человеку предоставить возможность не озвучивать позицию вслух, а выразить её письменно или скрыто, он в меньшей степени поддаётся давлению большинства. Следовательно, умение смело высказывать мнение публично — один из способов воздействия на аудиторию и её «склонения» на свою сторону. Поэтому выступающие перед людьми (ораторы, проповедники и т.п.) нередко способны заметно влиять на позицию слушателей.

В целом проведённые эксперименты и жизненные наблюдения показывают, что отдельный человек нередко поддаётся влиянию других. Однако в действительности мы особенно уважаем людей, обладающих самостоятельным мышлением и способных последовательно отстаивать собственную позицию. Именно такие личности выделяются среди окружающих, и для объяснения этого явления в науке используется феномен лидерства.

Явление социального воздействия. Когда речь идёт о влиянии группы на психику каждого отдельного человека, социальная психология располагает специальными понятиями, которые объясняют подобные эффекты. Представьте ситуацию: вы находитесь в кругу людей. Они вам не враги, не конкуренты, не стремятся вас хвалить и не собираются наказывать; более того, они к вам безразличны. Однако вы находитесь **в одном месте и в одно время**. Как повлияет на вас само присутствие этих людей?

Не спешите возражать: «Если им до меня нет дела, как они могут на меня влиять?». Дело в том, что **сам факт присутствия другого человека** рядом с нами — даже без прямого контакта — всё равно оказывает определённое воздействие.

В социальной психологии способность человека оказывать на другого **открытое или скрытое влияние** объясняется через феномены **фасилитации** и **ингибиции**.

Фасилитация (англ. *facilitate* — «облегчать») — это **облегчение деятельности, рост активности и повышение эффективности работы** личности вследствие присутствия других людей. Данный термин был введён в науку американским психологом **Олпортом (1920)**.

Однако эксперименты, подтверждающие эту идею, начались ещё в конце XIX века. Так, **Норман Трипплетт (1898)**, изучая велосипедные соревнования, показал: увеличение скорости гонщиков связано не столько с тем, что они мысленно «держат в голове» секундомер, сколько с тем, что они воспринимают присутствие соперников и, более того, зрителей. В его экспериментах скорость гонщиков в местах плотного скопления зрителей возрастала до 20% по сравнению с участками, где зрителей было мало или не было вовсе.

Впоследствии десятки исследований в сфере образования, здравоохранения, спорта и экспериментальной психологии подтвердили существование феномена фасилитации и его позитивное влияние на активность личности. Действительно, мы нередко замечаем: вместо того чтобы заниматься в одиночку, мы работаем продуктивнее, когда учимся вместе с близким по духу товарищем или обсуждаем

тому в группе — в таких условиях мысли как будто «приходят легче», а сам процесс мышления ускоряется. Подобные эффекты многократно подтверждены педагогическими наблюдениями.

Вместе с тем другая группа исследований показала, что присутствие других людей не всегда оказывает положительное влияние на результативность деятельности.

Ингибция (лат. *inhibere* — «останавливать», «сдерживать») — это **негативное воздействие присутствия других** на эффективность деятельности личности. Например, при заучивании бессмысленных слов, решении лабиринтных задач, выполнении сложных арифметических операций (особенно связанных с умножением) вмешательство других людей и даже их простое присутствие может выступать **тормозящим фактором**, отрицательно влияющим на ход мыслительных процессов.

Следовательно, данный факт демонстрирует, насколько сложны социально-психологические детерминанты поведения и деятельности.

Другой социальный психолог — **Роберт Зайонц** — для объяснения кажущегося противоречия между фасилитацией и ингибцией применил одно из базовых положений экспериментальной психологии: **возбуждение усиливает доминирующую реакцию**.

Переноса этот принцип на социальную жизнь, автор объяснял: фасилитация возникает тогда, когда человек в условиях совместной деятельности получает возможность проявлять инициативу либо испытывает воодушевление даже от простых достигнутых успехов. Если в кооперативной среде человеку предоставлена инициатива, то присутствие других людей становится источником подъёма, и он начинает работать с большей энергией и стремлением.

Если пояснить простым примером: когда вы решаете кроссворд и находите ответ на относительно несложную загадку, вы ощущаете подъём — и в присутствии других людей в голову могут приходить решения, которые в иной ситуации вы бы не смогли ни сказать, ни вспомнить. Но если вы чрезмерно обрадуетесь и начнёте сильно волноваться, эффективность деятельности может тут же снизиться.

Аналогично и с оратором: если человек выходит к большой аудитории и, вдохновляясь вниманием и доброжелательным отношением слушателей, читает доклад в приподнятом настроении, он ощущает приток новых идей. Однако если по какой-то причине возникает внутренний «зажим» или чья-то неуместная реплика начинает заметно мешать, он может растеряться настолько, что окажется не в состоянии уверенно прочитать даже написанный текст.

Таким образом, **сам факт присутствия других** воздействует на нас в зависимости от того, **каково отношение окружающих к нам** и насколько мы способны, опираясь на это отношение, **взять инициативу в свои руки** и управлять собственной активностью.

Понятие **групповой динамики** обозначает совокупность психологических процессов, посредством которых группа возникает, организуется, развивается, достигает целей и сохраняет устойчивость либо, напротив, распадается. В центре внимания групповой динамики находятся не отдельные личности сами по себе, а **взаимодействия** между членами группы, закономерности распределения влияния, формирование норм и ролей, механизмы сплочённости и конфликтов, а также изменения эффективности совместной деятельности во времени. В отличие от статического описания группы (численность, структура, формальные признаки), динамический подход анализирует группу как **живую систему**, постоянно изменяющуюся под воздействием внутренних и внешних факторов.

Группа существует не только как сумма людей, находящихся рядом, но как особая психологическая реальность, где возникают общие ожидания, коллективные представления, эмоциональная атмосфера и устойчивые правила поведения. В рамках групповой динамики изучается, каким образом индивидуальные намерения преобразуются в коллективные решения, как формируются «мы-идентичность» и чувство принадлежности, почему в одних группах поддерживается высокий уровень сотрудничества, а в других преобладают соперничество и взаимное отчуждение. Важнейшая идея здесь состоит в том, что большинство поведенческих проявлений человека в группе обусловлены не только его личностными качествами, но и **структурой отношений**, нормами и распределением статусов.

Основные компоненты и механизмы групповой динамики

Групповая динамика включает несколько взаимосвязанных компонентов.

Во-первых, это **структурные элементы группы: статусы, роли и нормы**, которые формируют «каркас» групповой жизни. Статусы задают распределение влияния и признания, роли — ожидаемое поведение участников, а нормы — допустимые способы взаимодействия. Именно эти элементы обеспечивают предсказуемость поведения и согласованность действий, но при определённых условиях могут превращаться в источник напряжения, если распределены несправедливо или противоречиво.

Во-вторых, динамика определяется **коммуникативными процессами**: кто с кем общается чаще, кто инициирует обсуждение, кто контролирует повестку, как выражается несогласие, насколько группа допускает открытое обсуждение проблем. Коммуникация выступает не просто обменом информацией, а механизмом распределения власти, поддержания норм и формирования коллективных смыслов.

В-третьих, групповой процесс невозможен без **эмоционально-психологического климата**. Эмоциональная атмосфера группы влияет на доверие, уровень безопасности, готовность к сотрудничеству и способность выдерживать стресс. Благоприятный климат способствует инициативе и взаимопомощи, тогда как неблагоприятный усиливает защитные реакции, скрытую конкуренцию и рост конфликтности.

В-четвёртых, важнейшим компонентом является **лидерство** — формальное и неформальное. Лидерство в динамике группы проявляется как способность задавать направления, удерживать цель, поддерживать нормы и регулировать конфликты. При этом неформальные лидеры часто оказываются не менее значимыми, чем формальные руководители, поскольку именно они могут определять «настроение» группы и социальную приемлемость тех или иных решений.

Развитие группы: стадии и типичные переходы

Групповая динамика предполагает, что группа проходит определённые этапы развития. На ранних стадиях участники чаще ориентированы на поиск места в группе и понимание правил взаимодействия: они оценивают границы дозволенного, ожидают реакций окружающих, стремятся снизить неопределённость. В этот период особенно значимы первые нормы и первые фигуры влияния: кто задаст стиль общения, как будут решаться спорные вопросы, будет ли допустима критика, как будет распределяться ответственность.

По мере развития группы усиливается потребность в согласовании ролей, формировании общей идентичности и устойчивых способов решения задач. На этом этапе нередко проявляются конкуренция за влияние, столкновение ценностей, борьба за статусные позиции. Если группа успешно преодолевает данный этап, формируется более устойчивое сотрудничество, повышается согласованность действий и

растёт продуктивность. Если же конфликты закрепляются и не регулируются, группа может застрять в хроническом противоборстве, где энергия тратится на отношения, а не на задачи.

Зрелая группа характеризуется тем, что роли становятся функционально распределёнными, нормы — понятными и относительно справедливыми, лидерские функции — разделёнными и поддерживающими эффективность. Такая группа способна к саморегуляции: она сохраняет стабильность и одновременно умеет адаптироваться к изменениям, не разрушаясь при внешнем давлении.

Конформность, давление норм и феномены коллективного поведения

К числу центральных тем групповой динамики относится **нормативное давление** и феномены **конформности**. В группе человек нередко ориентируется на мнение большинства не потому, что не имеет собственной позиции, а потому что стремится сохранить принадлежность и избежать социальной изоляции. С точки зрения групповой динамики конформность выполняет двойственную функцию: она поддерживает единство и координацию, но может подавлять инициативу, критическое мышление и новаторство.

С этим связан риск формирования групповых искажений, когда стремление к согласованности становится важнее истины или эффективности. В таких случаях группа начинает избегать несогласия, снижает качество анализа альтернатив и может принимать решения, не соответствующие реальной цели. Следовательно, зрелая групповая динамика предполагает не отсутствие разногласий, а культуру их конструктивного разрешения.

Конфликты как закономерная часть динамики группы

Конфликт в группе следует понимать не как исключение, а как естественное проявление динамики. Конфликты могут быть **деловыми** (связаны с целями, ресурсами, способами решения задач) и **межличностными** (связаны с симпатиями, статусом, конкуренцией, обидами). Деловые конфликты при наличии правил обсуждения способны улучшать качество решений, поскольку выявляют альтернативы и снижают риск ошибок. Межличностные конфликты, напротив, часто затрагивают самооценку и идентичность, поэтому могут становиться хроническими и разрушительными, если не регулируются.

Важную роль в профилактике разрушительных конфликтов играют ясность ролей, справедливость норм и компетентное лидерство. Если нормы допускают уважительное несогласие, если роли не перегружены и не противоречат друг другу, если статусные различия не унижают достоинство участников, группа получает психологическую устойчивость и снижает вероятность перехода деловых разногласий в личностную враждебность.

Сплочённость, эффективность и условия продуктивной групповой работы

Одним из индикаторов групповой динамики является **сплочённость** — степень психологической связанности членов группы, их готовность поддерживать друг друга и сохранять принадлежность. Сплочённость усиливает устойчивость группы, повышает взаимопомощь и снижает текучесть. Однако чрезмерная сплочённость при недостатке критической культуры может привести к закрытости и конформизму, когда группа начинает защищать «единство любой ценой» и утрачивает способность к самокоррекции.

Продуктивность групповой работы зависит от баланса нескольких условий: ясности целей, адекватного распределения ролей, справедливых норм, психологической безопасности, возможности выражать альтернативные мнения и компетентной координации. В этом смысле групповая динамика — это не только описание того, что происходит в группе, но и практический инструмент понимания: какие процессы усиливают эффективность, а какие ведут к стагнации, снижению мотивации и распаду сотрудничества.

Таким образом, групповая динамика рассматривает группу как развивающуюся систему, где поведение индивида опосредуется структурой отношений, нормами, статусами и распределением лидерских функций. Она объясняет, почему присутствие других людей меняет продуктивность и мышление, каким образом формируются нормы и конформность, как возникают конфликты и как достигается сплочённость. Понимание групповой динамики позволяет не только анализировать уже сложившиеся коллективы, но и целенаправленно формировать такие условия, при которых совместная деятельность становится эффективной, а психологическое благополучие участников — устойчивым.

Лидерские качества личности

В каждой отдельной группе появляются такие личности, которые становятся источником конформности и подверженности влиянию у других. Их мнения и действия как бы выступают **эталонным образцом** для окружающих; чтобы сохранить данный авторитет, они стремятся не утратить своё положение в жизни группы. Для описания таких людей в психологии используется понятие «**лидер**».

Следовательно, **лидер** — это такой член группы, который, образно говоря, находится «у истоков» основных групповых процессов и способен своим поведением **оказывать влияние на других**.

В западной психологии термин *лидер* нередко применяют для обозначения как формального, так и неформального руководителя группы. Однако в нашей традиции различие принципиально: лицо, координирующее официальные отношения в группе, представляющее её перед другими организациями и группами людей, распределяющее работу и контролирующее её выполнение, называется **руководителем**. Лидер же — это человек, обладающий высоким статусом и авторитетом, приобретённым в повседневном общении и взаимодействии благодаря определённым сильным и социально привлекательным качествам. Как правило, он прямо **не претендует** на формальное руководство, но в силу того, что его манера поведения и взаимодействия оказывается приемлемой для большинства, люди могут избрать его на выборах либо выдвинуть в кадровый резерв при подборе руководителя.

В одной группе, в зависимости от её размеров, обычно может быть **один руководитель и несколько лидеров**. Один из них может выступать как **деловой лидер**, поскольку наиболее чётко осознаёт цели трудовой или учебной деятельности коллектива; другой — как **интеллектуальный лидер**, который предлагает решения и направляет группу в периоды принятия решений и выполнения ответственных задач; третий — как **эмоциональный лидер**, умеющий поддерживать людей, поднимать настроение и обеспечивать психологическую опору в различных ситуациях. Наличие тех или иных лидеров определяется реальными обстоятельствами жизни группы и целями её совместной деятельности.

Теории лидерства и стили руководства

У каждого руководителя или лидера существуют собственные стили работы и взгляды на организацию труда. В научной литературе представлено множество подходов к этому вопросу. Мы остановимся на одной теории, широко распространённой за рубежом и вызвавшей значительный резонанс, — теории **X и**

У Дугласа Мак-Грегора. Её содержание связано с тем, какую концепцию лидер использует при воздействии на людей и организации их труда.

Теория X основывается на недоверии к человеческой природе и акцентирует её пассивность. Суть этой теории такова: человек по природе ленив и безинициативен; если оставить его без контроля, он не будет выполнять полезную работу. Следовательно, необходимо управлять им, держать деятельность под строгим контролем и жёстко регламентировать.

В противоположность этому **теория Y** утверждает инициативность человека, его склонность к самостоятельной работе и активности. Лидер, придерживающийся этой позиции, предоставляет людям больше свободы, не прибегает к запугиванию наказаниями и старается воздерживаться от чрезмерно жёсткого контроля.

Развивая идеи Мак-Грегора, другой учёный — **Уильям Оучи** — предложил **теорию Z**, объясняющую отношение лидера к людям. Согласно этой теории, у людей действительно имеется стремление работать активно и продуктивно, однако если их деятельность **управляется неэффективно**, результат всё равно не будет высоким. Поэтому руководитель должен уметь побуждать людей к совместной работе, проявлять доверие и обучать коллективной форме труда.

Под влиянием указанных теорий сформировались представления о различных стилях лидерства:

Авторитарный лидер

Иногда этот стиль называют также «**автократическим**», поскольку такой лидер способен подчинять большинство своей воле. Все ответственные решения принимаются им единолично, и выполнение решений он контролирует лично; при необходимости он применяет жёсткие санкции к сотрудникам. При таком стиле люди нередко начинают всё больше дистанцироваться от лидера.

Демократический лидер

Он собирает мнения членов группы и создаёт условия для проявления инициативы. Демократический лидер формулирует общую задачу для группы, определяет концепцию работы, однако способы реализации и конкретные пути выполнения должны выбирать сами члены группы.

Либеральный лидер возлагает основную ответственность на группу: в процессе выполнения работы он скорее выполняет **координирующую** функцию, однако случаи, когда он корректирует или отменяет принятые решения, встречаются крайне редко.

Вопрос о том, какой стиль управления является наиболее эффективным, изучался во многих исследованиях. Общий вывод таков: эффективность того или иного стиля прежде всего зависит от **опыта группы, конкретной ситуации, возраста** и даже **пола** участников. Например, руководители-женщины чаще используют **демократический** стиль управления; для них большое значение имеют межличностные отношения в коллективе и искреннее, доверительное отношение членов группы к руководителю.

Ситуативное лидерство, харизма и система «статус–роль–нормы» в групповой динамике

Экспериментальные исследования и наблюдения за жизнью малых групп показывают, что поведение личности в группе редко бывает полностью автономным: оно неизбежно опосредуется влиянием других людей, ожиданиями коллектива и принятыми в нём нормами. Вместе с тем именно те участники группы, которые способны сохранять самостоятельность суждений, брать на себя ответственность и предлагать решения в условиях неопределённости, нередко становятся центрами притяжения для остальных. В научной традиции данное явление описывается через феномен лидерства. Однако современная социальная и организационная психология рассматривает лидерство не только как набор устойчивых личностных свойств, но и как динамическую систему, тесно связанную с ситуацией, структурой группы и механизмами социального влияния.

Одним из наиболее продуктивных подходов к объяснению эффективности руководящего воздействия является концепция **ситуативного лидерства**. В рамках данного подхода лидерство понимается как способность человека выбирать и изменять стиль воздействия в зависимости от требований ситуации и уровня психологической и профессиональной готовности группы (или отдельных её членов). В этом смысле лидер оказывается не «носителем одного правильного стиля», а субъектом, который умеет диагностировать контекст: сложность задачи, степень новизны условий, временные ограничения, уровень риска, ресурсы, а также компетентность и мотивацию исполнителей. Практика показывает, что директивный стиль, оправданный при дефиците времени и низкой подготовленности участников, может снижать инициативу и ответственность в группе, достигшей достаточной зрелости. Напротив, делегирование, полезное для опытных исполнителей, становится ошибочным при отсутствии у них навыков саморегуляции и ясных критериев результата. Следовательно, ситуативно компетентный лидер — это тот, кто не только «ведёт», но и постоянно соотносит степень контроля и поддержки с реальными потребностями группы, сохраняя баланс между управлением задачами и управлением отношениями.

В объяснении лидерского влияния особое место занимает феномен **харизмы**. Харизма в психологическом смысле — это не просто общая привлекательность или развитая коммуникабельность. Она представляет собой особую силу социального воздействия, при которой лидер воспринимается группой как человек, способный придавать событиям смысл, вселять уверенность, заражать эмоциональным состоянием и мобилизовывать коллектив на достижение целей. Харизматическое влияние опирается на механизмы эмоционального резонанса и доверия: люди склонны принимать позицию лидера не только на рациональных основаниях, но и вследствие переживания общности, убеждённости в правильности направления, которое он задаёт. Важно подчеркнуть, что харизма сама по себе не гарантирует компетентности и не является эквивалентом профессиональной квалификации. Поэтому в условиях реальной организационной практики харизма выступает одновременно ресурсом и риском: при недостатке критической обратной связи она может порождать идеализацию лидера, зависимость группы от одного человека и снижение самостоятельности мышления у участников. В научно-прикладном плане «здоровая» харизма проявляется там, где лидер не подавляет субъектность группы, а усиливает её — создаёт условия для самостоятельных решений, поддерживает культуру обсуждения и сохраняет этические границы влияния.

Для понимания того, почему одни участники группы становятся лидерами, а другие предпочитают следовать, необходимо рассмотреть систему «**статус–роль–нормы**» как фундаментальную схему описания групповой структуры. **Статус** отражает положение человека в группе и связан с объёмом влияния, престижем и доступом к ресурсам. Он может быть формальным (закреплённым должностью, полномочиями, официальными правилами) и неформальным (основанным на авторитете, признанной компетентности, доверии и личностной привлекательности). Нередко в группе возникает ситуация рассогласования: формальный руководитель обладает высоким должностным статусом, но низким

неформальным, тогда как другой участник, не имея официальных полномочий, фактически определяет групповые решения. Именно в подобных случаях становится особенно заметной роль неформального лидерства и скрытых механизмов влияния.

Тесно связан со статусом компонент **роли**. Роль — это ожидаемый группой образ поведения, предписывающий, что и каким образом должен делать конкретный участник. Роли могут быть ориентированы на выполнение задачи (например, организатор, аналитик, исполнитель, контролёр) или на поддержание отношений и психологического климата (например, медиатор, поддерживающий участник, «эмоциональный лидер»). Групповая эффективность существенно снижается, когда роли не определены или противоречивы: возникает ролевая неопределённость, ролевая перегрузка и ролевой конфликт, сопровождающиеся ростом напряжённости и снижением ответственности. В устойчиво функционирующих группах роли распределены так, что компетенции и личностные особенности участников взаимно дополняют друг друга, а не вступают в разрушительное соперничество.

Третий элемент системы — **нормы**, то есть правила и стандарты поведения, которые в данной группе считаются «естественными» и обязательными. Нормы могут быть формализованными (зафиксированными в регламентах и инструкциях) и неформальными (не проговариваемыми напрямую, но реально действующими). Именно нормы определяют, что допустимо в общении, как выражать несогласие, как принимаются решения, какие формы критики приемлемы, и какие санкции или поощрения последуют за теми или иными поступками. Чем выше сплочённость и значимость группы для её членов, тем сильнее действует нормативное давление. При этом нормы выполняют двойную функцию: с одной стороны, они обеспечивают порядок, предсказуемость и координацию действий; с другой — могут блокировать новаторство, если закрепляют чрезмерный конформизм и страх отличаться.

Связь между статусом, ролью и нормами носит динамический характер. Высокий статус повышает вероятность того, что поведение человека станет образцом и будет превращено в норму. Напротив, устойчивое нарушение значимых норм ведёт к снижению статуса, даже если формальная позиция сохраняется. Роль, выполняемая успешно, укрепляет неформальный статус, тогда как неадекватное ролевое поведение может запустить процесс отвержения со стороны группы. На этом фоне ситуативное лидерство выступает как способность управлять не только задачей, но и самой групповой структурой: уточнять роли, поддерживать справедливое распределение статусов, корректировать дисфункциональные нормы, а также создавать такие условия, при которых харизма не подавляет, а развивает субъектность участников.

Таким образом, лидерство в современной психологии следует понимать как многоуровневое явление. Оно включает, во-первых, умение адаптировать стиль воздействия к условиям деятельности (ситуативность); во-вторых, способность формировать смысл и эмоциональную мобилизацию группы (харизма) при соблюдении этических границ влияния; и, в-третьих, понимание глубинной структуры группы через систему статусов, ролей и норм. Только при учёте всех этих компонентов возможно не только объяснять групповую динамику, но и целенаправленно повышать эффективность совместной деятельности без потери психологического благополучия участников.

Американская исследовательница **Линда Джуэлл** в книге «**Индустриальная и организационная психология**» (2001) изложила собственный подход к проблеме лидерства. Она пытается раскрыть особенности проявления лидерских качеств в условиях, где отсутствуют «открытые пространства» для демонстрации мужества и смелости. По её мнению, эффективность современного производства достигается, прежде всего, за счёт **усиления роли работников** и, напротив, **снижения** (точнее — **сокращения**) роли лидеров. Только при этом возможно уменьшение «лишних» управленческих звеньев. Задача лидера (в американской традиции руководителя нередко рассматривают в рамках феномена лидерства) — определить пути обеспечения эффективной деятельности группы.

Одним из ключевых понятий в этом учебнике является понятие «**суперлидер**». Кто такой суперлидер и когда обычный лидер становится «супер»-лидером? По мнению американских исследователей **Мэнца и Симса**, лучший лидер — это **суперлидер**. Это такой человек, который способен превратить большинство своих сотрудников в лидеров — прежде всего **в лидеров для самих себя**.

Основная идея заключается в следующем: если человек, прежде всего, умеет быть лидером для себя, способен передавать это умение (навык, компетенцию) другим, то наступает момент, когда коллектив становится механизмом, способным самостоятельно работать и не нуждающимся в постоянном внешнем управлении «сверху». Это и есть суперлидерство.

Этапы перехода от обычного лидера к суперлидеру

Преобразование обычного руководителя или лидера в суперлидера проходит в несколько этапов:

I. Лидерство для себя: формирование личных целей и убеждений; самонаблюдение; самостимуляция; «мысленные репетиции» и когнитивный анализ, позволяющие осознать себя как самостоятельную личность и понять, что в человеке есть качества, которые могут служить примером для других.

II. Демонстрация преимуществ: предъявление другим сильных сторон и способность убедить окружающих в значимости этих достоинств.

III. Создание условий для инициативы сотрудников: формирование среды, в которой работники могут проявлять инициативу и уверенность в себе.

IV. Поддержка автономных сотрудников: поощрение работников, обладающих самостоятельными компетенциями; при необходимости — предоставление **исключительно конструктивных** замечаний и корректирующей обратной связи.

V. Организация самоуправляемой деятельности: выстраивание социальной активности на основе **самоуправления** и сознательное воздержание от постоянного вмешательства в процессы.

Следовательно, **эффективное управление** по своей сути является наиболее наглядной формой реализации **социального влияния**. В этом смысле **лидерство** определяется как совокупность качеств, проявляющихся сначала в способности личности оказывать влияние на самого себя, а затем — на других.

При разумном использовании знаний по психологии группы врач приобретает следующие навыки:

1. Понимание динамики отношений:

- понимание того, каким образом врач и пациент выстраивают отношения друг с другом, что влияет на эти отношения и как установить эффективное общение;
- способность работать в команде с другими медицинскими специалистами, выстраивать с ними эффективную коммуникацию, разрешать конфликты и формировать сплочённый коллектив;

· учёт роли семьи в жизни пациента и установление взаимодействия с близкими родственниками пациента для оказания ему помощи.

2. Управление групповым поведением:

- использование принципов психологии группы для улучшения работы медицинской команды, повышения её эффективности и согласованности;
- применение стратегий разрешения и профилактики конфликтов между членами коллектива, пациентами и их родственниками;
- умение рационально использовать принципы групповой психологии для побуждения членов группы к выполнению работы высокого качества и достижению общих целей.

3. Понимание психологических аспектов заболевания:

- осознание того, как социальная среда влияет на здоровье человека и каким образом взаимодействие с другими может способствовать развитию заболеваний либо ускорять их течение;
- учёт роли семьи и близких в жизни пациента, понимание того, как они влияют на его психическое и физическое состояние и каким образом могут участвовать в процессе лечения;
- выявление социальных факторов риска, которые способны повышать вероятность развития определённых заболеваний; использование этих данных для профилактики, ранней диагностики и выработки соответствующих стратегий вмешательства.

В заключение можно отметить, что группа и коллектив являются важными социально-психологическими формами объединения людей, возникающими в процессе совместной деятельности и общения. В рамках группы формируются определённые нормы поведения, ценности, роли и модели взаимодействия, которые оказывают влияние на личность и её поведение.

Коллектив отличается более высоким уровнем организованности, общностью целей, устойчивыми межличностными отношениями и развитой системой взаимной ответственности. В коллективе формируется благоприятный социально-психологический климат, который способствует эффективному взаимодействию участников и успешному достижению общих целей.

Психологические процессы, происходящие в группе, включают формирование лидерства, распределение ролей, возникновение групповых норм, сплочённость и взаимную поддержку. Эти факторы существенно влияют на эффективность совместной деятельности и характер межличностных отношений между членами группы.

Для будущих медицинских специалистов понимание особенностей функционирования группы и коллектива имеет особое значение. Профессиональная деятельность врача осуществляется в условиях командной работы, где важны взаимное уважение, согласованность действий, ответственность и способность к конструктивному взаимодействию с коллегами.

Таким образом, знание закономерностей групповой динамики и психологии коллектива способствует формированию эффективного профессионального взаимодействия, улучшению социально-психологического климата и повышению результативности совместной деятельности.

Контрольные вопросы

1. Объясните понятие группы и требования, предъявляемые к группе.
2. Что такое референтная группа и какие её виды существуют?
3. Какие виды групп вы знаете?
4. Что понимается под психологической совместимостью и какие критерии совместимости выделяются?
5. Что понимается под психологическим климатом (психологической средой) группы?
6. Как применяется метод социометрии?
7. Объясните конформизм, его причины и последствия.
8. Раскройте сущность фасилитации и ингибиции.
9. Объясните лидерство, его теории и стили.
10. Охарактеризуйте этапы превращения лидера в «суперлидера».

Ситуационные задачи

Кейс. В учебной группе есть активный участник, который берёт инициативу, но не даёт другим высказаться. Со временем часть студентов перестаёт предлагать идеи, хотя внутренне не согласна с общим решением.

Вопросы:

1. Какие особенности групповой динамики проявились?
2. Как стиль поведения одного участника влияет на групповое решение?
3. Что может повысить эффективность работы группы?

Темы для самостоятельной работы

1. Вопросы формирования и развития лидерских способностей личности.
2. Проблематика современной психологии управления.
3. Критерии оценки психологической адаптивности и устойчивого равновесия в коллективе.

ГЛОССАРИЙ

Авторитарный метод (лат. «*auctoritas*» — сила, влияние, авторитет) — метод управления, при котором подавляются равноправие и свобода, ограничивается инициатива и самостоятельность членов группы; доминируют директивность, принуждение и жесткий контроль.

Адаптация (лат. «*adaptatio*» — приспособление, адаптация) — изменение (перестройка) чувствительности анализаторов и общей психофизиологической регуляции для приспособления к силе и длительности действующих раздражителей.

Активность — степень воздействия человека на мир и реализацию целей; общая характеристика субъекта деятельности и его инициативы.

Антиципация (лат. «anticipatio» — *предвосхищение, предвидение*) — опережающее отражение: предвосхищение возможных событий и построение плана или модели будущих действий.

Апперцепция (лат. «perceptio» — *восприятие, принятие*) — зависимость восприятия от предыдущего опыта, знаний, установок и индивидуальных особенностей субъекта.

Ассоциативная психология (лат. «associatio» — *соединение, связь, ассоциация*) — направление, рассматривающее психику как систему ассоциаций; объясняет психические явления связями между представлениями, ощущениями и образами.

Аттракция (франц. «attraction» — *притяжение, обаяние, привлечение*) — социальное притяжение: формирование устойчивой симпатии, положительной установки и эмоционального принятия другого человека.

Аффект (лат. «affectus» — *аффект, сильное переживание*) — кратковременное, бурное эмоциональное состояние, сопровождаемое выраженными физиологическими и поведенческими реакциями и снижением произвольного контроля.

Биогенетическая концепция — подход, согласно которому развитие личности преимущественно определяется биологическими и наследственными факторами.

Биографический метод — метод изучения личности и ее развития через анализ жизненного пути (документы, мемуары, интервью, автобиографии и др.).

Бихевиоризм (англ. «behaviour» — *поведение*) — направление, рассматривающее предмет психологии как наблюдаемое поведение; акцентирует связи «стимул-реакция», роль научения и подкрепления.

Внимание — направленность и сосредоточенность сознания на объекте или задаче при относительно отвлечении от других воздействий.

Возрастная психология — отрасль психологии, исследующая закономерности психического развития человека на разных возрастных этапах.

Воображение — психический процесс создания новых образов и ситуаций путем переработки опыта; основа творчества и прогнозирования.

Галлюцинация (лат. «hallusinatiо» — *смятение, смятение, смятение, видение, слышание, ощущение*

Гештальт-психология (нем. «Gestalt» — *целостная форма, структура; относящееся к восприятию*) — направление, изучающее целостные структуры (гештальты) восприятия и мышления, которые не сводятся к сумме отдельных элементов.

Группа — объединение людей, связанных общей деятельностью и общением; имеет цели, нормы, роли и структуру взаимодействия.

Гуманистическая психология — подход, ориентированный на целостность личности, свободу выбора, развитие потенциала и самоактуализацию; подчеркивает позитивные возможности человека.

Демократический метод (греч. «demos» — *народ*; «kratos» — *власть*) — стиль управления/общения на основе равноправия, уважения, учета мнений участников и совместного принятия решений.

Депрессия (лат. «depressio» — *подавление, угнетение, спад*) — состояние длительно сниженного настроения и утраты интереса к деятельности, сопровождаемое снижением энергии, безнадежностью и пессимистическими оценками. Состояние угнетенности и подавленности, характеризующееся снижением жизненного тонуса и активности.

Детерминизм (лат. «determinata» — *определённость, обусловленность*) — принцип причинной обусловленности психических явлений: признание того, что они имеют объективные причины и зависят от внешних и внутренних факторов.

Дифференциальная психология — раздел психологии, изучающий индивидуальные различия людей (темперамент, способности, характер и др.).

Идентификация (лат. «identificare» — *отождествлять, уподоблять*) — отождествление себя с другим человеком или группой; усвоение норм, ценностей и образцов поведения.

Иллюзия (лат. «illusiо» — *ошибка, заблуждение, иллюзия*) — искаженное восприятие реально существующего объекта или явления под влиянием условий восприятия, контекста или установок.

Имплицитное обучение — скрытое, неосознаваемое усвоение закономерностей и навыков в процессе деятельности без явных инструкций.

Ингибция (лат. «inhibere» — *задерживать, тормозить, ограничивать*) — снижение активности и эффективности деятельности из-за присутствия других людей (эффект социального контроля и напряжения).

Индивидуальная психология — направление (А. Адлер), рассматривающее личность как целостную систему и подчеркивающее роль стремления к превосходству и компенсации чувства неполноценности.

Интерииоризация (лат. «interior» — *внутренний*; англ. суф. «-ization» — *процесс, состояние*) — преобразование внешних действий и взаимодействий во внутренние психические процессы; усвоение социального опыта.

Интроспекция (лат. «introspecto» — *смотреть внутрь*) — метод самонаблюдения: изучение психических явлений через анализ собственных переживаний, состояний и мыслей.

Интуиция (лат. «intellectus» — *понимание, познание*; «intellectum» — *разум*; англ. суф. «-ization» — *процесс, состояние*) — непосредственное постижение решения или смысла без развернутых логических рассуждений; «озарение».

Катарсис (лат. «causa» — *причина*; «attribuere» — *приписывать, относить*) — эмоциональная разрядка и облегчение, возникающие в результате переживания сильных чувств (часто через искусство или психотерапию).

Классический психоанализ — теория и метод З.Фрейда, объясняющий поведение бессознательными влечениями и внутренними конфликтами; использует свободные ассоциации, анализ сновидений и др.

Когнитивный диссонанс — состояние внутреннего напряжения из-за несоответствия убеждений, знаний или ценностей и собственного поведения; стремление уменьшить противоречие путем изменения установок или действий.

Коммуникативные способности — способность устанавливать и поддерживать эффективное общение, понимать партнера, передавать информацию и воздействовать на него.

Комплекс — устойчивое эмоционально окрашенное образование (часто бессознательное), влияющее на восприятие, мышление и поведение.

Конвергентное мышление — мышление, направленное на поиск единственно правильного решения на основе логики, правил и отбора наиболее обоснованного варианта.

Консультация — профессиональная форма психологической помощи, направленная на анализ проблемы клиента и поиск практических решений.

Конформизм (лат. «*conformis*» — *сходный, одинаковый*) — склонность подчиняться давлению группы, соглашаться с мнением большинства и следовать групповым нормам.

Концепция — система взглядов и основных положений, задающая рамки понимания явления и подходы к его объяснению.

Либеральный метод (лат. «*liber*» — *свободный*) — стиль управления, при котором руководитель минимально вмешивается в работу группы, предоставляя членам максимальную самостоятельность и ответственность.

Лидер (англ. «*leader*» — *ведущий, лидер, руководитель*) — член группы, оказывающий значимое влияние на других и направляющий групповые процессы благодаря авторитету, компетентности или личным качествам.

Личность — человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности, носитель индивидуально-психологических качеств.

Метод анализа продуктов деятельности — метод, основанный на изучении результатов деятельности (тексты, рисунки, изделия и др.) для выявления особенностей мышления, памяти, способностей и воображения.

Методика — совокупность приемов и процедур для исследования или практической работы, обеспечивающих получение и обработку данных.

Методы наблюдения — способы сбора информации через целенаправленное, систематическое восприятие поведения и условий деятельности; включают внешнее наблюдение и самонаблюдение.

Мотив — конкретное побуждение, ради которого совершается действие; осознаваемая или неосознаваемая причина деятельности.

Мотивация — система внутренних побуждений, определяющих направленность, интенсивность и устойчивость деятельности.

Мышление — высший познавательный процесс отражения действительности в обобщениях и связях; решение задач с помощью понятий, суждений и умозаключений.

Направленность личности — система устойчивых мотивов, потребностей и ценностей, определяющих активность, выбор целей и линию поведения.

Научение — процесс приобретения знаний, навыков и форм поведения в результате опыта, упражнений и подкрепления.

Невнимательность — снижение концентрации, устойчивости и распределения внимания; трудности в удержании цели деятельности и контроле ошибок.

Общая психология — базовая отрасль психологии, изучающая общие закономерности психики, психические процессы, состояния и свойства личности.

Общение — процесс установления и развития контактов между людьми, включающий обмен информацией, взаимодействие и взаимопонимание.

Опросный метод — получение информации путем вопросов (анкета, интервью) с последующей обработкой и интерпретацией ответов.

Ошибка — отклонение от правильного решения или действия вследствие недостатка знаний, неверной стратегии, невнимательности и др.

Память — процессы запечатления, сохранения и воспроизведения опыта; основа обучения и индивидуально-научного опыта.

Память (структура процесса) — система процессов запечатления (фиксации), сохранения (ретенции) и воспроизведения (репродукции) информации и опыта.

Патология — отклонение от нормы; болезненное состояние или нарушение функций организма и/или психики.

Педагогическая психология — отрасль психологии, изучающая психологические закономерности обучения и воспитания, условия эффективности образовательного процесса.

Периодизация возрастного развития — выделение возрастных этапов (периодов) развития человека на основе типичных психофизиологических и социально-психологических изменений.

Перцепция (от лат. «*perceptio*» — *восприятие*) — процесс восприятия и формирования целостного образа предметов и явлений действительности.

Подражание (имитация) — воспроизведение образцов поведения другого человека или группы; механизм социального научения.

Профессиональная норма — совокупность требований, правил и стандартов, регулирующих деятельность специалиста и качество выполнения профессиональных задач.

Психическая норма — состояние, при котором человек адекватно отражает реальность, сохраняет способность к саморегуляции и социальному функционированию; отсутствие выраженных нарушений психики.

Психодиагностика — область психологии, разрабатывающая и применяющая методы измерения и оценки психических свойств, состояний и особенностей личности.

Психологическое консультирование — вид профессиональной психологической помощи, направленный на поддержку клиента, прояснение проблемы и выработку стратегии изменений.

Психология (греч. «*psyche*» — *душа, психика*) — наука о закономерностях психики, поведения и деятельности человека, о механизмах отражения действительности и регуляции активности.

Психология профессионального развития — раздел психологии, изучающий закономерности становления специалиста, развитие компетенций, мотивации, профессиональной идентичности и адаптации.

Психология управления — отрасль психологии, изучающая психологические закономерности управления, руководства и организации совместной деятельности, включая управленческое общение и принятие решений.

Психопатология — раздел психологии и психиатрии, изучающий психические расстройства, их проявления, причины и механизмы.

Психосексуальное развитие — формирование сексуальности и полоролевой идентичности в процессе онтогенеза под влиянием биологических и социальных факторов.

Работоспособность — способность выполнять деятельность с заданной эффективностью в течение времени при оптимальных затратах сил и сохранении качества.

Развитие — закономерные качественные изменения психики и личности в процессе жизнедеятельности, обучения и воспитания.

Референтная группа (лат. «referent» — *лицо, на которое указывают; референт*) — значимая для личности группа, нормы и оценки которой выступают эталоном и ориентиром поведения.

Рефлекс (лат. «reflexus» — *отражённый*) — врожденная или приобретенная реакция организма на раздражение, осуществляемая через нервную систему.

Рефлексия (лат. «reflexio» — *«обращение назад», «отражение»*) — Осмысление человеком собственных действий, переживаний и отношений; анализ и контроль своей активности как механизм саморегуляции.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, возможностей и результатов; важный компонент самосознания и саморегуляции.

Самопознание — познание человеком своих особенностей, возможностей, мотивов и состояний; осознание собственных ресурсов и ограничений.

Самореализация (русского «само-» и лат. «realis» — *вещественный, действительный*) — осуществление личностного потенциала в деятельности и отношениях; реализация способностей и жизненных целей.

Самосознание — осознание человеком себя как субъекта: своих качеств, отношений, ценностей и места среди других людей.

Смещение (перенос) — психологическая защита, при которой переживания, напряжение или агрессия переносятся с труднодоступного объекта на более доступный и безопасный.

Социализация (греч. *socialis* «общественный», «товарищеский»; англ. суф. «-ization» — *процесс, состояние*) — процесс усвоения человеком социальных норм, ценностей и ролей, включение в систему общественных отношений.

Социальная психология — наука о закономерностях поведения и деятельности людей в группах и обществе, о межличностных отношениях и социальном влиянии.

Социальная психология (общее определение) — раздел психологии, изучающий психологические закономерности взаимодействия людей, групповые процессы, коммуникацию и влияние социальной среды.

Социальный интеллект — способность понимать людей и социальные ситуации и эффективно выстраивать взаимодействие.

Социальный статус — положение человека в системе общественных отношений, связанное с правами, обязанностями, престижем и ожиданиями окружающих.

Социогенетическая концепция — подход, объясняющий развитие личности преимущественно социальными условиями, воспитанием, культурой и влиянием среды.

Стимул — воздействие внешней или внутренней среды, вызывающее реакцию организма и психики.

Страсть — длительное, устойчивое сильное эмоциональное состояние, направленное на определенный объект, идею или деятельность и определяющее поведение.

Стресс (англ. «stress» — *давление, напряжение*) — состояние напряжения и мобилизации ресурсов в ответ на значимые требования или угрозы; может иметь адаптивный и дезадаптивный характер.

Сублимация (лат. «sublimare» — *возвышать; сублимировать*) — защитный механизм: преобразование энергии влечений в социально приемлемую и продуктивную деятельность (труд, творчество, спорт).

Супервизия (греч. «supervidere» — *обозревать сверху*) — профессиональное сопровождение и контроль работы специалиста более опытным коллегой; анализ случаев, поддержка и развитие компетенций.

Темперамент (лат. «temperamentum» — *смесь, соотношение*) — индивидуально-типологические особенности динамики психической деятельности: темп, ритм, эмоциональная возбудимость и устойчивость.

Теория — система научных идей и положений, объясняющая явления и позволяющая описывать, прогнозировать и проверять закономерности.

Тест (англ. «test» — *испытание, проверка*) — стандартизированная методика измерения психологических качеств и состояний, обеспечивающая сопоставимость результатов.

Тестирование — процедура применения тестов, обработки данных и интерпретации результатов в соответствии со стандартами методики.

Толерантность (лат. «tolerantia» *терпение, терпимость*) — терпимость и уважительное отношение к различиям; способность принимать иную точку зрения и стиль поведения.

Тренинг — форма активного обучения и развития навыков (коммуникативных, профессиональных и др.) в индивидуальном или групповом формате.

Труд — целесообразная деятельность человека по преобразованию мира и себя, опосредованная орудиями, знаниями и общественными отношениями.

Убеждение — устойчивое осознанное мировоззренческое положение, определяющее отношение человека к событиям и направляющее его поведение.

Управление — целенаправленное воздействие на систему или группу для достижения целей, поддержания порядка и повышения эффективности деятельности.

Установка — готовность к определенному восприятию и действию; устойчивая ориентация личности, влияющая на выбор поведения.

Учебная деятельность — деятельность, в ходе которой усваиваются знания, умения и навыки; выступает важным фактором психического и личностного развития.

Учебно-познавательная деятельность — деятельность, направленная на усвоение знаний и способов действия, развитие мышления и учебной самостоятельности.

Фасилитация (англ. «facilitate» — *облегчение, содействие, помощь*) — Повышение активности и эффективности деятельности благодаря присутствию других людей или совместной работе.

Феномен — наблюдаемое явление, факт опыта или проявление психической жизни, доступное описанию и анализу.

Фрустрация (лат. «frustration» — *обман, расстройство ожидания*) — состояние, возникающее при блокировании цели или срыве планов; сопровождается напряжением, разочарованием и негативными эмоциями. Негативное эмоциональное состояние при препятствиях на пути к достижению цели.

Характер (греч. «*charakter*» — черта, знак, особенность) — совокупность устойчивых индивидуальных черт, проявляющихся в отношении к людям, деятельности и себе.

Характеристика — описание существенных признаков объекта, процесса или личности, отражающее его свойства и особенности.

Целеполагание — процесс постановки целей и определения критериев и путей их достижения.

Чувства — эмоциональные переживания, отражающие значимость событий и явлений для человека; субъективное отношение к происходящему.

Экзопсихика (греч. «*exo*» — снаружи; «*psyche*» — душа, психика) — внешняя сторона личности: система отношений к среде и людям, проявления в объективной деятельности и поведении.

Экспериментальная психология — область психологии, исследующая психические явления с помощью эксперимента и других строгих методов при контроле условий и переменных.

Экстериоризация (лат. «*extra*» — внешний; англ. суф. «*-ization*» — процесс, состояние) — переход внутренних психических образований и действий во внешние формы деятельности; «вынос» внутреннего во внешнее.

Экстерорецептивные ощущения — ощущения, возникающие при воздействии раздражителей на внешние органы чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, кожная чувствительность); обеспечивают отражение свойств внешних объектов.

Экстраверсия (лат. «*extra*» — внешний; англ. суф. «*-ization*» — процесс, состояние) — направленность личности преимущественно на внешний мир, общение и внешние впечатления; выраженная социальная ориентированность.

Эмоциональное выгорание (англ. «*burnout*», рус. «выгорание» — «сгорание», угасание) — синдром хронического истощения (эмоционального и физического), деперсонализации и снижения профессиональной эффективности вследствие длительного стресса.

Эмоциональный интеллект (англ. «*emotional intelligence*» — эмоциональный интеллект; EQ — эмоциональный коэффициент) — способность распознавать и понимать свои и чужие эмоции, управлять эмоциональными состояниями и использовать их для эффективного мышления и взаимодействия.

Эмоция (лат. «*emoveo*» — возбуждать, волновать; волнение) — переживание, отражающее отношение человека к ситуации и удовлетворение/неудовлетворение потребностей; регулятор поведения.

Эндопсихика (греч. «*endon*» — внутри; «*psyche*» — душа, психика) — внутренняя структура личности: взаимосвязь психических процессов, состояний и устойчивых свойств; внутренние механизмы психической жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

На жизненном пути мы сталкиваемся с различными проблемами, трудностями и переживаниями. Они могут отрицательно сказываться на нашем психическом состоянии, профессиональной деятельности и личных отношениях. Однако многие люди не осознают, что обладают внутренними ресурсами, и не знают способов их активизации.

Предлагаемые упражнения и рекомендации разработаны с целью помочь вам лучше понять себя, развивать собственные способности и активизировать внутреннюю силу. В сборнике представлен комплекс психологических упражнений и практических рекомендаций, которые способствуют управлению стрессом, улучшению взаимоотношений, повышению эффективности деятельности, укреплению внутреннего спокойствия и приданию жизни большей осмысленности.

При регулярном выполнении данных упражнений вы сможете ощутить новые силы и возможности, а ваша жизнь станет более содержательной и благополучной.

Перед началом выполнения психологических техник рекомендуется создать для себя комфортные условия:

- выберите спокойное и тихое место;
- выделите достаточное время;
- позаботьтесь о том, чтобы вас никто и ничто не отвлекало.

Данные методические материалы создают благоприятные условия для самопознания и позитивных изменений в вашей жизни.

Предлагаемый вашему вниманию сборник «Психологические упражнения и рекомендации» который включает:

- психологическую программу по преодолению эмоционального выгорания;
- рекомендации по повышению толерантности к стрессорам;
- советы по улучшению межличностных отношений;
- программу самопознания и личностного развития;
- упражнение на повышение уверенности в себе;
- техники управления стрессом;
- пути и стратегии достижения успеха;
- упражнения по развитию воображаемого мышления;
- упражнения для развития памяти;
- упражнения для развития внимания;
- психологическую технику «Пустой стул».

Психологическая программа по преодолению эмоционального выгорания

С целью преодоления симптомов эмоционального выгорания и профилактики его развития **Дж.Рейнуотер** и **К.Шрайнер** предложили специальную программу, основанную на комплексе упражнений, под названием «Помоги себе сам».

Данная программа включает **четыре уровня** работы по преодолению синдрома эмоционального выгорания и предупреждению его формирования:

1. **Органический (физический) уровень** — снижение физического перенапряжения, устранение усталости, головной боли, нарушений сна и ослабления иммунитета.

2. **Эмоциональный уровень** — уменьшение эмоционального напряжения, тревоги, волнения, подавленности и апатии.

3. **Рациональный (содержательный) уровень** — восстановление осмысленности профессиональной деятельности, преодоление негативного отношения к собственным возможностям, формирование позитивного отношения к себе и выбранной специальности.

4. **Поведенческий уровень** — выработка организованности в работе, формирование профессиональных привычек и устойчивых стереотипов деятельности.

Программа «Помоги себе сам» может выполняться не только индивидуально, но и в группе. Как правило, её освоение не вызывает значительных затруднений и не требует большого количества времени.

1-й этап. ОРГАНИЧЕСКИЙ (физический) уровень

Цель: релаксация, снятие напряжения и усталости.

Медитация дыхания «счёт 7–11»

Дышите очень медленно и глубоко, стремясь к спокойному и равномерному дыхательному циклу. В начале это может показаться сложным, однако важно не перенапрягаться. При вдохе считайте до 7, при выдохе — до 11.

Преодоление напряжения с помощью воображения

Сосредоточьте внимание на напряжённой мышце. Представьте, что эта мышца превращается во что-то более мягкое. Например, некоторые люди воображают, как напряжение «тает», и мышцы становятся похожими на глину или вату.

Короткий отдых для тела (самомассаж)

Даже в напряжённый рабочий день можно найти несколько минут для краткого отдыха. Допустим лёгкий самомассаж отдельных участков тела. Важно избегать сильного давления; при выполнении упражнения можно закрыть глаза. Рекомендуются следующие зоны:

- **область между бровями** — мягко разотрите круговыми движениями;
- **задняя поверхность шеи** — одной рукой несколько раз легко сожмите и отпустите мышцы;
- **челюсть** — разотрите область жевательных мышц с обеих сторон;
- **плечи** — пятью пальцами помассируйте верхнюю часть плеч;
- **пятка** — сделайте короткий массаж области пятки перед продолжением ходьбы.

«Дать телу отдых» (3 этапа: настройка, подготовка, освобождение)

Если тело находится в состоянии напряжения, выполните упражнение в три шага:

Первый шаг (настройка). Определите наиболее дискомфортную или болезненную область. Сосредоточьте на ней внимание и мысленно направьте туда «внутренний свет». При устойчивой концентрации ощущение боли обычно уменьшается.

Второй шаг (подготовка). Попробуйте ощутить, сколько энергии вы тратите на поддержание мышечного напряжения. Подумайте о постоянном «потоке усилий», который удерживает тело в тонусе в течение дня. Этот этап помогает осознать, что длительное напряжение является серьёзной нагрузкой для организма.

Третий шаг (освобождение). Представьте, что напряжённые мышцы становятся мягкими, как **гель, облако, пена** или другая приятная субстанция.

Релаксация

Примите удобное положение, выпрямите корпус. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Представьте, как воздух сначала заполняет область живота, затем грудную клетку и лёгкие. Сделайте глубокий вдох, затем несколько спокойных и лёгких выдохов. После этого — ещё один лёгкий вдох без дополнительных усилий.

Обратите внимание, какие части тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или поверхностью под вами. Постарайтесь усилить ощущение опоры в этих зонах. Представьте, что поверхность «поддерживает» вас и удерживает ваше тело. Постепенно расслабьте мышцы, которые обычно удерживают позу. Упражнение помогает снять мышечное напряжение и отвлечься от тревожных мыслей. Его удобно выполнять во время коротких пауз отдыха даже при ограниченном времени.

2-й этап. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

Цель: устранить ощущение «зажатости», слабости и усталости от контактов с другими людьми.

Медитация на выравнивание дыхания

Обычно в состоянии подавленности мы начинаем невольно задерживать дыхание. Освободить дыхание — один из способов «отвести в сторону навязчивые мысли». Постарайтесь отложить все проблемы на время упражнения. В течение **трёх минут** дышите глубоко, легко и медленно. Если вам так комфортнее, можно закрыть глаза. На вдохе считайте до 5, на выдохе — до 7. Во время этого спокойного, размеренного дыхания представьте, что ваши тревоги и трудности постепенно «улетают» и становятся слабее.

Простые утверждающие фразы (аффирмации)

Повторение коротких, позитивных утверждений помогает снизить эмоциональное напряжение. Например:

- «Сейчас я начинаю чувствовать себя лучше».
- «Я могу полностью расслабиться и быстро восстановиться».
- «Я способен(на) справиться с трудной ситуацией, когда это необходимо».

Постарайтесь подобрать утверждения, которые подходят именно вам. Формулируйте их кратко и в позитивном ключе, избегая отрицательных слов. Важно повторять их регулярно: произносите фразы несколько раз или запишите их и возвращайтесь к ним в течение дня.

«Безопасное место» (внутреннее пространство)

Представьте, что у вас есть удобное, надёжное место, где вы можете «укрыться» и почувствовать себя в безопасности тогда, когда это нужно. Вообразите горы, лес или иной пейзаж, о котором знаете только вы. Мысленно опишите этот спокойный и защищённый уголок во всех деталях. Перед сном представьте, что вы «переноситесь» туда. Повторяйте это упражнение несколько раз в течение дня.

Оживление приятных воспоминаний

Вспомните моменты жизни, когда вы действительно ощущали, что вас любят и принимают. Выберите один эпизод и вновь «проживите» его, стараясь восстановить как можно больше деталей. Можно также вспомнить периоды, когда вы испытывали сильное вдохновение: время, когда вы любили, когда вас поддерживали, когда вы были заняты учёбой, работой или важным делом, слушали музыку или занимались любимым занятием. Постарайтесь снова пережить чувства, характерные для ваших «пиковых» состояний.

После этого ответьте себе на два вопроса: **в чём заключалась главная особенность этих переживаний?** и **что именно сейчас мешает вам испытывать подобные чувства?**

3-й этап. РАЦИОНАЛЬНЫЙ (СМЫСЛОВОЙ)

Цель: поиск новых смыслов в собственной деятельности, повышение уровня самопринятия, формирование и «реконструкция» позитивного отношения к себе как к специалисту.

«Сделайте шаг»

Нередко тревога и подавленность возникают как следствие реальных ситуаций, которые усиливают неуверенность в себе. В таком случае полезно задать себе вопрос, направляющий к действию: **что необходимо сделать в первую очередь, чтобы выйти из сложившейся ситуации?**

Если трудно понять, с чего начать, можно опереться на следующий перечень позитивных действий:

- запишите все мысли, связанные с проблемой;
- выделите и зафиксируйте 2–3 наиболее реалистичных альтернативных пути решения;
- начните с самого срочного вопроса;
- либо, напротив, начните с самой лёгкой и психологически «приятной» части задачи.

«Волшебное слово»

Для успокоения потока автоматических мыслей можно использовать одно слово или короткую фразу, которые помогают «остановить» внутренний шум. Выберите простые нейтральные слова, например: «спокойствие», «покой», «отдых», «тишина». Вместо слов можно использовать счёт: **1001, 1002, 1003...** или фразу наподобие: **«расслабляюсь глубже и глубже»**.

Закройте глаза, сосредоточьтесь и повторяйте выбранное слово (или считайте про себя) в течение **60 секунд**, сохраняя медленное и глубокое дыхание. Важно позволить мыслям «проходить» мимо, не давая им захватывать ваше внимание.

Отвлечение внимания

Отвлечение — это позитивный способ блокировать мысли и переживания, усиливающие стресс. В течение нескольких минут сосредоточьтесь на нейтральном объекте или выполните одно из упражнений:

- запишите первые слова (или названия) **10 вещей**, которые приносят вам радость (не обязательно значимых; например, семейный праздник, любимый напиток, прогулка);
- медленно посчитайте объекты с нейтральной эмоциональной окраской: лепестки цветка, элементы узора, повторяющиеся детали на поверхности, буквы на странице и т. п.;
- вспомните и перечислите **20 действий**, которые вы выполняли вчера (это одновременно тренирует память);
- в течение **двух минут** перечислите свои качества, которые вам нравятся, и приведите к каждому короткий пример.

Ключевым условием эффективности является умение удерживать внимание на нейтральном или позитивном содержании.

«Ночной обзор»

Закройте глаза и сядьте ровно. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, сосредоточившись на дыхании. Затем попробуйте восстановить весь прошедший день **в обратном порядке**: от последних событий — к более ранним, вплоть до момента пробуждения. Если удаётся, постарайтесь вспомнить и фрагменты сновидений.

Выполняйте упражнение **без эмоций и без оценок**: вспоминайте, но не «оживляйте» события, не погружайтесь в переживания, не разворачивайте мысленно диалоги и не начинайте игру «а если бы я...». Если сохранять нейтральность трудно, представьте, что вы наблюдаете не собственную жизнь, а историю другого человека, к которому вы относитесь доброжелательно.

«Похвала себе»

В течение **10 минут** с закрытыми глазами мысленно «пройдите» свою жизнь, начиная с самых ранних воспоминаний. Вспомните каждое достижение, успех, результат, которым вы можете гордиться, а также важные поступки, которые требовали от вас усилий.

При этом важно отказаться от привычки обесценивать собственные достижения уточнениями и оговорками. Например: вместо «Я был(а) лучшим(ей) в группе, **но** нас было всего десять» — оставьте только первую часть, как факт вашего успеха.

Обратите внимание и на ситуации, которые без вашего участия могли бы сложиться иначе (например, когда вы поддержали человека, взяли на себя ответственность, выступили в защиту кого-то). Не забывайте

и о поступках, которые внешне кажутся простыми, но для вас были трудными (например, вы сделали шаг вперёд, несмотря на страх).

Рекомендуется кратко фиксировать такие эпизоды письменно, а спустя время перечитывать записи «взглядом объективного наблюдателя», проверяя, не добавились ли в текст оправдания или чрезмерная скромность, которые вновь обесценивают результат.

«Я...» (формулирование позитивной установки)

Специалист описывает желаемые формы поведения, отношения к себе и способ реагирования. При этом следует избегать формулировок с отрицаниями и жёсткими словами («нельзя», «никогда», «перестану», «никакой»). Например, вместо «Я перестану ругать себя» целесообразно сказать: **«Я прощаю и поддерживаю себя»**.

Данное упражнение помогает ослабить негативное отношение к себе и к своей профессиональной роли, а также восстановить веру в собственные ресурсы и возможности.

4-й этап. ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ (ДИСЦИПЛИНАРНЫЙ)

Поведенческий уровень помогает снижать напряжение за счёт изменения привычных форм поведения и отношения к повседневным делам. Он способствует отвлечению от неприятных мыслей и в ряде случаев помогает перейти к практическому решению проблемы.

Ожидаемый результат: снижение эмоционального напряжения и тревожности, успокоение; уменьшение признаков усталости и повышение восстанавливаемости; рост психофизиологической реактивности, повышение активности и работоспособности.

Рекомендации по повышению толерантности к стрессорам

Для повышения устойчивости к стрессорам можно опираться на следующие рекомендации:

1. **Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели.** Это не только помогает убедиться, что вы движетесь в верном направлении, но и формирует мотивацию на перспективу.
2. **Используйте «тайм-ауты».** Для психической и физической устойчивости важны паузы: кратковременный отдых от работы и иных нагрузок. В ряде случаев полезно сознательно отвлечься от проблем и заняться приятной для себя деятельностью.
3. **Развивайте навыки саморегуляции.** Владение психологическими приёмами (релаксация, идеомоторные упражнения, уточнение целей и др.) способствует снижению стресса и предупреждает развитие эмоционального истощения.
4. **Поддерживайте профессиональное развитие и самоусовершенствование.** Одним из способов профилактики профессионального выгорания является обмен опытом и информацией с коллегами. В целом сотрудничество расширяет возможности, способствует поддержке и положительно влияет на качество совместной работы.
5. **Избегайте бесполезной конкуренции.** В жизни нередко встречаются ситуации соперничества, от которых трудно полностью уйти. Однако чрезмерное напряжение ради статуса и карьерных целей может приводить к тревожности, внутреннему перенапряжению, росту агрессивности и, как следствие, повышать риск эмоционального выгорания.
6. **Развивайте эмоциональное общение.** Если человек умеет анализировать свои чувства и делиться ими с другими, вероятность «выгорания» заметно снижается либо этот процесс выражен значительно слабее. В трудных ситуациях рекомендуется обращаться за советом к более опытным коллегам и обсуждать переживания и сложности. Совместное обсуждение может помочь найти рациональный способ решения возникшей проблемы.
7. **Поддерживайте хорошее физическое состояние.** Между телом и психикой существует тесная взаимосвязь, а хронический стресс оказывает выраженное влияние на организм. Поэтому регулярная физическая активность и рациональное питание являются эффективными средствами поддержания устойчивости. Нерациональное питание, употребление алкоголя, курение, а также резкое снижение массы тела или её чрезмерный рост могут углублять проявления синдрома эмоционального выгорания.

Рекомендации по улучшению взаимоотношений

Отношения — одна из важнейших сфер жизни. Позитивные отношения дают человеку радость, ощущение поддержки и защищённости. Вместе с тем сохранение и развитие отношений требует усилий: со временем они могут улучшаться или ухудшаться — в зависимости от поведения и вклада обеих сторон.

Для укрепления и улучшения взаимоотношений полезны следующие рекомендации:

1. **Будьте открытыми и честными.**
 - Не стремитесь скрывать свои чувства; выражайте их искренне и корректно.
 - Излагайте свои мысли ясно и понятно.
 - Соблюдайте спокойный тон и проявляйте уважение.
2. **Практикуйте активное слушание.**
 - Проявляйте инициативу в беседе, а не только «присутствуйте» в разговоре.
 - Демонстрируйте интерес к словам собеседника.
 - Задавайте уточняющие вопросы и поддерживайте обмен мнениями.
3. **Стремитесь к взаимопониманию.**
 - Старайтесь понять точку зрения собеседника.
 - Учитывайте чувства и потребности обеих сторон.
 - Будьте готовы к компромиссу.
4. **Выражайте похвалу и благодарность.**
 - Отмечайте сильные стороны собеседника.
 - Благодарите за поступки, поддержку и усилия.
5. **Выделяйте время для общения.**
 - Проводите время вместе и занимайтесь интересными делами.
 - Разговаривайте, поддерживайте контакт, совместно отдыхайте, готовьте, гуляйте.
6. **Будьте готовы прощать.**

- Ошибки неизбежны.
- Учитесь прощать и начинать заново, не фиксируясь на прошлых промахах.

7. **Будьте открыты изменениям.**

- Любые отношения развиваются и меняются.
- Важно быть готовыми учиться новому и адаптироваться к изменениям.

Отношения — это многогранный процесс, требующий постоянной работы над собой. Однако следование указанным рекомендациям помогает укреплять связи и делать взаимодействие более конструктивным и эффективным.

Программа самопознания и личностного развития

Данная программа направлена на то, чтобы помочь вам лучше понять себя, раскрыть внутренний потенциал и сделать собственную жизнь более осмысленной и благополучной.

I. Самопознание

1. **Самоанализ.**

- Определите свои сильные и слабые стороны.
- Проанализируйте интересы и склонности.
- Подумайте, с какими трудностями вы сталкиваетесь и как обычно их преодолеваете.

2. **Определение ценностей.**

- Что для вас действительно важно в жизни?
- Какие ценности являются приоритетными?

3. **Осознание эмоций.**

- Какие эмоции вы чаще всего переживаете?
- Как они влияют на ваши решения и поведение?
- Осваивайте способы управления эмоциональным состоянием.

4. **Анализ мотивации.**

- Что побуждает вас к действию?
- К каким целям вы стремитесь?
- Найдите способы, которые помогают вам поддерживать мотивацию.

II. Развитие

1. **Осваивайте новые навыки:**

- развивайте навыки эффективной коммуникации;
- совершенствуйте умение решать проблемы;
- овладейте техниками управления стрессом.

2. **Развивайте свои сильные стороны:**

- определите, какие виды деятельности у вас получаются лучше всего;
- продумайте, что можно сделать, чтобы усилить и закрепить эти способности.

3. **Работайте над преодолением слабых сторон:**

- проанализируйте, с какими трудностями вы сталкиваетесь чаще всего;
- наметьте конкретные шаги, которые помогут уменьшить влияние этих трудностей и повысить устойчивость.

4. **Повышайте уровень самооценки:**

- формируйте позитивное отношение к себе;
- цените свои возможности и отмечайте собственные достижения.

III. Упражнения и техники

1. **Ведите дневник:** ежедневно фиксируйте свои эмоции, мысли и переживания.

2. **Практикуйте медитацию:** выделяйте время для расслабления и восстановления внутреннего контакта с собой.

3. **Используйте аффирмации (позитивные утверждения):** произносите поддерживающие формулировки, укрепляющие уверенность и внутреннюю опору.

4. **Ставьте цели и реализуйте их:** начинайте с небольших целей и последовательно доводите их до результата.

5. **Учитесь новому:** осваивайте новые знания и умения, которые расширяют ваши возможности и поддерживают личностный рост.

6. **Развивайте общение:** знакомьтесь с новыми людьми и выстраивайте конструктивные отношения.

IV. Важные правила

Будьте терпеливы: изменения не происходят за один день. Сохраняйте регулярность: выполняйте программу систематически. Верьте в себя: вы способны меняться и развиваться.

При регулярном выполнении данной программы вы сможете лучше понять себя, раскрыть внутренние ресурсы и постепенно изменить свою жизнь в более благоприятном направлении.

Упражнение по повышению уверенности в себе

Данная практика включает несколько этапов и может выполняться **ежедневно**.

Начинайте день с позитивных утверждений (аффирмаций):

- «Я верю в себя и свои способности».
- «Я способен(на) достигать своих целей».
- «Я достоин(достойна) любви и уважения».

Повторяйте эти формулировки **каждое утро перед зеркалом**, глядя себе в глаза. Это может относиться как к выполнению важных рабочих задач, так и к реализации личных целей.

Визуализация — сильное средство укрепления уверенности. Ежедневно в течение **5–10 минут** представляйте, как вы развиваетесь, справляетесь с задачами и видите результаты своих усилий.

Практическое задание: выполните действие, которое выводит вас за пределы «зоны комфорта». Старайтесь каждый день делать хотя бы один небольшой шаг за рамки привычного и безопасного. Регулярное выполнение этих шагов позволит постепенно заметить устойчивые позитивные изменения.

Техники управления стрессом

Стресс — естественная часть жизни. Он помогает мобилизоваться в трудных ситуациях и быстрее реагировать. Однако стресс, который не удаётся своевременно регулировать, может негативно отражаться на здоровье. Для управления стрессом можно использовать следующие техники.

1. Дыхательные упражнения

- **Глубокое дыхание:** дышите медленно и глубоко, сознательно замедляя вдох и выдох; почувствуйте, как дыхание «опускается» в область живота.
- **Диафрагмальное дыхание:** дыхание за счёт подъёма и опускания живота; грудная клетка при этом остаётся относительно неподвижной.
- **Дыхание 4–7–8:** вдох — на счёт 4, задержка дыхания — на счёт 7, выдох — на счёт 8.

2. Медитация

- **Медитация под успокаивающую музыку или звуки:** слушайте спокойные звуки, расслабляйтесь, удерживайте внимание на дыхании и наблюдайте мысли, не вовлекаясь в них.
- **Медитация благодарности:** мысленно отмечайте то хорошее, что есть в вашей жизни; это способствует укреплению позитивного эмоционального состояния.

3. Йога и тай-чи

- **Йога:** помогает успокаиваться, развивать равновесие, укреплять тело и повышать общий тонус.
- **Тай-чи:** сочетание управляемых движений и дыхательных техник, направленных на расслабление и снижение напряжения.

4. Творческая активность

- **Рисование (арт-терапия):** помогает выразить чувства и снизить внутреннее напряжение.
- **Музыка:** прослушивание любимой музыки или игра на музыкальном инструменте поддерживает эмоциональное состояние и улучшает настроение.
- **Письмо:** ведение дневника, написание стихов или коротких текстов способствует осознанию и выражению переживаний.

5. Изменение образа жизни

- **Здоровое питание:** полноценный рацион важен для тела и психики; включайте овощи и фрукты, зерновые продукты и источники белка.
- **Физическая активность:** регулярные занятия спортом помогают снижать уровень стресса.
- **Достаточный сон:** качественный сон необходим для восстановления организма и работы мозга.

6. Поддержка

- **Общение с семьёй и друзьями:** контакт с близкими людьми снижает напряжение и даёт ощущение опоры.
- **Профессиональная помощь:** если самостоятельно управлять стрессом не получается, рекомендуется обратиться к специалисту.

Примечание. Эти рекомендации носят общий характер: способы управления стрессом индивидуальны. Вы можете подобрать и сочетать те техники, которые лучше всего подходят именно вам.

Пути и стратегии достижения успеха

Достижение успеха в жизни — это результат **постановки чётких целей, работы над собой и последовательных действий**. Успех не возникает за один день: он формируется постепенно — через усилия, настойчивость и готовность учиться на опыте.

Для достижения успеха можно использовать следующие пути и стратегии

1. Постановка целей

- **Чёткие и измеримые цели:** недостаточно сказать «хочу быть успешным». Важно формулировать конкретно: например, «за год овладеть английским языком» или «открыть собственный бизнес».
- **Реалистичность целей:** ставьте задачи, соответствующие вашим возможностям и условиям, с учётом ресурсов и времени.
- **Цели с временными рамками:** определите, к какому сроку цель должна быть достигнута.

2. Планирование

- **Определите шаги:** продумайте, какие действия необходимо выполнить для каждой цели, и в какой последовательности.
- **Составьте расписание (тайм-менеджмент):** выделите конкретное время на выполнение каждого шага.
- **Осваивайте управление временем:** используйте техники, которые помогают работать системно и без перегрузки.

3. Действие

- **Переходите к практике:** не допускайте, чтобы цели и планы оставались «на бумаге» — начинайте действовать.
- **Будьте готовы к трудностям:** на пути неизбежны препятствия; важно воспринимать их как опыт и источник уроков.
- **Сохраняйте регулярность:** даже небольшие, но ежедневные шаги приближают к цели.

4. Работа над собой

- **Учитесь и развивайтесь:** приобретайте знания, осваивайте новые навыки, расширяйте профессиональные компетенции.
- **Будьте открыты изменениям:** не бойтесь нового и не избегайте обучения, даже если оно требует выхода за пределы привычного.
- **Развивайте креативность:** стремитесь находить нестандартные решения и видеть альтернативные пути.

5. Переосмысление понятия «успех»

Успех — это не только конечный результат, но и способность **преодолевать трудности, двигаться к своим целям, меняться к лучшему** и развиваться. Иными словами, успех связан с личностным ростом и устойчивостью в выбранном направлении.

6. Поддержка

Поддержка близких — семьи и друзей — имеет существенное значение. При необходимости полезна и **профессиональная помощь**: если вам требуется консультация или сопровождение, обращение к специалисту может ускорить движение к цели.

В целом путь к успеху может быть непростым, однако он оправдан, если вы действуете ради собственных целей и ценностей. Перечисленные стратегии способны помочь вам более уверенно продвигаться к желаемым результатам и постепенно улучшать качество жизни.

Упражнения по развитию творческого (образного) мышления

Творческое (образное) мышление — это способность генерировать новые идеи, решения и концепции. Оно лежит в основе креативности и помогает эффективнее справляться с учебными и жизненными задачами, требующими нестандартного подхода.

Ниже представлены упражнения, направленные на развитие творческого (образного) мышления.

1. Упражнение «А если бы жизнь...»

Задайте себе вопрос: «А если бы жизнь была устроена иначе?». Например: «А если бы у всех людей были крылья?», «А если бы можно было возвращаться назад во времени?». Постарайтесь мысленно развернуть этот сценарий: представьте детали, условия, последствия и наблюдайте собственную эмоциональную и смысловую реакцию на созданный образ.

2. Упражнение «Опишите то, чего не существует»

Сформулируйте и опишите объект, которого нет в реальности. Например: «Придумайте и опишите несуществующее животное» или «Опишите несуществующую технологию». Представьте, как это выглядело бы, как функционирует и для чего может быть предназначено.

3. Упражнение «Сравнение»

Сравните два разных объекта. Например: «Сравните птицу и самолёт» или «Сравните книгу и компьютер». Выделите **сходства и различия**. Нередко именно в процессе сравнения возникают новые идеи, ассоциации и неожиданные способы объяснения или решения задачи.

4. Упражнение «Решение проблемы»

Выберите проблему и предложите несколько вариантов её решения. Например: «Как можно улучшить качество жизни людей?» или «Как снизить распространённость хронических заболеваний?». Мысленно выдвигайте разные подходы, затем оцените их реалистичность и выберите наиболее продуктивный вариант (или комбинированное решение).

5. Упражнение «Чудесные возможности»

Задайте себе вопрос: «Если бы я мог(ла) сделать всё, что захочу, что бы я выбрал(а)?». Опишите желаемый результат и попробуйте представить возможные шаги к его реализации: что необходимо изменить, какие ресурсы потребуются, какие препятствия могут возникнуть и как их преодолеть.

6. Упражнение «Воображаемый друг»

Создайте в воображении образ «помогающего собеседника» и проведите внутренний диалог. Обсудите то, что вас тревожит, и сформулируйте, какие ответы и советы мог бы дать этот персонаж. Это упражнение развивает рефлексию, помогает увидеть ситуацию под другим углом и активирует поиск альтернативных решений.

7. Упражнение «Воображаемое путешествие»

Представьте, что вы отправляетесь в путешествие. Куда бы вы поехали? Что бы увидели? С кем встретились? Какие впечатления получили бы? Чем подробнее вы выстраиваете «маршрут» и образную картину, тем интенсивнее тренируются механизмы воображения и образного моделирования.

Регулярное выполнение подобных упражнений способствует развитию гибкости мышления, расширению ассоциативных связей и формированию навыка создавать оригинальные идеи и решения в разных сферах деятельности.

Упражнения для развития памяти

Память играет важную роль в жизни человека, поскольку поддерживает обучение, профессиональную деятельность и качество межличностного общения. Для её тренировки можно использовать следующие упражнения.

1. Запоминание чисел

Попробуйте запомнить несколько чисел. Начните с небольшого количества, затем постепенно увеличивайте объём. Чтобы запоминать было легче, используйте разные приёмы: объединяйте числа в небольшой рассказ; связывайте их с знакомыми событиями (дом, работа, важные даты); представляйте числа в виде графических образов или схем.

2. Запоминание слов

Выберите несколько слов и постарайтесь их запомнить. Желательно брать слова из разных тематических категорий. Для запоминания применяйте вспомогательные способы: составьте из слов короткую историю; «привяжите» слова к образам или рисункам; придумайте рифму или созвучия.

3. Воспроизведение событий дня

В конце дня восстановите в памяти события от утра до вечера. Старайтесь вспомнить последовательность действий и детали: где вы были, с кем общались, что делали, какие эмоции испытывали. Чем точнее вы воспроизводите подробности, тем эффективнее тренируется память.

4. Упражнение «Пересказ»

Прочитайте или прослушайте короткую историю. Затем постарайтесь воспроизвести её по памяти и пересказать своими словами, сохраняя основную мысль и ключевые эпизоды.

5. Упражнение «Слова на заданную букву»

Выберите букву и вспомните как можно больше слов, которые начинаются с неё (например, слова на букву «Д»). Это упражнение тренирует активное извлечение информации из памяти и расширяет словарные связи.

6. Упражнение «Ассоциации»

Выберите слово и перечислите все слова, которые приходят на ум как связанные с ним. Например, для слова «книга» это могут быть: «бумага», «чтение», «знание» и т. п. Такой приём укрепляет ассоциативные связи и повышает скорость воспроизведения.

7. Упражнение «Запомни картину»

Внимательно рассмотрите какой-либо предмет, изображение или сцену (например, витрину, комнату, пейзаж). Попробуйте запомнить как можно больше деталей. Затем закройте глаза и мысленно воспроизведите увиденное, «воссоздавая» картину в воображении.

Регулярное выполнение упражнений на память помогает постепенно повышать объём удерживаемой информации, точность воспроизведения и устойчивость запоминания в повседневной и учебной деятельности.

Упражнения для развития внимания

Внимание является одним из ключевых условий успешного обучения, продуктивной работы и повседневной эффективности. Ниже приведены упражнения, направленные на развитие концентрации, устойчивости и объёма внимания.

1. Упражнение «Медитация на дыхании»

Сядьте в спокойном месте и сосредоточьтесь на дыхании. Замедляйте вдох и выдох, отслеживайте ощущения в теле (например, как воздух «опускается» в область живота). Если внимание отвлеклось, мягко верните его к дыханию, не оценивая себя и не раздражаясь. Рекомендуемая продолжительность — **10–15 минут ежедневно**.

2. Упражнение «Счёт и обратный счёт»

Запишите на листе несколько чисел и проговорите их вслух в быстром темпе, затем попробуйте воспроизвести по памяти. Постепенно увеличивайте количество чисел. Дополнительный вариант — воспроизведение **в обратном порядке**, что усиливает нагрузку на концентрацию и произвольное внимание.

3. Упражнение «Внимание к изображению»

Выберите картинку/фотографию и внимательно рассмотрите её в течение 30–60 секунд. Затем закройте глаза и попытайтесь мысленно восстановить максимальное количество деталей: предметы, цвета, расположение элементов. Старайтесь сделать «внутреннюю картинку» как можно более точной.

4. Упражнение «Внимание к звукам»

Сядьте в комнате и последовательно фиксируйте окружающие звуки: дальние и близкие, громкие и тихие. Определяйте источник каждого звука и удерживайте его в фокусе 5–10 секунд. После этого закройте глаза и попробуйте мысленно «воспроизвести» услышанное, как будто слушаете повторно.

5. Упражнение «Осмысленное чтение»

Прочитайте небольшой фрагмент текста, стараясь не «скользить» по строкам, а удерживать смысл. Затем закройте текст и перескажите содержание: основную мысль, ключевые факты, логику изложения. Это упражнение развивает концентрацию и контроль отвлечений.

6. Упражнение «Слушание с последующим пересказом»

Прослушайте короткую историю или фрагмент аудиоматериала. Старайтесь удерживать внимание на деталях: последовательности событий, персонажах, причинах и последствиях. После прослушивания перескажите услышанное своими словами.

7. Упражнение «Наблюдение за сценой»

Понаблюдайте за пейзажем, комнатой или любой «сценой» вокруг вас. Отметьте детали: предметы, формы, движения, особенности освещения. Затем закройте глаза и восстановите картину в воображении. Важно тренировать не только «замечание», но и удержание увиденного в памяти.

8. Упражнение «Упорядочивание чисел»

Инструкция: возьмите таблицу (или лист) с числами от **1 до 90** в случайном порядке и находите их последовательно: 1 → 2 → 3 → ... → 90. Упражнение развивает концентрацию, скорость переключения и устойчивость внимания. Для усложнения можно засекают время и стремиться постепенно улучшать результат.

Результаты (ориентир по времени выполнения):

5–10 минут — наблюдательность и внимание развиты очень хорошо;

10–15 минут — внимание хорошее;

15–20 минут — внимание среднее;

20–25 минут — наблюдение удовлетворительное (при этом отмечается высокая выдержка).

Техника «Пустой стул»

Техника «пустого стула» — метод, широко применяемый в психологии и психотерапии. Он помогает человеку безопасно и открыто выразить свои чувства, прояснить отношения и внутренние переживания в структурированном диалоге.

Цель упражнения

Техника используется для того, чтобы:

- помочь человеку осознать и лучше понять собственные чувства и отношение к ситуации;
- «проговорить» важные темы с значимым человеком (в том числе с тем, кто отсутствует или умер), чтобы снизить напряжение и завершить незавершённые переживания;
- укрепить самопринятие и повысить уверенность в себе.

Правила проведения

- Человек выбирает пустой стул и мысленно «назначает» его образом значимого человека, с которым связан эмоционально важный опыт.
- Психолог (психотерапевт) помогает формулировать мысли и чувства ясно и безопасно, поддерживает структуру диалога.
- Человек обращается к «собеседнику» на пустом стуле и проговаривает всё значимое (претензии, боль, просьбы, благодарность и т.д.).
- При необходимости участник на время «пересаживается» в позицию другого человека, чтобы попробовать ответить от его имени; психолог помогает удерживать контакт с чувствами и смыслом происходящего.

Пример выполнения

- Человек сообщает, что отношения с отцом остаются напряжёнными и болезненными.
- Психолог предлагает представить отца на пустом стуле.
- Участник начинает говорить отцу о своих переживаниях, обидах, ожиданиях и потребностях.
- Психолог поддерживает процесс: уточняет формулировки, помогает назвать чувства, удерживает фокус на ключевой теме и обеспечивает эмоциональную безопасность.

Преимущества техники

- даёт возможность выразить чувства открыто, но в безопасных условиях;
- помогает глубже осознать собственные реакции и потребности;
- способствует укреплению самопринятия и внутренней опоры.

Представленный сборник «**Психологические упражнения и рекомендации**» создан для того, чтобы помочь вам лучше понять себя, активизировать внутренние ресурсы и повысить качество жизни. В нём предложены способы анализа собственных ценностей, сильных и слабых сторон, методы управления эмоциями и укрепления мотивации. Также представлены упражнения для развития внимания, улучшения памяти, усиления творческого (образного) мышления и техники управления стрессом.

Важно: данный материал может быть полезен как инструмент самопомощи, однако он **не заменяет профессиональную психологическую или психотерапевтическую помощь**. Если вы столкнулись с выраженными и стойкими трудностями, которые мешают учёбе, работе, отношениям или самочувствию, рекомендуется обратиться к специалисту.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 11 сентября 2023 года № PF-158 «О Стратегии Узбекистан – 2030».
2. Постановление Президента Республики Узбекистан от 25 мая 2021 года № PQ-5124 «О дополнительных мерах по комплексному развитию сферы здравоохранения».
3. Мирзиёев Ш.М. Послание Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева Олий Мажлису и народу Узбекистана (26 декабря 2025 г.) [Электронный ресурс]. — Официальный веб-сайт Президента Республики Узбекистан. — URL: <https://president.uz/ru/lists/view/8834>.
4. Мирзиёев Ш.М. Критический анализ, строгая дисциплина и личная ответственность должны быть ежедневным правилом деятельности каждого руководителя. — Ташкент: «Узбекистан», 2017.
5. Абрамова Г.С. Юдич Ю.А. Психология в медицине. — М.: Кафедра – М., 1998.
6. Абу Али Ибн Сино. Тиб қонунлари. 2-жилд. (Тузувчи У.Каримов). Тошкент: А. Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1992.
- Абу Али Ибн Сино. Тиб қонунлари. 3-жилд. (Тузувчи У.Каримов). Тошкент: А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1992.
7. Абу Наср Фаробий. Фозил одамлар шахри. — Т.: А. Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1993.
8. Абу Райхон Беруний. Ҳикматлар. (Тўпловчи А. Ирисов). — Тошкент: А. Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1973.
9. Аверин В.А. Психология в структуре высшего медицинского образования: Дисс. — доктора психол. наук. — СПб., 1997.
10. Аверин В.А., Бухарина Т.Л. Психология медицинского образования: Опыт акмеологического исследования. - СПб.: ППМИ., 1995.
11. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. / Эрик Берн; [пер. с англ. А.Грузберга]. —М.: Эксмо, 2012.
12. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 1999.
13. Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. Учебник для вузов Питер, 2016.
14. Васильева, И. В. Психодиагностика : электронный учебник : учебное пособие / И. В. Васильева. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022.
15. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. — СПб.:прайм -ЕВРОЗНАК, 2003.
16. Водопьянова, Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек». Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. / Под ред. Г.С.Никифорова, М.А.Дмитриевой, В.М. Снеткова. - СПб.: Речь, 2003.

17. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008.
18. Давлетшин М.Г., Тўйчиева С.М. Умумий психология. – Т.: ТДПУ, 2002.
19. Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект: Почему он может быть важнее IQ. – «Ман Иванов и Фербер», 2021.
20. Емельянов С.М. Конфликтология : учебник и практикум для вузов / С.М.Емельянов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
21. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: ПИТЕР, 2009.
22. Искандарова Ш.Т., Шойимова Ш.С., Мирзаева Н.А. Психология. Дарслик – Тошкент, 2010.
23. Искандарова Ш.Т., Шойимова Ш.С., Шукурова М.А. Психик-билиш жараёнлари. Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2010.
24. Каримова В. М. Психология. Ўқув қўлланма. – Т., 2002.
25. Каримова В.М. Психология. Т.: Шарқ, 2000.
26. Каримова В.М. Саломатлик психологияси. - Т. 2005.
27. Кашапов М.М. Психология конфликта : учебник и практикум для вузов / М.М.Кашапов, Ю.С.Филатова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
28. Кэлвин С.Холл, Гарднер Линдсей. Теория личности / пер. С.англ. И.Б.Гриншпун. – 2-е изд. – М.: Психотерапия, 2008.
29. Лукацкий М.А., Остренкова М.Е. Психология: учебник / М.А.Лукацкий, М.Е.Остренкова. — 2-е изд., испр. и доп. (Серия “Психологический компендиум врача”)— М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
30. Немов Р.С. Практическая психология. Владос, 2002.
31. Немов Р.С. Практическая психология. Познание себя: Влияние На Людей: Пособие Для Уч-Ся. - М: Гуманит. Изд.Центр Владос, 2003.
32. Немов Р.С. Психология. М.: Владос, 2003. 1-2 т.
33. Новгородцева И.В. Педагогика в медицине. Издательство “ФЛИНТА”, 2017.
34. Носс И.Н. Психодиагностика : учебник для вузов / И. Н. Носс. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.
35. Муаллифлар: Ф.Б.Шоумаров ва бошқалар. Проф. Ф.Б.Шоумаров тахрири остида. — Тошкент: “Шарқ” НМАК, 2008.
36. Организационная психология : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией Е. И. Рогова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026.
37. Петрова Н. Н. Медицинская психология : учебник / Н. Н. Петрова. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021.
38. Пиз А., Пиз Б. Новый телодвижений. Расширенная версия. – М.: Эксмо, 2010.
39. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. Учебник для вузов. -СПб.: Питер, 2002.
40. Сачкова М.Е. Современные концепции и подходы к групповой дифференциации в малых группах : учебное пособие для вузов / М.Е.Сачкова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
41. Свенцицкий, А. Л. Организационная психология : учебник для вузов / А. Л. Свенцицкий. — Москва : Издательство Юрайт, 2025.
42. Селезнева, Е. В. Лидерство : учебник и практикум для вузов / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2026.
43. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Юрайт, 2022.
44. Спивак, В. А. Лидерство : практикум / В. А. Спивак. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
45. Творогова Н.Д. Психология. Учебник для студентов ме- дицинских вузов. - 4-е изд., перераб. и доп. Издательство: МИА. 2020.
46. Творогова Н. Д. Психология общения с пациентом : учебное пособие / Н. Д. Творогова. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2025.
47. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты пер. с англ.- СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК. 2008.
48. Ғозиев Э.Ғ. Ёш даврлари психологияси, –Тошкент: Ўқитувчи, 2008. Учинчи нашр.
49. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. –Т.: Ўзбекистон фай-ласуфлари миллий жамияти. 2010.
50. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. Тошкент. 2002. 1-2 китоб.
51. Хайитов О.Э., Лутфуллаева Н.Х. Психодиагностика ва амалий психология. - Т. 2005.
52. Чалдини Р. Как научиться убеждать и добиваться успеха. / Роберт Чалдини; [пер. с англ. О.Епимахова]. –М.: Эксмо, 2010.
53. Чалдини Р. Таъсир психологияси. – Т.: “INFO CAPITAL BOOKS” Тошкент, 2024.
54. Чернова Г.Р. Социальная психология : учебник для вузов / Г.Р.Чернова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
55. Шектер Д. Семь грехов памяти. Как наш мозг нас обманывает. /Дэниел Шектер; [пер. с англ. В.Измайлов]. – М.: КоЛибри, 2022.
56. Шойимова Ш.С. Мулоқот психологияси. Ўқув-услубий қўл-ланма “ZAMON POLIGRAF”ОК Тошкент, 2017.
57. Шойимова Ш.С. Шахс психологияси. Ўқув қўлланма. “LESSONPRESS” Тошкент, 2017.
58. Экман П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь. — СПб.: Питер, 2013.
59. Ibdullayev Z.R. Tibbiyot psixologiyasi. //Darslik. – Т.: “Zamin Nashr” nashriyoti, 2019.
60. Umarov B.M., Shoyimova Sh.S., Ro‘ziyeva D.I. Pedagogika. Psix-ologiya. Darslik. Toshkent. “IJOD-PRINT”, 2019.
61. Shoyimova Sh.S. Psixologiya va pedagogika. Darslik. //O‘zR Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – Т.:“EFFECT-D”, 2024.
62. Shoyimova Sh.S. Psixologiya. Darslik. //O‘zR Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – Т.: “Best-publish” nashriyoti, 2024.
63. Shoyimova Sh.S. Kasbiy psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent. “EFFEKT-D”, 2021.
64. Myers David G., DeWall C. Nathan. Psychology. Hardcover, Re-vised. 2015.

65. Davis S.F. Handbook of Research. Methods in Experimental Psychology. Wiley-Blackwell, 2003.
66. Criteria for High-Quality Assessment. Stanford Center for Opportunity Policy in Education. Chicago. 2013.
67. Nine Principles of Good Practice for Assessing Student Learning. Authors: American Association for Higher Education (AAHE). 2014
68. Syed Amin Tabish. Assessment Methods in Medical Education. 2012.
69. Tony Buzan. Mind Map mastery. The complete guide to learning and using the most powerful thinking tool in the world. 2018.

Интернет-ресурсы

1. www.edu.uz — официальный сайт образования Республики Узбекистан
2. www.ziynet.uz — образовательный портал
3. www.pedagog.uz — портал педагогических образовательных учреждений Республики Узбекистан
4. www.search.uz — образовательный портал Узбекистана
5. www.natlib.uz — сайт Национальной библиотеки Узбекистана имени Алишер Навои
6. www.citybook.uz — электронная библиотека Узбекистана
7. book.uz — электронная библиотека литературы (электронных изданий)
8. www.elibrary.ru — научная электронная библиотека
9. www.inetlibrary.com — интернет-библиотека
10. <https://ru.khanacademy.org> — образовательная платформа Khan Academy
11. <https://ru.coursera.org> — образовательная платформа Coursera
12. <http://universarium.org> — образовательная платформа Универсарий
13. <http://www.med-edu.ru> — портал медицинского образования
14. <https://global.oup.com/academic/content/series/o/oxford-library-of-psychology-olop/> — серия **Oxford Library of Psychology** издательства Oxford University Press
15. <https://academic.oup.com/oxford-handbooks-online> — электронная библиотека **Oxford Handbooks Online** (Oxford University Press)
