

Владимирский государственный университет

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ВАЛЕОЛОГИИ

Учебное пособие

Владимир 2023

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ВАЛЕОЛОГИИ

Учебное пособие



Владимир 2023

УДК 159.9+376

ББК 88.6+74.5

О-75

Авторы-составители: Е. Б. Акинина, Е. А. Винарчик

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент

доцент кафедры менеджмента

Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации (Владимирский филиал)

К. В. Сергеева

Доктор психологических наук, доцент

профессор кафедры общей и педагогической психологии

Владимирского государственного университета

имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

А. В. Зобков

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Основы психологии и валеологии : учеб. пособие / авт.-сост.:

О-75 Е. Б. Акинина, Е. А. Винарчик ; Владим. гос. ун-т им. А. Г.
и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2023. – 168 с.

ISBN 978-5-9984-1559-3

Изложен материал по дисциплине «Основы психологии и валеологии». По каждой теме приведены глоссарий, вопросы для проверки знаний, практические задания и темы рефератов. В разделе «Валеология» в доступной форме освещены вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья, в том числе психического, поддержанием здорового образа жизни, профилактикой вредных привычек среди молодежи, раскрыты основы рационального питания. В разделе «Психология» описаны основные психические явления: психические процессы и состояния, индивидуально-психологические свойства человека, рассмотрены вопросы, касающиеся становления личности, эмоциональной сферы и общения, содержатся практические рекомендации. Издание отличается системным изложением знаний из области валеологии и психологии человека.

Предназначено для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки 37.03.01 – Психология, 44.03.03 – Специальное (дефектологическое) образование, 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств. Будет полезно также преподавателям вузов.

Библиогр.: 25 назв.

УДК 159.9+376

ББК 88.6+74.5

ISBN 978-5-9984-1559-3

© ВлГУ, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Материал учебного пособия разработан на основе общенаучных методологических принципов, позволяющих сформировать у студентов в процессе обучения целостную систему знаний, умений и навыков в области психологии и валеологии.

Пособие разработано в соответствии с учебной программой курса «Основы психологии и валеологии».

Структура пособия, стиль изложения и тип заданий позволяют организовать самостоятельную исследовательскую работу студентов, в том числе в условиях дистанционного обучения. Пособие может выполнять функцию учебно-методических материалов для студентов, изучающих психологию и валеологию.

В первой части издания рассматриваются вопросы, связанные с охраной и укреплением здоровья студентов, в том числе психического, поддержанием здорового образа жизни, раскрыты основы рационального питания и вопросы, касающиеся профилактики болезней обмена веществ. Студентам предлагаются практические рекомендации по проведению занятий физической культурой и спортом.

Во второй части, посвященной изучению психологии, рассматриваются методы проведения психологических исследований, познавательные и волевые процессы, психические состояния, индивидуально-психологические особенности личности. Даны практические рекомендации по тренировке памяти и внимания, развитию способностей, приемам эффективного общения и взаимодействия.

Подобранный теоретический и практический материал способствует формированию системного подхода к изучению и пониманию основ психологии и валеологии.

Издание может быть ценным в качестве руководства при формировании у специалистов профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной высококвалифицированной профессиональной деятельности.

Часть I. ВАЛЕОЛОГИЯ

Тема № 1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ВАЛЕОЛОГИИ. ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ. ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

1. Предмет валеологии: характеристики, цели, задачи изучения. Классификация, исторические предпосылки, связь с другими науками.
2. Определение здоровья. Социальное, физическое и психическое здоровье, группы здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Личная ответственность человека за свое здоровье. Концепция охраны здоровья в Российской Федерации.
5. Оценка состояния здоровья.

1. Предмет валеологии: характеристики, цели, задачи изучения. Классификация, исторические предпосылки, связь с другими науками

Валеология – наука о здоровье (в переводе с латинского *vale* – здравствовать). Она изучает закономерности проявления здоровья, способы его поддержания, сохранения и укрепления.

Термин «валеология» впервые был упомянут в 1980 году профессором И. И. Брехманом в книге «Валеология – наука о здоровье». В отличие от медицины, занимающейся преимущественно болезнями как случайными явлениями, валеология изучает здоровье как закономерный процесс. Медицинская профилактика занимается разработкой рекомендаций, направленных на предупреждение заболеваний, а валеология разрабатывает теоретические и практические основы здорового образа жизни человека. В валеологии объединены и систематизированы знания о здоровье и здоровом образе жизни, копившиеся на протяжении многих веков. Обладая знаниями по валеологии, человек может строить свою жизнь целенаправленно, по возможности ограждая себя от стрессов, болезней, преждевременного старения и смерти.

Валеология как учебная дисциплина представляет совокупность знаний о здоровье и здоровом образе жизни человека. Она включает

знания по анатомии, физиологии и гигиене человека, его сексуальной культуре, знания по профилактике болезней, профилактике употребления психоактивных веществ и алкоголя, знания по вопросам правильной организации занятий физической культурой и спортом.

Валеология включает две части: общую и отраслевую валеологию.

Центральная проблема валеологии – отношение человека к своему здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Объектом валеологии является здоровый человек, а также человек в преморбитном состоянии. Именно человек в состоянии предболезни или относящийся к группе риска должен привлечь особое внимание специалистов-валеологов по двум причинам: 1) он выпадает из поля зрения медицинских работников; 2) в этом состоянии еще можно предотвратить развитие болезни, опираясь на функциональные резервы человека.

К предмету валеологии можно отнести индивидуальное здоровье человека, резервы здоровья, здоровый образ жизни.

Методы валеологии направлены на исследование способов увеличения резервов человеческого здоровья. Они включают методы формирования мотивации ведения здорового образа жизни, методы качественной и количественной оценки состояния здоровья в динамике с целью внесения корректив по мере необходимости.

Общая цель валеологии – поддержание адаптации организма к условиям окружающей среды. Теоретическая цель – это установление закономерностей поддержания здоровья, моделирование и стимулирование здорового образа жизни. Практическая цель определяется как разработка системы мер по созданию условий по сохранению, поддержанию и укреплению здоровья.

Задачи валеологии:

1. Изучение и количественная оценка объема физиологических резервов человека, состояния здоровья.

2. Сохранение, поддержание и укрепление здоровья человека. Формирование резервов здоровья путем популяризации здорового образа жизни.

3. Формирование мотивации на здоровый образ жизни.

2. Определение здоровья. Социальное, физическое и психическое здоровье, группы здоровья

Согласно определению ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье является одной из основных составляющих человеческого счастья и неотъемлемым правом человеческой личности. Это право зафиксировано в Конституции Российской Федерации. Без здоровья становится невозможным полноценное социальное развитие каждого отдельного человека и экономическое развитие всего общества.

Здоровье – это самая главная ценность в жизни каждого человека и поэтому мы все должны понимать важность его сохранения, защиты и укрепления, начиная с момента рождения. Для этого необходимо соблюдать здоровый образ жизни.

Физическое здоровье – состояние отсутствия физических заболеваний, оптимальная деятельность процессов саморегуляции функций организма, сопровождающаяся гармонизацией физиологических процессов и максимальной адаптацией к условиям окружающей среды.

Психическое (душевное) здоровье – состояние благополучия, при котором человек имеет возможность для самореализации, способен противостоять стрессам, продуктивен в деятельности и приносит пользу обществу. Обладателем хорошего психического здоровья может быть только интегральная личность без внутренних конфликтов с развитыми психическими процессами.

Социальное здоровье – состояние, определяющее способность человека контактировать с социумом. Существуют два критерия социального здоровья: социальная активность человека и его деятельное отношение к миру.

Перечислим основные признаки здоровья:

1. Устойчивость к действию повреждающих факторов.
2. Наличие резервных возможностей организма.
3. Соответствие показателей роста и развития организма возрастной норме.
4. Соответствие функционального состояния организма возрастной норме.
5. Отсутствие физических болезней или дефектов развития.
6. Высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Группы здоровья населения формируются по итогам процедуры диспансеризации, а также дополнительных медицинских осмотров. В России выделяются следующие группы здоровья среди взрослого населения:

I группа (здоровые) – практически здоровые граждане, не состоящие на диспансерном наблюдении;

II группа (практически здоровые) – граждане, имеющие риск развития заболевания и нуждающиеся в прохождении профилактических мероприятий;

III группа (больные) – граждане, имеющие хроническое заболевание и нуждающиеся в лечении в амбулаторных условиях или нуждающиеся в проведении дополнительного обследования для установления или уточнения диагноза хронического заболевания, если оно проявилось впервые.

Гражданам I и II групп здоровья рекомендовано прохождение плановой диспансеризации и поддержание здорового образа жизни. Для граждан, относящихся к III группе здоровья, вырабатывается индивидуальная программа лечения и устанавливается диспансерное наблюдение.

У детского населения выделяют пять групп здоровья:

I группа – здоровые;

II группа – практически здоровые дети без хронических заболеваний, но имеющие незначительные функциональные отклонения, имеющие сниженный иммунитет (болеют респираторными заболеваниями чаще трех раз в год), имеющие незначительные морфологические отклонения и т. д.;

III группа – дети, имеющие хронические заболевания в состоянии компенсации при сохранных функциональных возможностях организма;

IV группа – дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со снижением функциональных возможностей организма;

V группа – тяжело больные дети, имеющие хронические заболевания в состоянии декомпенсации, нуждающиеся в соблюдении постельного режима.

Для успешности решения задач валеологии необходимо выявить факторы риска для здоровья. К ним относят нерациональное питание, избыточную массу тела, гиподинамию, состояние психического перенапряжения, злоупотребление алкоголем и курение.

3. Факторы, влияющие на здоровье

Доказанным можно считать факт генетической обусловленности здоровья человека, однако на здоровье могут оказывать как позитивное, так и негативное действие другие факторы. Перечислим их.

1. Состояние окружающей среды.
2. Уровень медицинского обслуживания населения.
3. Условия и образ жизни людей.

Решение вопросов, связанных со здоровьем населения на государственном уровне, требует учета следующих групп факторов:

1. Социально-экономические: участие различных социально-экономических структур в сохранении и укреплении здоровья населения.

2. Правовые: разработка законодательных и нормативных подзаконных актов, подтверждающих право граждан на здоровье.

3. Образовательно-воспитательные: формирование жизненного приоритета здоровья, формирование мотивации на здоровый образ жизни и обучение населения методам, средствам и способам достижения здоровья.

4. Семейные: создание условий для здорового образа жизни в семье, ориентация членов семьи на здоровье.

5. Медицинские: диагностика состояния здоровья, разработка рекомендаций по здоровому образу жизни, эффективная профилактика здоровья.

6. Личностные: ориентация каждого человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья.

4. Личная ответственность человека за свое здоровье.

Концепция охраны и укрепления здоровья в Российской Федерации

Вопрос о степени ответственности человека за свое здоровье, выборе соответствующего поведения и роли общества, которое делает этот выбор возможным, обсуждается в мире в течение нескольких десятилетий.

Личная ответственность за здоровье – это не новая концепция, тем не менее в последнее время на ней акцентируется особое внимание и в Европе, и в США через политические и законодательные ме-

ры, направленные на вознаграждение (в противном случае наказания) отдельных лиц за выбор в пользу здоровья и результаты в его улучшении.

Учитывая, что Российская Федерация согласно Конституции является социальным государством, гарантирующим охрану здоровья каждого гражданина, интерес представляет вопрос о разграничении ответственности за здоровье человека между государством и личностью. Согласно ст. 27 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 323-ФЗ) граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья. Достаточно общая формулировка данного положения ставит под сомнение возможность практической реализации такой обязанности в реальной жизни. Поощрение личной ответственности за свое здоровье предусмотрено в ст. 11 Европейской социальной хартии 1996 г., которая ратифицирована в Российской Федерации Федеральным законом от 3 июня 2009 г. № 101-ФЗ.

На основе приведенных документов была разработана Концепция охраны и укрепления здоровья населения Российской Федерации (далее Концепция). Потребность в разработке Концепции охраны здоровья здоровых членов общества в Российской Федерации определяется следующими основными обстоятельствами:

- необходимостью создания основ устойчивого экономического и духовного развития России, обеспечения высокого качества жизни народа, укрепления и развития генофонда нации;

- важностью обеспечения здоровой, активной и творческой жизни населения как основной задачи государственной социальной политики;

- признанием роли здоровья населения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества;

- необходимостью ориентации на здоровье как социальное свойство личности, обеспечивающее в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональное долголетие, обеспеченную старость;

– приданием здоровью полисистемного свойства, включающего развивающегося человека как источника интеллектуальных ресурсов нации; экономику как структуру реализации благополучия нации; экологию как совокупность необходимых физических и химических условий окружающей среды; социальную политику как механизм регуляции приоритетов охраны здоровья здорового человека;

– необходимостью формирования культуры здоровья, раскрытия механизмов сохранения, формирования и укрепления здоровья в процессе индивидуального развития и реализации потенциала человека с учетом генетических, физиологических, психологических, интеллектуальных и генеративных функций.

Целью Концепции охраны здоровья здорового человека в Российской Федерации является создание системы формирования, активного сохранения, восстановления и укрепления здоровья людей, реализации потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни, направленной на снижение преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличение средней продолжительности и качества жизни, улучшение демографической ситуации в стране.

Основными задачами Концепции являются:

– разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний;

– укрепление, сохранение здоровья, сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) путем внедрения в практику здравоохранения современных методов экспресс-диагностики и комплексных оздоровительных технологий с использованием всего арсенала немедикаментозных средств;

– развитие и сохранение трудового потенциала страны, реализация человеком своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;

– увеличение продолжительности жизни населения за счет поддержания резервов здоровья и здоровьесберегающих технологий путем сокращения заболеваемости и травматизма, предупреждения преждевременной и предотвратимой смертности в первую очередь в трудоспособных и детских возрастах;

– развитие способностей, индивидуальности, формирование личности человека, мотивация к труду и здоровому образу жизни, уверенность в своем здоровье для достижения высоких результатов;

– обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда, быта и отдыха населения, формирования здорового образа жизни [1].

Охрана и укрепление здоровья проводятся в отношении граждан Российской Федерации как абсолютно здоровых (5 – 7 %), так и имеющих одно-два заболевания в состоянии стойкой ремиссии (55 – 70 %). Из числа последних наиболее многочисленна часть населения, имеющая признаки дезадаптации, состояние хронической усталости, явления утомления и переутомления, снижение умственной и физической работоспособности. Названные состояния при продолжающемся воздействии физических и социальных факторов с высокой вероятностью приводят к обострению основного заболевания и развитию сопутствующих. Настоящая Концепция концентрирует и развивает указанные направления в деятельности по охране и укреплению здоровья здорового населения, определяет основные направления развития экспресс-диагностики уровней здоровья, пути сохранения и увеличения функциональных резервов человека, принципы создания индивидуальных и популяционных систем оздоровительных технологий.

Концепция является основой для разработки комплекса мероприятий в области охраны и укрепления здоровья здорового населения, предусматривающих объединение усилий федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, организаций и самих граждан.

5. Оценка состояния здоровья

Социальная медицина рассматривает три уровня оценки здоровья:

1. Здоровье отдельного индивидуума.
2. Здоровье малых социальных и этнических групп (здоровье семьи, групповое здоровье).
3. Здоровье всей популяции (здоровье населения города, села или иных территориальных объединений).

Для оценки здоровья на каждом из уровней используются различные шкалы, которые подбираются с учетом экономических, половых, медицинских, репродуктивных, воспитательных и психологических критериев.

При оценке здоровья населения в санитарной статистике используются типовые медико-статистические показатели.

1. Медико-демографические показатели.

1.1. Показатели естественного движения населения:

- общая и возрастная смертность;
- средняя продолжительность жизни;
- рождаемость;
- естественный прирост населения.

1.2. Показатели механического перемещения населения:

- эмиграция;
- иммиграция;
- сезонная миграция;
- внутригородская миграция.

2. Показатели заболеваемости и распространенности болезней (болезненности).

3. Показатели инвалидности и инвалидизации.

4. Показатели физического развития населения [2].

Глоссарий по теме

Валеология – наука о закономерностях проявления здоровья, способах его поддержания, сохранения и укрепления.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Преморбитное состояние (предболезнь) – состояние, предшествующее и способствующее развитию болезни, возникающее, когда защитные и адаптационные возможности организма перенапряжены или резко ослаблены по разным причинам.

Физическое здоровье – состояние отсутствия физических заболеваний, оптимальная деятельность процессов саморегуляции функций организма, сопровождающаяся гармонизацией физиологических процессов и максимальной адаптацией к условиям окружающей среды.

Психическое здоровье – состояние благополучия, при котором человек имеет возможность для самореализации, способен противостоять стрессам, продуктивен в деятельности и приносит пользу обществу.

Социальное здоровье – состояние, определяющее способность человека контактировать с социумом. Существуют два критерия социального здоровья: социальная активность человека и его деятельное отношение к миру.

Группы здоровья – условные категории, формирующиеся по итогам процедуры диспансеризации населения, а также дополнительных медицинских осмотров.

Концепция охраны здоровья в Российской Федерации – концепция, созданная с целью создания системы формирования, активного сохранения, восстановления и укрепления здоровья людей, реализации потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни, направленной на снижение преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличение средней продолжительности и качества жизни, улучшение демографической ситуации в России.

Смертность населения – отношение числа умерших к общему числу населения в единицу времени, как правило, за год.

Рождаемость – параметр, обычно определяемый как количество рождений за определенный период (как правило, за год) на 1000 жителей.

Естественный прирост населения – превышение рождаемости над смертностью, т. е. разница между количеством родившихся и умерших за период времени, как правило, за год.

Заболеваемость – число заболеваний, впервые зарегистрированных за календарный год среди населения, проживающего на какой-то конкретной территории.

Инвалидность – состояние, при котором человек вследствие своего физического или психического состояния утрачивает способность выполнять обычные функции.

Инвалидизация – утрата трудоспособности вследствие болезни или полученной травмы, становление инвалидом.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. В чем принципиальное различие в подходах к проблеме здоровья, предмете, объекте и методах между профилактической медициной и валеологией? Ответ аргументируйте.
2. Что изучает общая и отраслевая валеология?
3. Что является центральной проблемой валеологии?
4. Какие методы валеологии вы знаете? Охарактеризуйте их.
5. Почему нужно уделять особое внимание человеку, находящемуся в преморбитном состоянии?
6. К какой группе факторов здоровья относятся:
 - недостатки воспитания;
 - нахождение на территории города металлургического комбината;
 - низкий уровень материального обеспечения семьи;
 - проживание человека в регионе с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой;
 - переход школьника из начальной школы в среднее звено;
 - проживание человека в регионе с холодным климатом;
 - отсутствие в сельской местности больницы?
7. Перечислите основные признаки здоровья.
8. К какой группе здоровья можно отнести
 - ребенка, перенесшего три раза ОРЗ в текущем учебном году;
 - человека с полидактилией;
 - больного сахарным диабетом I типа, регулярно принимающего инсулин;
 - взрослого пациента стационара с обострившейся язвой желудка;
 - пожилого человека с хронической гипертонией, но регулярно принимающего лекарства от повышенного давления и уже давно не испытывавшего гипертонический криз?
9. В чем, по вашему мнению, состоит личная ответственность человека за свое здоровье и какие меры по поддержанию здоровья населения должно принимать государство?

10. В чем суть концепции охраны здоровья в Российской Федерации?

11. Почему при статистической оценке здоровья населения важно учитывать показатели механического перемещения населения?

Темы рефератов

1. Валеология как наука и учебная дисциплина.
2. Валеология в системе наук о человеке.
3. Исторические предпосылки возникновения валеологии.
4. Античные и современные представления о здоровье.
5. Концепция охраны здоровья в Российской Федерации.
6. Современные достижения российского здравоохранения.
7. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
8. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
9. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
10. Здоровье школьников в Российской Федерации.
11. Влияние факторов, связанных с воспитанием, на здоровье детей.
12. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
13. Психофизиологическое удовлетворение в семье.
14. Здоровье горожанина (на примере жителя конкретного города).
15. Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
16. Атеросклероз артерий – наступление на здоровье.
17. Факторы развития болезней сердечно-сосудистой системы как образ жизни современника.
18. Научно-технический прогресс и здоровье.
19. Факторы риска в возникновении болезней.
20. Гигиена умственного труда.
21. Охрана окружающей среды – охрана здоровья.
22. Наука отдыхать.
23. Факторы риска в возникновении болезней.

Тема № 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Образ жизни, категории, зависимость здоровья человека от образа жизни.

2. Факторы здорового образа жизни человека и его образ жизни как основа долголетия.

3. Основы рационального питания: принципы энергетической сбалансированности, сбалансированного отношения основных пищевых веществ и рационального суточного рациона.

4. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в питании человека. Обмен веществ, болезни обмена веществ. Их профилактика.

5. Физическая активность, виды, значение для здоровья. Типы физических упражнений, условия их проведения.

1. Образ жизни, категории, зависимость здоровья человека от образа жизни

Образ жизни охватывает все сферы жизнедеятельности человека, а именно: психическую, социальную, трудовую, бытовую, коммуникативную, двигательную.

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций. Он характеризуется условиями жизни и непосредственно от них зависит. Условия жизни – это деятельность человека в определенной среде обитания, включая экологическую ситуацию, устройство быта, образовательную среду, психологическую обстановку в семье, рабочем коллективе и в целом в обществе. И образ жизни, и условия жизни оказывают прямое влияние на здоровье человека.

Образ жизни можно описать, используя четыре категории:

1. Экономическая – отражает уровень материального благополучия человека и может быть охарактеризована как уровень жизни.

2. Социально-экономическая – особенности исторически сложившегося образа жизни народа, т. е. уклад жизни. Уклад определяется традициями и привычками населения, проживающего на определенной территории.

3. Социологическая – связана с качеством жизни.

4. Социально-психологическая – может быть охарактеризована как стиль жизни, т. е. особенности поведения, мышления и принципы,

основанные на собственных представлениях человека о том, как правильно и качественно жить.

Через перечисленные категории можно формировать здоровый образ жизни, являющийся главным средством первичной профилактики в укреплении здоровья человека. В основе здорового образа жизни в первую очередь лежит активность человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

Здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение им своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [2].

Ю. П. Лисицын выделяет пять основных форм образа жизни, оказывающих влияние на состояние здоровья населения [3].

1. Медицинская активность.
2. Социально-культурная активность.
3. Производственно-трудовая активность.
4. Общественно-политическая активность.
5. Активность в бытовой сфере.

Эти формы деятельности соответствуют проводимой государством политике по профилактике заболеваний и укреплению здоровья населения совместно с общественными организациями, медицинскими учреждениями, производственными предприятиями, семьей и усилиями самого населения.

Изучением здорового образа жизни занимается наука санология (в переводе с латинского *sanus* – здоровый).

2. Факторы здорового образа жизни человека и его образ жизни как основа долголетия

В здоровом образе жизни выделено восемь основных позиций, отражающих факторы его положительного влияния на здоровье человека.

1. Благоприятный режим труда и отдыха.
2. Активная жизненная позиция.
3. Удовлетворенность работой, выражающаяся в физическом и духовном комфорте человека.

4. Сбалансированное питание.
5. Высокий уровень медицинской активности.
6. Экономическая и материальная независимость.
7. Удовлетворенность семейной жизнью.
8. Регулярная двигательная активность.

Соответственно к факторам нездорового образа жизни будут относиться следующие: неполноценный отдых, социальная пассивность, неудовлетворенность работой и в целом жизненной ситуацией, переутомление, нарушенный режим питания, слабая медицинская активность, отсутствие поддержки в семье и неудовлетворенность семейной жизнью, вредные привычки (употребление алкоголя, наркотиков, курение и т. п.), гиподинамия.

Рассмотрим подробнее некоторые из этих факторов.

Соблюдение режима труда и отдыха – одно из условий высокой работоспособности организма человека, но необходимо учитывать специфику условий жизни и трудовой деятельности отдельных категорий людей. Тем не менее существуют некоторые общие положения режима труда и отдыха.

1. Выполнение различных видов деятельности в строго определенное время.
2. Рациональное чередование периодов работы и отдыха.
3. Регулярное и полноценное питание (не менее трех раз в день в определенные часы).
4. Регулярная целенаправленная двигательная (физическая) активность (не менее 6 часов в неделю).
5. Пребывание на свежем воздухе не менее трех часов в день.
6. Строгое соблюдение гигиены сна – не менее 8 часов в сутки желательно в ночное время в одни и те же часы и без прерываний.

При соблюдении этих положений вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т. е. динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепившиеся условные рефлексы создают благоприятные условия и возможности для физиологической подготовки организма к предстоящей деятельности.

Другим фактором здорового образа жизни человека является его высокая медицинская активность. Это наиболее типичная для опреде-

ленного исторического периода деятельность людей по отношению к своему личному и общественному здоровью.

Медицинская активность – это область гигиенического, медицинского обучения, воспитания, образования, медицинской информированности, психологической установки в отношении здоровья. Высокая медицинская активность включает:

1. Регулярное посещение медицинских учреждений, выполнение советов и предписаний врачей.

2. Поведение человека при лечении, профилактике, реабилитации, в том числе самолечении и других медицинских мерах.

3. Участие в охране и укреплении здоровья населения, забота о здоровье других.

4. Преодоление вредных привычек, традиций, обычаев, т. е. целенаправленная деятельность человека по формированию здорового образа жизни [4].

Здоровье человека оказывает непосредственное влияние на продолжительность жизни. Выделяют два фактора, от которых зависит продолжительность жизни: наследственность и окружающая среда. Наследственностью обусловлено около двух тысяч болезней, но подавляющее большинство из них не является причиной смерти. Факторы окружающей среды до некоторой степени поддаются контролю и корректировке. В различных странах мира показатель средней продолжительности жизни варьируется в зависимости от социально-политической, экономической и экологической ситуации.

Забота каждого человека о своем здоровье важна для общества. Купить здоровье нельзя, его можно заработать собственным трудом, ежедневными усилиями. Борьба за здоровье невозможна без физического развития и соблюдения постулатов здорового образа жизни. Здоровый образ жизни долгожителей определяется следующими факторами: соблюдением личной гигиены, рациональным питанием, оптимальным сочетанием режимов работы и отдыха, двигательной активностью, закаливанием, отказом от вредных привычек, поддержанием в течение всей жизни выработанного и апробированного стиля жизни.

3. Основы рационального питания: принципы энергетической сбалансированности, сбалансированного отношения основных пищевых веществ и рационального суточного рациона

Для поддержания жизни, здоровья и работоспособности человек должен получать полноценное питание.

Пища и характер питания влияют на все биологические характеристики организма человека и в первую очередь на рост и развитие, состояние здоровья всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни.

Питание беременной женщины оказывает значительное влияние на плод. Питание новорожденных детей и детей раннего возраста закладывает основы здоровья на все последующую жизнь. Питание в подростковом возрасте должно удовлетворять значительные энергетические и пластические потребности организма, связанные с бурным физическим развитием. Для зрелых людей значение питания состоит в том, чтобы избежать развития заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы.

Питание – это процесс поступления и усвоения организмом веществ, необходимых для построения и обновления тканей его тела, а также для покрытия энергетических затрат.

Выделяют следующие группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. Пищевые вещества, которые необходимы организму, но не образуются в нем, называют незаменимыми. Отсутствие этих веществ в рационе вызывает заболевания. В настоящее время известно 46 незаменимых пищевых веществ.

Недостаток или избыток отдельных компонентов в пищевом рационе может приводить как к выраженным заболеваниям (анемия, цинга, пеллагра, иммунодефициты, вызванные недостатком белков, микроэлементов, дистрофии, интоксикации и др.), так и преморбидному состоянию. Предупредить эти состояния может только рациональное питание.

Здоровое (рациональное) питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Основные принципы рационального питания могут быть сформулированы следующим образом:

1. Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энерготратам организма (принцип энергетической сбалансированности).

2. Пищевой рацион должен быть сбалансирован по основным питательным веществам (белкам, жирам и углеводам), макро- и микроэлементам, витаминам и другим биологически активным компонентам (принцип сбалансированного отношения основных пищевых веществ).

3. Необходимо соблюдение режима приема пищи (принцип рационального суточного рациона).

По оценкам ученых, воплощение в жизнь принципов здорового питания позволило бы снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 25 %, рака – 20 – 30 %, диабета – 50 %, а также значительно уменьшить заболеваемость анемией, пищевой аллергией, поражение зубов, костей, суставов.

Каждое пищевое вещество обладает определенной энергетической ценностью, или калорийностью (выражается в килокалориях на 100 г). При окислении в организме с учетом процента усвоения энергетическая ценность 1 г равна: для белков и углеводов – 4 ккал, жиров – 9,0 ккал, спирта – 7,0 ккал. Таким образом, наиболее калорийными являются жиры и алкоголь.

Потребность человека в пищевых веществах зависит от энергетических затрат организма, а они, в свою очередь, зависят от пола (у женщин потребность ниже в среднем на 10 %), возраста (начиная с 30-летнего возраста происходит снижение в среднем на 7 % в каждом десятилетии), степени физической активности, специфики трудовой деятельности. Так, для лиц умственного труда калорийность рациона составляет 2000 – 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, – 4000 – 5000 ккал в сутки.

Ежедневный подсчет калорийности пищевого рациона достаточно затруднителен. Поэтому в качестве критерия соответствия калорийности питания физиологическим потребностям организма в настоящее время используют индекс массы тела (ИМТ). В норме этот показатель составляет 18,5 – 25, показатель, входящий в интервал 26 – 30 указывает на избыточный вес, а более 30 – на ожирение.

Еще одним показателем называют процент жировой прослойки. Считается, что для здоровой женщины масса жировой прослойки должна составлять 23 – 24 % от общей массы тела. У большинства женщин этот показатель колеблется от 20 до 30 %, а у спортсменок – от 14 до 19 %. У взрослой женщины трудно добиться показателя ниже 17 % жира. Эстроген и другие половые гормоны способствуют превращению пищевых веществ в жиры, которые откладываются в области живота, таза, бедер для того, чтобы защитить плод во время беременности и обеспечить его энергией в случае необходимости. Снижение содержания жира ниже 13 % может вызвать серьезные нарушения здоровья, в частности, расстройство репродуктивной функции.

У здорового нетренированного мужчины, ведущего малоподвижный образ жизни, жировая прослойка должна составлять 15 – 19 % общей массы тела, а у спортсменов этот показатель нередко равен 6 – 8 %.

Избыточная калорийность питания приводит к избыточной массе тела и развитию ожирения. В настоящее время доказано, что ожирение напрямую связано с такими заболеваниями, как гипертоническая болезнь, инсульт, ишемическая болезнь сердца, диабет, рак. В результате недоедания, заболеваний или травм масса тела может снижаться. Разумное ограничение калорийности при сбалансированном по основным компонентам рационе не только в молодом, но и в среднем возрасте ведет к увеличению продолжительности жизни и уменьшению заболеваемости. Резкое снижение калорийности рациона по отношению к энергетическим потребностям организма приводит к уменьшению массы тела (ниже физиологической нормы), нарушению роста и развития организма, снижению работоспособности, угнетению восстановительных процессов, многим заболеваниям. Частота инфарктов миокарда, инсультов среди лиц с очень низкой массой тела больше, чем у лиц с умеренной степенью ожирения. При необходимости снизить массу тела нужно умеренно уменьшить потребление калорий и увеличить физическую нагрузку.

Голодные диеты, которые иногда практикуются для снижения массы тела, вредны для здоровья и не приводят к желаемому результату.

При снижении суточной калорийности до уровня менее 1200 – 1400 ккал начинается потеря мышечной массы. Энергетическая ценность рациона около 900 ккал вызывает стресс, при котором организм

переходит на режим экономии и блокирует расход жира. Результатом такой диеты явится упадок сил, нарушение сна, настроения и репродуктивной функции (прекращение месячных) у женщин.

Пищевые вещества должны поступать в организм в определенном соотношении, т. е. питание должно быть сбалансированным. И только в этом случае они будут усваиваться организмом. Сбалансированное питание обеспечивает нормальное протекание обмена веществ.

Любое изменение в соотношении компонентов пищи влечет за собой необходимость изменения количества остальных балансирующих веществ. Установлено, что при легкой физической нагрузке соотношение белков, жиров и углеводов в суточной калорийности должно составлять 1:1:4. А при тяжелой физической нагрузке оно изменяется – 1:1,2:4.

Сбалансированность рациона может быть достигнута, если соблюдать два принципа: человек должен научиться слушать свой организм (хотя и в редуцированном состоянии мы сохранили способность животных находить необходимую пищу в форме тяготения к определенным продуктам); употреблять продукты в максимально широком ассортименте и по возможности натуральном виде.

При рафинировании, очистке продуктов, из них удаляются наиболее полезные необходимые вещества. Питаясь такими продуктами, достичь сбалансированности рациона невозможно. Любые диеты (воздержание от определенных видов пищи), особенно монотонные, нарушают принцип сбалансированности и могут принести только вред. Это не относится к лечебным диетам, назначенным врачом при заболеваниях.

Рациональное питание также предусматривает правильное распределение приемов пищи в течение дня. Несоблюдение режима питания приводит к расстройствам в пищеварительной системе и общем состоянии организма. Физиологи рекомендуют принимать пищу не реже 4 – 5 раз в день. При таком режиме создается равномерная нагрузка на пищеварительный тракт, происходит наиболее полная обработка продуктов пищеварительными соками, органы пищеварения получают необходимый отдых в течение 8 – 10 часов ежедневно.

Слишком полный ужин не способствует сну, ночное функционирование приводит пищеварительные железы к перенапряжению и

истощению. Кроме того, так все физиологические процессы в организме ночью протекают вдвое медленнее, чем днем, поэтому пища, находясь слишком долго в пищеварительном тракте, начинает бродить. Потребление избыточного количества пищи во второй половине дня приводит к нарастанию массы тела.

Правила рационального питания:

1. Не переедать, разнообразить пищевой рацион, ограничить употребление животных жиров, соли, сахара, кондитерских изделий, меньше употреблять продуктов в жареном виде.

2. Не есть горячей и острой пищи, тщательно пережевывать ее.

3. Не есть поздно вечером, питаться не реже 4 – 5 раз в день небольшими порциями, стараться принимать пищу в одно и то же время.

4. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в питании человека. Обмен веществ, болезни обмена веществ. Их профилактика

В состав пищевых продуктов входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Белки служат источниками аминокислот, необходимых для роста и обновления собственных структурных белков тела, синтеза ферментов, гормонов, белков плазмы крови, иммунных антител, некоторых витаминов. Таким образом, белок играет в организме в первую очередь пластическую роль. Только в очень незначительной степени белки играют роль энергетического субстрата. Единственным источником белка для обеспечения баланса процессов распада и синтеза белка в организме являются пищевые белки, содержащиеся в продуктах животного и растительного происхождения.

Снижение поступления белка с пищей ниже рекомендуемых ВОЗ 35 – 40 г приводит к развитию белковой недостаточности. Она возникает также в тех случаях, когда пища содержит недостаточное количество отдельных аминокислот, что приводит к нарушению синтеза белка. Это проявляется ослаблением иммунной системы, а также нарушением функции печени, поджелудочной железы, системы крови (анемии) и в крайних случаях, развитием голодных отеков.

Избыточное поступление пищевых белков также не безразлично для организма. Увеличивается нагрузка на пищеварительный аппарат,

почки (в связи с усиленным выделением конечных продуктов азотистого обмена). По некоторым данным, у людей с определенными наследственными особенностями обмена веществ при регулярном поступлении избытка белка быстро развивается атеросклероз, повышается риск развития подагры и мочекаменной болезни. Избыток белка вызывает перевозбуждение нервной системы и способствует развитию функциональных расстройств. В кишечнике подавляется нормальная микрофлора и развивается гнилостная. Продукты неполного расщепления и гниения белка вызывают интоксикацию организма.

Жиры играют важную роль в жизнедеятельности организма. Подкожный жировой слой защищает организм как от переохлаждения, так и перегревания. Жир, окружающий внутренние органы, предохраняет их от сотрясения. Жиры входят в состав мембран и клеточных структур, являются важным источником энергии (энергетическая ценность жира в 2 раза больше, чем у белков и углеводов и составляет 9 ккал/г). Жирорастворимые вещества придают вкус и аромат пищевым продуктам. После окисления в организме жир служит источником воды.

Пищевая и биологическая ценность жиров связана помимо энергетической с содержанием полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот, фосфолипидов. Источниками этих соединений являются растительные масла.

При избыточном потреблении жиров происходит их накопление в крови, печени и других органах и тканях. Повышается свертываемость крови, увеличивается опасность возникновения тромбоза сосудов. Избыток жира вызывает функциональное перенапряжение печени (увеличение секреции желчи, способствующее развитию желчекаменной болезни), поджелудочной железы и кишечника. Увеличение потребления жира до 45 % и более в общей калорийности рациона оказывает отрицательное влияние на здоровье, вызывая ожирение, увеличение частоты сердечно-сосудистых заболеваний, диабет и рак кишечника.

При недостатке жира в рационе появляются сухость и гнойничковые заболевания кожи, затем присоединяется выпадение волос, нарушение пищеварения. Одновременно понижается сопротивляемость инфекциям, нарушается обмен витаминов А, Е, С и др.

В зависимости от химического строения (длины молекулы) **углеводы** подразделяют на простые и сложные. Простые углеводы (сахара) быстро усваиваются организмом, а сложные – медленно, однако все они имеют важное значение и должны присутствовать в рационе.

Простые сахара (глюкоза, фруктоза) содержатся во фруктах, овощах, сахаре, добавляются в пищу в виде чистого сахара. Основной транспортной формой углеводов в организме является глюкоза – единственный источник энергии для нервных клеток.

Сложные углеводы (крахмал, гликоген) представляют собой полимеры из остатков глюкозы. Под действием пищеварительных ферментов осуществляется расщепление крахмала с образованием глюкозы. Крахмал сырых продуктов переваривается с трудом. Он становится доступным для ферментов только после тепловой обработки пищи, когда разрушаются прочные оболочки растительных клеток. Гликоген (животный крахмал) также состоит из остатков глюкозы, выступает формой запасного энергетического материала в организме человека и животных. При необходимости из него образуется глюкоза, которая откладывается в печени и мышцах.

Неусвояемые сложные углеводы (пищевые волокна) подразделяют на нерастворимые (клетчатка, гемицеллюлоза) и водорастворимые (пектины, камеди и др.). Пищевые волокна имеют большое значение для нормальной работы органов пищеварения, а также профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, некоторых форм рака.

При недостатке углеводов в рационе в качестве источника энергии начинают использоваться белки и жиры. Накапливаются недоокисленные продукты. Состояние гипогликемии вызывает слабость, головокружение, снижение работоспособности. При недостатке углеводов развивается нарушение жирового обмена, образуется большое количество недоокисленных продуктов, оказывающих на организм токсическое действие. Недостаток пищевых волокон ведет к запорам и развитию рака кишечника, является фактором риска развития атеросклероза и желчнокаменной болезни.

При избытке углеводов усиливается жиरोобразование и развивается ожирение. Гипергликемия способствует развитию диабета, атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой системы, повышается частота кариеса и аллергии. Избыток потребления пищевых воло-

кон вызывает брожение, метеоризм, ухудшает усвоение белков, жиров, минеральных веществ. Избыточное поступление растительных волокон может привести к чрезмерно сильной перистальтике, выведению многих минеральных веществ и витаминов, что тоже нежелательно.

Витамины – это низкомолекулярные органические соединения, которые не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме и поступают с пищей. Витамины обеспечивают нормальное протекание обменных процессов и необходимы для усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток, других жизненно важных процессов.

Снижение обеспеченности тем или иным витамином называется гиповитаминозом, а полное истощение витаминных ресурсов организма – авитаминозом. Недостаток витаминов в питании проявляется вначале вялостью, снижением умственной, физической работоспособности, а также снижением иммунной защиты. При затянувшихся гипо- и авитаминозах проявляются признаки нарушения деятельности различных органов и систем организма.

Введение в организм слишком высоких доз витаминов может проявляться в виде серьезных расстройств здоровья, обозначаемых как гипервитаминозы.

Минеральные вещества – важные компоненты пищи человека. Они необходимы для построения структур живых тканей и нормального протекания биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности.

Функции минеральных веществ в организме многообразны. Кальций и фосфор участвуют в построении минеральных структур скелета, а также в реакциях энергетического обмена, мышечного сокращения. Натрий и калий играют важную роль в обеспечении осмотического постоянства клеток и плазмы. Железо и медь входят в состав ферментов, обеспечивающих транспортировку кислорода и процессы тканевого дыхания. Ионы хлора необходимы для секреции соляной кислоты. Ионы магния, марганца, никеля, кобальта и других микроэлементов служат активаторами многих ферментов. Йод требуется для синтеза тиреоидных гормонов.

Организм человека на 50 – 70 % состоит из воды. Являясь универсальным растворителем, **вода** необходима для переваривания, вса-

сывания и транспорта пищевых веществ; растворения продуктов обмена и выведения их с мочой; осуществления ферментативных процессов; передачи электрических сигналов между клетками, терморегуляции организма.

Обмен веществ (метаболизм) – сложная система химических реакций, поддерживающих жизнедеятельность организма.

Метаболизм делят на две стадии: катаболизм и анаболизм. В ходе катаболизма сложные органические вещества деградируют до более простых, выделяя при этом энергию, а в процессах анаболизма – более сложные вещества синтезируются из более простых с затратой энергии.

Под нарушением обмена веществ подразумевается огромное количество заболеваний и синдромов, которые могут быть обусловлены внутренними или внешними факторами. Среди внутренних причин преобладают эндокринные заболевания. Обмен веществ всегда нарушается при недостатке или избытке тех или иных гормонов. К нему также приводит врожденная недостаточность ферментных систем. Временные нарушения обмена веществ возможны на фоне дефицита микроэлементов, обезвоживания или гипергидратации организма, тяжелой болезни, перегревания, переохлаждения и других неблагоприятных факторов.

Клиническая картина зависит от вида нарушения. Чаще всего наблюдаются следующие признаки:

- высыпания на коже;
- нарушение стула;
- изменение оттенка кожи;
- резкая потеря или набор массы тела;
- резкие колебания артериального давления;
- бессонница, хронический стресс и перепады настроения;
- снижение продуктивности познавательных процессов;
- разрушение зубов;
- ухудшение состояния ногтей, волос, кожи;
- боли в мышцах и суставах;
- затрудненное дыхание;
- учащенное мочеиспускание;
- отеки;
- повышенная температурная чувствительность.

У женщин нарушенный обмен веществ может стать причиной нарушений цикла и привести к развитию бесплодия. У разных видов нарушений метаболизма есть свои характерные признаки, которые можно обнаружить при расшифровке анализов.

Нарушение углеводного обмена проявляется изменением уровня сахара в крови, появлением глюкозы в моче. При нарушении обмена жиров часто наблюдается жирный стул, на стенках сосудов откладывается холестерин. Если нарушается белковый обмен, то в моче обнаруживают аминокислоты, в крови повышается содержание билирубина и мочевой кислоты.

Самыми тяжелыми осложнениями нарушения метаболизма следует назвать:

- патологии сердца и сосудов (артериальная гипертензия, атеросклероз, инсульт, инфаркт миокарда и ряд других);

- сахарный диабет второго типа – развивается в том случае, если человек вовремя не изменяет образ жизни, перестает следить за массой тела, мало двигается, вследствие этого у него может развиться инсулинорезистентность, что приводит к повышению уровня глюкозы и диабету.

Чтобы максимально снизить вероятность нарушения метаболизма, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- правильно питаться, отказаться от употребления фастфуда, жирной, жареной, копченой, соленой, маринованной пищи;

- отказаться от вредных привычек;

- следить за массой тела, не допускать развития ожирения;

- соблюдать режим труда и отдыха;

- отказаться от малоподвижного образа жизни;

- чаще бывать на свежем воздухе;

- заниматься физкультурой и спортом;

- регулярно проходить профилактические обследования, это поможет обнаружить возможные патологические изменения на ранней стадии, что существенно облегчит лечение и улучшит прогноз.

5. Физическая активность, виды, значение для здоровья.

Типы физических упражнений, условия их проведения

По определению ВОЗ физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальную массу тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Существует несколько классификаций физических упражнений. Зная их характерные свойства, образовательно-воспитательный потенциал, можно более целенаправленно и эффективно подбирать те упражнения, которые отвечают решению конкретных задач, соответствуют индивидуальным и возрастным особенностям, характеру физической деятельности и условиям проведения занятий.

По классификации исторически сложившихся систем физического воспитания физические упражнения делятся на гимнастические, игровые, туристические и спортивные.

По признаку преимущественной целевой направленности использования упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др.

По признаку преимущественного воздействия на развитие отдельных качеств человека выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т. д.

В случае классификации упражнений по структуре движений выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

Для предупреждения отрицательного влияния нерациональных физических нагрузок на организм человека следует соблюдать ряд простых правил проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Во время тренировки включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с тренером или врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Глоссарий по теме

Образ жизни – способ переживания жизненных ситуаций.

Условия жизни – деятельность человека в определенной среде обитания, включая экологическую ситуацию, устройство быта, образовательную среду, психологическую обстановку в семье, рабочем коллективе и в целом в обществе.

Уровень жизни – степень удовлетворения материальных и духовных потребностей людей товарами и услугами, используемыми в единицу времени.

Уклад жизни – особенности исторически сложившегося образа жизни народа.

Качество жизни – физическое, психологическое, эмоциональное и социальное здоровье человека, основанное на его восприятии своего места в обществе и характеризующее эффективность всех сторон жизнедеятельности человека.

Стиль жизни – особенности поведения, мышления и принципы, основанные на собственных представлениях человека о том, как правильно и качественно жить.

Санология – наука об охране здоровья как общественном богатстве и потенциале общества, его укреплении, умножении и воспроизводстве.

Динамический стереотип – последовательная цепь условно-рефлекторных актов, осуществляющихся в строго определенном, закрепленном во времени порядке и являющихся следствием сложной системной реакции организма на комплекс условных раздражителей.

Медицинская активность – это область гигиенического, медицинского обучения, воспитания, образования, медицинской информированности, психологической установки в отношении здоровья.

Питание – процесс поступления и усвоения организмом веществ, необходимых для построения и обновления тканей его тела, а также для покрытия энергетических затрат.

Пища – все объекты окружающей среды и продукты их переработки, используемые человеком для питания в качестве источника энергии и пищевых веществ.

Пищевые вещества – химические вещества в составе пищевых продуктов, которые организм использует для построения и обновления собственных тканей и органов, а также получения энергии.

Незаменимые пищевые вещества – те вещества, которые необходимы организму, но не образуются в нем самом, а поступают с пищей.

Рациональное питание – питание, достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении.

Энергетическая ценность (калорийность) пищи – количество тепловой энергии (измеряемое в калориях), которое вырабатывается организмом человека или животных при усвоении съеденных продуктов.

Белки – высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, соединенных в цепочку пептидной связью. Играют в организме преимущественно пластическую функцию, входят в состав ферментов, гормонов, элементов крови и т. д.

Жиры – органические вещества, продукты этерификации карбоновых кислот и трехатомного спирта глицерина, выполняющие в живом организме структурную (являются основным компонентом клеточной мембраны) и энергетическую функции (в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма).

Углеводы – органические вещества, содержащие карбонильную группу и несколько гидроксильных групп. Выполняют в организме разнообразные функции: структурную, опорную, пластическую, энергетическую, защитную и др.

Витамины – низкомолекулярные органические соединения, которые не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме и поступают с пищей. Витамины обеспечивают нормальное протекание обменных процессов и необходимы для усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток, других жизненно важных процессов.

Обмен веществ (метаболизм) – сложная система химических реакций, поддерживающих жизнедеятельность организма.

Катаболизм – стадия обмена веществ, в ходе которой сложные органические вещества деградируют до более простых, выделяя при этом энергию.

Анаболизм – стадия обмена веществ, в ходе которой более сложные вещества синтезируются из более простых с затратой энергии.

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. Какие рекомендации по режиму дня вы дадите учителям, спортсменам, людям, работающим в ночное время, врачам?

2. Охарактеризуйте свой образ жизни. Является ли он здоровым по вашему мнению? Какие коррективы вы бы внесли в свой образ жизни, чтобы он стал здоровым?

3. Назовите составные части суточного расхода энергии. Какие энерготраты являются регулируруемыми, а какие нерегулируемыми?

4. С помощью какого показателя можно оценить соответствие калорийности питания потребностям организма?

5. Опишите последствия избыточной калорийности питания.

6. Каковы особенности рационов питания у представителей разных видов спорта, тренирующих скоростные и силовые качества и качество выносливости?

7. Как зависят особенности питания человека от климатических условий?

8. К чему могут привести голодные диеты?

9. Почему не следует употреблять слишком большое количество пищи во время ужина?

10. Почему в пожилом возрасте и людям, склонным к полноте, рекомендуются более частые приемы пищи в течение дня?

11. Чем опасно редкое и неравномерное потребление пищи в течение дня?

12. Рассчитайте свой индекс массы тела. Соответствует ли он нормальным значениям. При необходимости внесите коррективы.

13. Какие функции выполняют белки, жиры и углеводы в организме человека?
14. Какие продукты являются источниками белка?
15. Какова суточная потребность в белках для взрослого человека?
16. Почему не рекомендуют повторное использование жира при жарке?
17. Почему людям, употребляющим в пищу большое количество жиров, рекомендуют чаще употреблять овощи и фрукты?
18. Чем различаются простые углеводы, сложные углеводы и пищевые волокна? Какие продукты питания их содержат?
19. В чем заключается роль пищевых волокон в жизнедеятельности организма?
20. Чем опасен избыток и недостаток белков, жиров и углеводов в организме?
21. Каково значение для организма различных витаминов?
22. Назовите витамины-антиоксиданты.
23. Назовите суточную норму потребления витамина С для взрослого человека. К каким последствиям может привести его избыток?
24. Чем опасно неконтролируемое употребление витаминов в виде медицинских препаратов?
25. Назовите источники железа в пищевых продуктах.
26. Какие функции в организме выполняет селен, содержащийся в пищевых продуктах?
27. Укажите количество минимального потребления воды в сутки.
28. Почему женщинам репродуктивного возраста врачи не рекомендуют отказываться от мяса?
29. Для чего женщинам репродуктивного возраста нужна фолиевая кислота?
30. Какие овощи содержат много β -каротина? Какого они цвета?
31. Чем опасен для организма дефицит йода? К развитию каких заболеваний это приводит?
32. Какое количество овощей и фруктов рекомендовано применять в течение одного дня? Почему?
33. Какие продукты предпочтительнее сахара-рафинада?
34. Что такое обмен веществ и какие стадии обмена веществ вы знаете?

35. По каким внешним признакам можно судить о наличии нарушения обмена веществ?

36. В чем выражаются нарушения углеводного, жирового и белкового обмена?

37. Назовите самые тяжелые последствия нарушения обмена веществ.

38. Какие меры профилактики позволят снизить вероятность возникновения нарушений обмена веществ?

39. В чем заключается польза регулярных занятий физической культурой?

40. В чем различия между занятиями физической культурой и спортом?

41. Перечислите основные правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Темы рефератов

1. Стилъ жизни как социально-психологическая категория.
2. Уклад жизни. Достижения медицинской науки в области кардиологии.
3. Экология и здоровый образ жизни.
4. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
5. Роль наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
6. Здоровый и нездоровый образ жизни.
7. Система закаливания как один из факторов здорового образа жизни.
8. Динамический стереотип и его роль в процессе обучения.
9. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
10. Гигиена сна как одно из важнейших условий сохранения здоровья.
11. Основы рационального питания.
12. Гигиенические основы и разновидности питания.
13. Система здорового питания в детском возрасте.
14. Вегетарианство: плюсы и минусы.
15. Разумное голодание как способ сохранения здоровья.
16. Современные модные системы питания – польза и вред.

17. Здоровый образ жизни как основа долголетия.
18. Проблема избыточного веса и борьба с ним.
19. Ваши волосы – показатель вашего здоровья.
20. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма как основа здорового образа жизни.
21. Валеологические проблемы питания населения России.
22. Социально-биологические основы физической культуры.
23. Совершенствование обмена веществ под воздействием занятий физической культурой и спортом.
24. Преимущества физической активности и риски, связанные с малоподвижным образом жизни.
25. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья у детей.
26. Отрицательное влияние нерациональных занятий физической культурой и спортом на здоровье.
27. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.

Тема № 3. ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Основы психического здоровья: характеристики, факторы и методы укрепления.
2. Стресс, понятие, стадии, виды. Методы повышения стрессоустойчивости. Способы быстрого снятия стресса.
3. Влияние стресса на здоровье человека.
4. Духовное и нравственное здоровье, характеристики, факторы, влияющие на духовность и нравственность.

1. Основы психического здоровья: характеристики, факторы и методы укрепления

По определению Всемирной организации здравоохранения психическое здоровье – состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Психическое здоровье – это:

- состояние равновесия между человеком и внешним миром;
- адекватность реакций человека на социальную среду, физические, биологические и психические воздействия;
- соответствие нервных реакций силе и частоте внешних раздражителей;
- гармония между человеком и окружающими людьми, согласованность представлений об объективной реальности данного человека с представлениями других людей;
- критический подход к любым обстоятельствам жизни.

Существуют три уровня психического здоровья человека:

1. Уровень психофизиологического здоровья – определяется состоянием и функционированием центральной нервной системы.
2. Уровень индивидуально-психологического здоровья – определяется состоянием и функционированием психической деятельности.
3. Уровень личностного здоровья – определяется соотношением потребностей человека с возможностями и требованиями социальной среды.

Нарушения психофизиологического уровня здоровья проявляются в форме многообразных нервных заболеваний, возникающих как в центральной нервной системе, так и в периферической (мигрень, невралгия, неврит, полиневрит и др.). Нарушения индивидуально-психологического уровня здоровья обуславливают появление ряда психических заболеваний (расстройства восприятия, мышления, памяти, эмоций и т. д.). Нарушения личностного уровня здоровья вызывают изменения направленности личности, которые делают невозможным ее нормальное сосуществование с социальным окружением (алкоголизм, наркомания, различные формы преступного поведения).

Психическое здоровье детерминируется особенностями баланса, гармонии жизненных сил человека и своеобразия жизненного пространства. Такой подход приводит к иным критериям психологического здоровья. С этих позиций оно обеспечивает возможность личностного выбора и автономного развития. К его механизмам относятся: самопознание, способность к принятию решений в направлении будущего, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы, тенденции, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор.

Большое значение в сохранении психического здоровья имеет правильная организация воспитания ребенка. Разностороннее развитие, постоянный контроль за состоянием здоровья, своевременная коррекция возникших изменений обеспечивают нормальный психический статус личности. Основой сохранения и приумножения психического здоровья человека является здоровый образ жизни: формирование оптимального режима умственной и трудовой деятельности, поддержание душевного покоя и благополучия. Необходимо отказаться от табакокурения и употребления алкогольных напитков. Следует научиться контролировать свои эмоции и противостоять стрессогенным нагрузкам.

Психическое здоровье может быть разделено на индивидуальное и общественное. *Индивидуальное психическое здоровье* – это такое состояние психики индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и оптимальное выполнение социальных функций, адекватных общечеловеческим ценностям и этнокультурным особенностям той группы, к которой принадлежит индивид. Оценка индивидуального психического здоровья должна учитывать неповторимость и уникальность каждой конкретной личности и ее самоидентичность. Здесь важно выделить два момента. Первый – способность здорового человека развиваться, совершенствоваться, а второй – возможность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды.

Общественное психическое здоровье выражает уровень психического здоровья популяции, т. е. распространенность в ней психических заболеваний, алкоголизма и наркомании, умственной отсталости, различных форм деструктивного поведения (в том числе суицидального и агрессивного), соотношение между психически здоровыми и больными людьми. Общественное психическое здоровье рассматривается как интеллектуальный и нравственный потенциал общества, важнейшая предпосылка его стабильности, благополучия и прогресса и зависит в первую очередь от социальных условий жизни людей. Любое общество со временем приобретает некоторые общие черты, позволяющие судить о его психическом здоровье.

Существует три группы факторов психического здоровья [5].

Первая группа – первичные факторы:

1. Факторы, предрасполагающие к здоровью или болезни (личностные свойства и типичные паттерны поведения, индивидуальные особенности реагирования на ситуацию, отношение человека к элементам среды, выбираемые копинг-стратегии, проблемы эмоционального реагирования).

2. Когнитивные факторы и особенности человека (личностная и профессиональная самооценка и их соотношение, представление о здоровье и болезни и о себе здоровом и больном, субъективная оценка оптимальной, желаемой и реальной продолжительности жизни, восприятие собственной уязвимости перед болезнью, индивидуальное соотношение потребностей и уровня достижений в наиболее значимых сферах, самоконтроль и контроль за текущей ситуацией).

3. Социальные факторы (проблемы профессиональной адаптации, профессионального окружения, профессиональной защищенности, семейные проблемы, особенности социального окружения).

4. Демографические факторы (пол, возраст, принадлежность к этнической группе и социальному классу).

Вторая группа – передающие (транслирующие) факторы:

1. Физическая культура и спорт.

2. Соблюдение мер безопасности в быту и на рабочем месте.

3. Внимание к собственному здоровью и соблюдение личной гигиены.

4. Совладание с проблемами и саморегуляция.

5. Выбор поведения, способствующего здоровью.

6. Соблюдение правил здорового образа жизни.

Третья группа – факторы общего реагирования:

1. Стресс как адаптивная реакция организма и психики.

2. Существование в болезни.

3. Адаптационные возможности человека.

Для укрепления психического здоровья каждому необходимо соблюдать ряд простых правил.

1. Центральное правило – принятие себя как человека, достойного уважения.

2. Научитесь поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми, так как люди с такими качествами имеют более высокий потенциал в любви и дружественных отношениях.

3. Измените мышление с негативного на позитивное. Для этого прекратите нагружать себя отрицательной информацией, воздержитесь от критики, научитесь замечать простые вещи и радоваться им.

4. Научитесь управлять своими эмоциями. Важно регулировать свое поведение изнутри и не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих.

5. Выбирайте и создавайте собственное окружение, которое отвечало бы вашим психологическим условиям и потребностям.

6. Ставьте перед собой реальные цели, тогда ежедневная деятельность будет направлена на достижение этой цели.

7. Стремитесь к самосовершенствованию и самореализации. Будьте открыты для нового опыта, развивайте свои таланты и интересы.

8. Будьте физически активны, так как физические упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию в организме биологически активных веществ, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика.

9. Соблюдайте режим труда и отдыха.

2. Стресс, понятие, стадии, виды. Методы повышения стрессоустойчивости. Способы быстрого снятия стресса

Стресс – состояние мобилизации всех сил организма в ответ на новые, жизненно важные воздействия с целью адаптации к ним. В 1936 г. канадский ученый Г. Селье, обобщив результаты своих исследований, выдвинул концепцию стресса. По его определению «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Стресс развивается в несколько стадий.

1. Первая стадия – реакция тревоги. Организм сопротивляется ей, выделяя гормоны, которые мобилизуют его энергию.

2. Вторая стадия – сопротивление стрессу. Наступает, если не удалось справиться со стрессом. Организм пытается приспособиться к стрессу, нейтрализовать его. Этот процесс происходит с затратой энергии и может длиться долго.

3. Третья стадия – истощение. Организм теряет способность бороться со стрессом, уменьшая его вредное воздействие, возникают стрессовые перегрузки и начинаются проблемы со здоровьем.

Стрессоустойчивостью называется комплекс качеств, которые позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса, не проявляя при этом отрицательных эмоций, влияющих на самого человека и его деятельность, а также на окружающих; не приводящих к психическим расстройствам.

Высокая стрессоустойчивость свойственна не всем людям, а только тем, кто обладает определенными чертами характера. К ним можно отнести следующие:

- умение прогнозировать;
- способность к одновременному выполнению нескольких задач;
- наличие опыта переживания стресса;
- наличие мотивации к преодолению стресса;
- уверенность в себе;
- тип темперамента.

Стрессоустойчивость можно тренировать и развивать. Существуют эффективные методы ее повышения.

- релаксация;
- дыхательные техники;
- умеренные физические нагрузки;
- физиотерапия (проводится под контролем врача);
- фармакологические препараты (назначаются врачом).

Существуют и более простые способы повышения стрессоустойчивости, которые можно внедрить в повседневную жизнь.

1. Старайтесь полноценно спать и высыпаться.
2. Придерживайтесь правил рационального питания. Употребляйте только качественную и полноценную пищу.
3. Соблюдайте режим труда и отдыха.
4. Найдите себе увлечение для души.
5. Старайтесь избавляться от отрицательных эмоций и негатива. Переориентируйтесь на позитив.
6. Не фокусируйтесь на проблемах.
7. Если есть необходимость, то поплачьте.

8. Ведите дневник, куда можно записывать самые яркие события и переживания, чтобы лучше понять их причины.
9. Не осуждайте окружающих.
10. Проанализируйте свои сильные и слабые стороны.
11. Не стесняйтесь обращаться за помощью к родным, друзьям и специалистам.

3. Влияние стресса на здоровье человека

Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.).

Стресс может выражаться, например, в повышенном давлении, невозможности «отключиться» ночью или в выходные дни. Люди, подверженные стрессам, часто чувствуют себя усталыми, изможденными, раздражаются по мелочам. Стресс ослабляет силы сопротивляемости организма заболеваниям, вызывает изменения в вегетативной нервной системе, в гормональных железах и обмене веществ.

Биохимические реакции при стрессе протекают в ускоренном темпе, повышая энергетический потенциал организма и позволяя реагировать на угрозу с утроенной силой. Надпочечники увеличивают выброс в кровь адреналина, который считается общим быстродействующим стимулятором. Гипоталамус, «эмоциональный центр» мозга, передает сигнал гипофизу и коре надпочечников, которая повышает синтез гормонов и выброс их в кровь. Гормоны, которые вырабатываются при стрессе, необходимые в физиологических количествах для нормальной работы организма, в больших количествах вызывают множество нежелательных реакций, ведущих к заболеваниям. Гормоны изменяют водно-солевой баланс крови, повышая давление, стимулируют быстрое переваривание пищи и освобождают энергию, повышают число лейкоцитов в крови, стимулируют иммунную систему и провоцируют возникновение аллергических реакций. Учащается пульс, повышаются давление и содержание сахара в крови, дыхание становится частым и прерывистым.

Отрицательное действие гормонов и других негативных факторов усугубляется тем, что современный человек в отличие от первобытного при стрессе редко пускает в ход мышечную энергию. Поэтому биологически активные вещества еще долго циркулируют в крови в повышенных концентрациях, не давая успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. В мышцах гормоны глюкокортикоиды в высокой концентрации вызывают распад нуклеиновых кислот и белков, что при длительном действии приводит к дистрофии мышц.

В коже эти гормоны тормозят рост и деление фибробластов, что приводит к истончению кожи, ее легкой повреждаемости, плохому заживлению ран; в костной ткани – к подавлению поглощения кальция. Конечный результат продолжительного действия этих гормонов – уменьшение массы костей, чрезвычайно распространенное заболевание – остеопороз.

Отрицательные последствия повышения гормонов стресса выше физиологических (нормальных) показателей могут приводить к снижению секреции инсулина и тогда развивается так называемый «стероидный» диабет, к дегенерации клеток головного и спинного мозга, задержке роста и т. д.

Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний. В первую очередь развиваются сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда), заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижается иммунитет.

В настоящее время в медицине развивается новое направление – психосоматическая медицина, которая рассматривает всевозможные формы стресса как основной или сопутствующий фактор развития многих заболеваний.

Поскольку стресс сказывается на душевно-психическом состоянии, вызывая чувство страха, депрессию, неврозы, внутреннее беспокойство, возбуждение и агрессивность, поэтому решающее значение для здоровья имеют сила сопротивления неизбежному стрессу и снижение предотвратимых нагрузок.

Важную роль в лечении чрезмерного стресса играет психотерапия – лечение психологическими средствами (словом, внушением и т. д.).

4. Духовное и нравственное здоровье, характеристики, факторы, влияющие на духовность и нравственность

Духовно-нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационно-потребностной сферы личности, основу которой составляет система ценностей, установок, мотивов, потребностей индивида. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими ценностями добра, любви и красоты. Духовно-нравственное здоровье является главной предпосылкой, позволяющей человеку справиться с социальными, психологическими и физическими трудностями.

В качестве показателей духовно-нравственного здоровья рассматриваются:

- наличие цели и смысла жизни;
- надежда человека;
- желание жить;
- убеждения человека.
- способность личности к творчеству.

Для духовно здорового человека характерна сформированность в структуре личности внутренней картины здоровья. Формирование духовно-нравственного здоровья отождествляется с воспитанием нравственных качеств личности, приобщением к общечеловеческим ценностям.

К основным факторам, влияющим на развитие духовно-нравственного здоровья человека, относятся:

1. Семья. Образцы родительского поведения – это специфическая форма передачи нравственного опыта старшего поколения младшему. Нравственный эмоциональный климат семьи в значительной мере формируется отношениями между отцом и матерью, а также между родителями и детьми.

2. Взаимоотношения в коллективе. Взаимоотношения с коллективом способствуют лучшему осознанию самих себя, своих достоинств, недостатков, возможностей; обучают контролю над негативными проявлениями (агрессией, гневом, тревогой); создают предпосылки для личностного роста; развивают ощущение принадлежности к коллективу, чувство ответственности за других людей, альтруистические тенденции, эмпатию, искренность и уважение к товари-

щам; дают возможность развить навыки социально приемлемого поведения.

3. Отношения со сверстниками. Данный вид отношений способствует самораскрытию, повышению уверенности в себе; снижает барьеры деструктивной психологической защиты; облегчает выражение эмоций; обучает навыкам преодоления депрессий, уменьшения стресса. Здесь важно наличие базовых нравственных понятий такого уровня, при котором у ребенка или подростка не возникнет желания совершать безнравственные поступки. И главное – научить любить себя таким, какой ты есть; любя исправлять в себе все негативные качества, которые мешают жить и быть счастливым, не делая при этом несчастными окружающих.

4. Здоровый образ жизни. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого.

5. Влияние средств массовой информации. Детское и подростковое самосознание не сформировано, поэтому именно они подвергаются наибольшему воздействию со стороны СМИ.

Нравственное здоровье складывается в процессе формирования нравственности человека, его нравственного развития и накопления им своего нравственного опыта. Этот процесс предполагает нравственное образование и его постоянную модернизацию. Результатом нравственного развития можно считать полноценную нравственную личность.

В основе нравственного здоровья лежит позитивное восприятие окружающего мира. Только человек с развитым нравственным сознанием ориентирован на созидание, творчество, на стремление к самосовершенствованию и творение добра. Нравственно здоровый человек – это внутренне свободный человек, который осознает, принимает и добровольно следует нравственным законам. Такой человек должен думать не только о себе, он не унижается сам и не унижает других, в каждом индивидууме видит человека, а не врага или жертву, партнера, а не соперника.

Можно говорить как о нравственном здоровье отдельной личности, так и о нравственном здоровье общества в целом. В основе нравственного здоровья общества лежит нравственное здоровье его членов. Болезни общества заключаются в нарастании в нем негативных процессов.

Воспитать развитые духовно-нравственные потребности – задача родителей. Для ее выполнения необходимо, чтобы родители:

- осознавали важность духовно-нравственного воспитания детей в семье;

- развивали сами в себе нравственные потребности;

- начали анализ воспитания своего ребенка с анализа самих себя и особенностей собственной личности;

- осознавали важность этой задачи для самих себя, а также четко представляли себе, как и какими методами формировать в детях нравственные качества.

Глоссарий по теме

Психическое здоровье – состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Психофизиологическое здоровье – здоровье, определяющееся состоянием и функционированием центральной нервной системы.

Индивидуально-психологическое здоровье – здоровье, определяющееся состоянием и функционированием психической деятельности.

Личностное здоровье – здоровье, определяющееся соотношением потребностей человека с возможностями и требованиями социальной среды.

Индивидуальное психическое здоровье – это такое состояние психики индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и оптимальное выполнение социальных функций, адекватных общечеловеческим ценностям и этнокультурным особенностям той группы, к которой принадлежит индивид.

Общественное психическое здоровье – уровень психического здоровья популяции, т. е. распространенность в ней психических заболеваний, алкоголизма и наркомании, умственной отсталости, различных форм деструктивного поведения (в том числе суицидального

и агрессивного), соотношение между психически здоровыми и больными людьми.

Стресс – состояние мобилизации всех сил организма в ответ на новые, жизненно важные воздействия с целью адаптации к ним.

Стрессоустойчивость – комплекс качеств, которые позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса, не проявляя при этом отрицательных эмоций, влияющих на самого человека и его деятельность, а также на окружающих; не приводящих к психическим расстройствам.

Копинг-стратегии – действия, предпринимаемые человеком, чтобы справиться со стрессом.

Стрессор – патологический раздражитель, значительное по силе и продолжительности воздействие, вызывающее стресс.

Психотерапия – системы воздействия на психику с помощью словесных и психологических приемов и техник с целью лечения психологических и психических расстройств.

Психосоматическая медицина (психосоматика) – направление в клинической психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение, течение, исход соматических заболеваний.

Депрессия – угнетенное состояние, сопровождающееся постоянным чувством тоски, тревоги, апатии, безучастным отношением к действительности, тягостным чувством вины и невозможностью получения удовольствия от жизни, стремлением к одиночеству и покою, субъективным чувством интеллектуальной тупости и безволия.

Невроз – группа нервно-психических нарушений, возникающих в результате острых и хронических психологических травм.

Духовно-нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационно-потребностной сферы личности, основу которой составляет система ценностей, установок, мотивов, потребностей индивида.

Духовность – высший уровень развития и саморегуляции зрелой личности, на котором основными мотивационно-смысловыми регуляторами ее жизнедеятельности становятся высшие человеческие ценности.

Нравственность – система правил поведения индивида, основанных на значимых для личности ценностях.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. Назовите уровни психического здоровья. Что они означают?
2. Что такое индивидуальное и общественное психическое здоровье?
3. Что позволит обеспечить нормальный психический статус ребенка?
4. Что является основой для сохранения и приумножения психического здоровья?
5. Какие критерии необходимо учитывать при оценке индивидуального психического здоровья?
6. Какие правила существуют для укрепления психического здоровья? Проанализируйте, какие из этих правил вы соблюдаете, а какие нет и почему.
7. Как изменялись взгляды на понятие «стресс» с начала XX века? Кто впервые ввел это понятие? Кто его популяризовал?
8. Назовите характеристики стрессоустойчивости.
9. Какими чертами характера и темперамента обладают более стрессоустойчивые люди? Какие из этих черт вы находите у себя?
10. С помощью дополнительной литературы и личного опыта выделите типы людей по степени стрессоустойчивости.
11. Можно ли повысить стрессоустойчивость человека, обладающего от природы слабым типом нервной системы?
12. Подумайте, какие преимущества может дать человеку высокая стрессоустойчивость?
13. Какие рекомендации вы можете дать человеку с низкой стрессоустойчивостью?
14. Какие методы повышения стрессоустойчивости человек может использовать самостоятельно, а какие только под контролем специалистов?
15. Какие существуют простые способы повышения стрессоустойчивости в повседневной жизни? Какие из них вы используете, а с какими возникают проблемы? Проанализируйте, почему так происходит.
16. Что такое копинг-стратегии?
17. Самостоятельно пройдите опросник способов совладания Р. Лазаруса и Л. Фолкмана в адаптации Т. Л. Крюковой? Какие виды

совладающего поведения вы используете в повседневной жизни? Эффективны ли они?

18. Чем занимается психотерапия?

19. Какие заболевания относятся к категории психосоматических? Какими методами можно эффективно лечить эти заболевания?

20. Что такое духовно-нравственное здоровье?

21. Как соотносятся духовность и нравственность?

22. Назовите основные показатели духовно-нравственного здоровья.

23. Какие факторы влияют на формирование духовно-нравственного здоровья?

24. Каким образом средства массовой информации влияют на духовно-нравственное здоровье?

25. Что прежде всего должны выполнять родители для формирования духовно-нравственного здоровья ребенка?

Темы рефератов

1. Роль правильной организации воспитания ребенка в сохранении его психического здоровья.

2. Сохранение и восстановление психического здоровья в организациях.

3. Психическое здоровье студенческой молодежи.

4. Профилактика нарушений психического здоровья у школьников.

5. Геронтологические аспекты психического здоровья.

6. Роль психической саморегуляции в адаптации личности.

7. Обучение и психическое здоровье.

8. Релаксация как эффективный метод повышения стрессоустойчивости личности.

9. Стрессоустойчивость: характеристики, преимущества, методы повышения.

10. Профилактика стресса и развитие стрессоустойчивости.

11. Как эффективно справиться со стрессом.

12. Стресс и качество жизни.

13. Особенности профессионального стресса.

14. Стресс и профессиональное выгорание.
15. Способы избавления от стресса.
16. Стресс: польза и вред.
17. Копинг-стратегии и эффективное функционирование индивида.
18. Эффективные и неэффективные стратегии копинга.
19. Посттравматическое стрессовое расстройство.
20. Стресс-прививочная терапия.
21. Модель двойного процесса в совладающем поведении.
22. Роль психотерапии в лечении чрезмерного стресса.
23. Психосоматика как область междисциплинарных исследований.
24. Психосоматические расстройства в структуре различных заболеваний.
25. Психосоматические феномены, их поведенческие характеристики.
26. Роль семьи в генезе психосоматических расстройств у детей.
27. Роль клинического психолога при терапии психосоматических расстройств у населения.
28. Психотерапия психосоматических расстройств в детском возрасте.
29. Нравственность – основа устойчивого здоровья общества и человека.

Тема № 4. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

1. Вредные привычки: курение, переедание, гиподинамия, употребление спиртных напитков – факторы, разрушающие здоровье человека.
2. Отрицательное воздействие курения на организм.
3. Алкоголизм как социальная проблема. Значение для личности, семьи, общества.
4. Типы наркотических веществ. Механизмы формирования наркотической зависимости.
5. Противодействие алкоголизму и наркомании в молодежной среде.
6. Переедание и гиподинамия.

1. Вредные привычки: курение, переедание, гиподинамия, употребление спиртных напитков – факторы, разрушающие здоровье человека

Решающее влияние на здоровье оказывает образ жизни каждого индивидуума: недостаточно подвижный образ жизни, нерегулярный сон, неправильное питание, ежедневные стрессы и, конечно же, вредные привычки. Многие привычки, приобретенные еще в юные годы, серьезно вредят организму.

Вредные привычки – широкое понятие, которое предполагает различные формы социального поведения, разрушающие состояние здоровья человека. Данное поведение способствует быстрому расходованию всех резервов человеческого организма, преждевременному его старению и приобретению различных заболеваний. Сюда прежде всего относятся:

- табакокурение – вдыхание дыма от тлеющего табака, в основном в виде курения папирос, сигарет, сигар, курительных трубок или кальяна;

- употребление алкоголя;

- употребление наркотиков;

- переедание – чрезмерное употребление еды, приводящее к появлению лишней массы тела;

- малоподвижный образ жизни, или гиподинамия.

Многие относят табакокурение, алкоголизм и наркоманию к зависимостям.

2. Отрицательное воздействие курения на организм

Доказано, что курение играет большую роль в развитии многих заболеваний, в частности, ишемической болезни сердца, рака легких, хронического бронхита, экземы и др.

Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. Курение вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В та-

бачном дыме содержится большое количество токсических веществ – продуктов сгорания табачных листьев – и веществ, используемых при технологической обработке, включая угарный газ, синильную кислоту, сероводород, угольную кислоту, эфирные масла, аммиак, табачный деготь.

Употребление табачных изделий, как и употребление алкоголя, негативно влияет на все системы человеческого организма. Никотин имеет возбуждающий эффект, при котором центральная нервная система не может функционировать полноценно. В мозг поступает меньшее количество крови с пониженным в ней содержанием кислорода, что чревато снижением умственной активности курильщика.

Страдает также дыхательная система человека, так как из-за вдыхания табачного дыма у курильщика начинается раздражение слизистых оболочек полости рта, гортани, носа, трахеи и бронхов, в последующем развивается воспаление дыхательных путей. Курильщик «со стажем» может страдать от раздражения голосовых связок, сужения голосовой щели. Кашель с выделением слизи темного цвета для курильщика норма. Он провоцирует развитие одышки и затрудненное дыхание. Курение рассматривается одним из факторов развития болезней, включая астму и воспаление легких.

При курении возможны риски для системы кровообращения: повышенное артериальное давление, нарушение кровообращения клеток мозга и деятельности сердца, что может привести к инфаркту или инсульту. При постоянном курении сердце начинает сокращаться чаще, что приводит к постоянному напряжению системы кровообращения.

Желудочно-кишечный тракт не функционирует правильно, вызывая неприятный запах изо рта, язык курильщика покрыт серым налетом.

Система пищеварения также находится под угрозой: вместе со слюной в желудок попадает большая часть токсических веществ, разрушается эмаль зубов, образуется кариес, возможно образование язвы желудка. При курении у человека снижаются вкусовые ощущения и

острота обоняния. Сексуальная активность, в особенности у мужчин в возрасте 25 – 40 лет, снижается.

Электронные сигареты, пришедшие на смену обычным, тоже не безопасны. Почти каждая жидкость для электронной сигареты содержит никотин, который при вдохе пара моментально попадает в кровь, с восьмью и более затяжками электронной сигареты никотин добирается до мозга. Никотин провоцирует мутации, что особенно опасно для продолжения рода курящего человека. Никотин вызывает болезнь Бюргера – патологию, которая может привести к ампутации пальцев.

3. Алкоголизм как социальная проблема. Значение для личности, семьи, общества

Алкоголизм признан заболеванием, которое носит системный характер, а среди ряда причин, вызывающих это заболевание, находятся в том числе и социальные.

Алкоголизм затрагивает различные стороны жизни человека, и в сферу влияния одного алкоголика попадают люди, которые оказываются охваченными по своему желанию или против него: данное заболевание касается не только человека, страдающего от пристрастия к спиртному, но и его ближайшего окружения – родственников, друзей, коллег, соседей.

Алкоголизм признан социальной проблемой, так как зачастую он развивается под воздействием внешних причин:

- социальная среда обитания;
- традиции воспитания;
- территория проживания со своими культурными традициями (употребление алкоголя по случаю праздника или печального события, хорошего или плохого настроения и т. д.);
- уровень жизни в стране и каждого члена в обществе в целом.

Общий уровень культуры и образования может стать препятствием для развития алкоголизма, если человек столкнулся со сложной жизненной ситуацией. Кроме того, употребление алкоголя в разные времена было принято в связи с религиозными канонами, в качестве лечебного средства, для снижения психологического напряжения и установления межличностных контактов, в качестве средства, когда

необходим уход от проблем или низкой самооценки, моральной или творческой неудовлетворенности и т. п. У подростков часто прием алкоголя связан с желанием повысить свой статус в глазах компании сверстников или более взрослых друзей.

Несомненно, существуют и внутренние факторы, обуславливающие зависимость человека от алкоголя. К наиболее вероятной причине относят генетическую предрасположенность. Был выявлен ген, который влияет на возникновение психической зависимости от алкоголя.

Сейчас проблема алкоголизма носит социально-медицинский характер. Эта болезнь признана трудноизлечимой, поскольку задевает не только внутренние органы, но и ментальность человека, которая изменяется вплоть до полной социальной деградации. По своей сути алкоголизм – это форма сильной психологической и физической зависимости от алкоголя.

При регулярном употреблении спиртных напитков алкоголь настолько встраивается в систему обмена веществ, что в его отсутствие организм испытывает нехватку, проявляющуюся в виде синдрома абстиненции. С другой стороны, алкоголь чрезвычайно пагубно воздействует на внутренние органы, разрушая клетки печени, почек, желудка и поджелудочной железы, способствует возникновению тромбоза, авитаминоза, анемии, обострению хронических заболеваний.

Сложность болезни в социальном плане связана с тем, что на первых этапах возникновения пристрастия мало кто из употребляющих алкоголь или его окружения расценивает такое состояние как патологическое, а потому никто не спешит за помощью к врачу. На поздних этапах индивид не в состоянии принять ответственное решение, а советы от близких и посторонних людей воспринимаются агрессивно. Последствия приема алкоголя трагичны: утрата социального статуса, работы, семьи, друзей, падение на дно социальной иерархии. При этом страдает не столько сам больной, сколько люди, находящиеся рядом с ним.

Плацдармом для укрепления позиций отказа от алкоголя могут стать такие изменения в социуме, как поднятие общего и частного уровня жизни, развитие культуры, спорта, повышение статуса семьи и возможность получения работы по потребностям и возможностям.

4. Типы наркотических веществ. Механизмы формирования наркотической зависимости

Наркотические вещества различают по происхождению (растительные, полусинтетические и синтетические), химическому строению, клиническому эффекту и способу действия на организм.

1. Опиаты – наркотические вещества растительного и искусственного происхождения, получаемые из опийного мака. Они обладают ярко выраженным успокаивающим и снотворным действием. При употреблении опиатов человек испытывает эйфорию, умиротворение, а зависимость от опиатов развивается очень быстро (после одного-трех приемов). К опиатам относятся: героин, маковая соломка, опий-сырец, синтетические наркотики (метадон, «крокодил»).

2. Производные конопли. Конопля – популярный наркотик, легализованный в некоторых странах. Бытует мнение, что конопля не порождает никакой зависимости, но это не так – зависимость от конопли существует, но последствия ее употребления менее губительны, чем, например, после употребления опиатов. Главная опасность конопли состоит в том, что после нее часто переходят на опийные наркотики. К этой группе относятся марихуана (высушенные или сырые листья конопли) и гашиш (смола, пыльца и измельченные верхушки растения в смеси).

3. Психостимуляторы – наркотические вещества, включающие в себя стимулирующие, возбуждающие препараты синтетического и растительного происхождения. Действие этих препаратов выражено ярко и формирует зависимость на психологическом и физиологическом уровнях. Также при постоянном употреблении, помимо всех прочих осложнений, возможны попытки суицида. К психостимуляторам относятся: амфетамины (эфедрин, первитин, MDMA, или экстази, метамфетамин), кокаин (продукты растительного происхождения, получаемые из листьев коки) и крэк (прошедшая выпаривание смесь кокаина и соды).

4. Диссоциативы – синтетические наркотические вещества, искажающие восприятие окружающей реальности, вызывающие чувство отчуждения от нее и от себя самого. К ним относятся фенциклидин (PCP), декстрометорфан (DXM), кетамин и др. Диссоциативные вещества также содержатся в красных мухоморах.

5. Галлюциногены – наркотические вещества естественного и искусственного происхождения, обладающие свойством изменять сознание. Среди наркозависимых людей бытует мнение, что употребление галлюциногенов безвредно и зависимости не вызывает, хотя никто из них при этом не упоминает буквальный распад личности и тяжелые последствия вроде шизофрении. К галлюциногенам причисляют ЛСД в виде порошка или жидкости, ДОБ и его аналоги, псилоцибе (грибы-поганки, содержащие в себе псилоцибин), галлюциногенные растения (сальвию, листья некоторых видов акации, кактус пейот и др.).

6. Ингалянты – летучие наркотические вещества, содержащиеся в продуктах, которые не относятся к наркотикам: клей, бензин, лаки для волос, растворители, средства от насекомых, красители. Для получения эффекта необходимо очень большое количество вещества со всеми вытекающими последствиями, например, острой интоксикацией. Особенно популярны эти вещества у подростков, у которых нет ни денег, ни возможности покупать наркотики.

Опишем механизм действия наркотических веществ.

В норме в человеческом организме образуются особые вещества – естественные гормоны радости, которые производят стимуляцию особых «зон комфорта» в центральной нервной системе, в мозге, и это необходимо для поддержания тонуса всего организма и его работы. Мы своими эмоциями, активной жизненной позицией, физическими упражнениями, питанием способствуем выработке этих гормонов удовольствия. Если же человек начинает принимать химические соединения, наркотики, искусственно стимулируя эти зоны комфорта, то организм теряет способность их вырабатывать сам, а результат – потребность в искусственной стимуляции становится неудержимой. Организм быстро привыкает к ним, требуя все новых доз. Без них возникают страшные мучения и ломка. В случае глубокой зависимости человек боится ломки, а не ждет уже мгновений удовольствия. Сделав укол или приняв таблетки, наркоман испытывает облегчение.

Что касается вдыхания паров наркотических веществ, то здесь проявляется типичная картина отравления с соответствующим нарушением деятельности нервной системы. Малая доза препарата приво-

дит к непродолжительному обмороку, вызванному кислородным голоданием клеток головного мозга, и значительная часть этих клеток отмирает.

На первых порах употребления наркотических веществ наблюдаются защитные реакции организма в виде плохого самочувствия, тошноты, рвоты, головных болей, но если эксперимент продолжать, то повышается устойчивость организма к яду, требуются большие дозы, и защитные реакции исчезают. Сначала формируется психологическая зависимость, а позже, когда наркотики впишутся в обмен веществ, – и физическая, ведущие к нарушению всех функций организма, к психопатизации и деградации личности.

5. Противодействие алкоголизму и наркомании в молодежной среде

Стратегия первичной профилактики алкоголизма и наркомании в молодежной политике предусматривает активность профилактических мероприятий, направленных:

- на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у подростков и молодежи социально-активного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ, формирование сознательного отношения к своему здоровью;
- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у подростков и молодежи законопослушного, успешного и ответственного поведения;
- внедрение альтернативных употреблению наркотиков программ детско-подростковой и молодежной активности;
- развитие социально-поддерживающей инфраструктуры (клубы, молодежные просоциальные организации и т. д.);
- повышение информированности молодежи о проблемах алкоголизма, наркомании, СПИДа и других видов аддикций;
- развитие системы деятельности волонтеров.

6. Переедание и гиподинамия

Проблема избыточного веса вызывает все возрастающее беспокойство в современном обществе. Большинство людей ведут сидячий образ жизни, вследствие чего в организме сжигается меньше калорий.

Ожирение способствует увеличению уровня холестерина в крови, ведет к возникновению и росту числа таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, раковые, респираторные, заболевания почек и желчного пузыря, артериальная гипертензия, диабет, грыжи передней брюшной стенки, артриты (особенно коленного, бедренного суставов и нижнего отдела позвоночника), подагра и варикозное расширение вен. У женщин полнота приводит к осложнениям беременности и родов, а также к нарушениям менструального цикла, раку грудной железы и матки.

Главная причина появления избыточной массы тела состоит в том, что мы употребляем много калорий, но недостаточно их сжигаем. Тем, кто придерживается диеты, редко удается зафиксировать полученные результаты, поскольку эти люди не обучены правилам здорового образа жизни.

Подбирая рацион для снижения массы тела, желательно соблюдать принцип индивидуализации, т. е. учитывать не только пол, возраст, профессию, климат, где живет человек, но и уровень активности, индивидуальные потребности организма, а также вид заболеваний и степень переносимости тех или иных продуктов. Рекомендуется уменьшать калорийность рациона за счет снижения потребления рафинированных углеводов, жиров и увеличения приема клетчатки, что будет согласовываться с принципом минимум калорийности – максимум биологической ценности питания.

Склонным к полноте людям необходимы овощи, потребление которых может быть почти неограниченным благодаря их низкой калорийности и большому содержанию витаминов, микроэлементов, а также клетчатки. Источником полноценного белка для полных людей является обезжиренный творог, рассольные нежирные сыры, молочнокислые продукты, бобовые. Источниками жиров должны быть растительные масла и в ограниченном количестве сливочное. Из круп

предпочтительнее овсяная, гречневая, ячневая, пшено, а также хлеб из ржаной муки грубого помола, из проросшего зерна и круп.

Тело, которое не имеет достаточной физической нагрузки, становится ленивым и не желает двигаться, а бездеятельность – это причина болезней. Постоянное пренебрежение физической нагрузкой приводит к общему ослаблению всего организма; появлению одышки, нервозности, усталости, а также к стабильному увеличению массы тела и ожирению.

Двигательная активность способствует также развитию умственных способностей, дает дополнительную энергию организму, повышает выносливость и отдаляет наступление физической, а также эмоциональной усталости, стимулирует выработку гормонов радости, которые приносят ощущение легкости и снижают болевой порог.

Для успешного и длительного поддержания нормального веса необходимы регулярное выполнение физических упражнений и соответствующая программа здорового питания.

Глоссарий по теме

Вредные привычки – широкое понятие, которое предполагает различные формы социального поведения, разрушающие состояние здоровья человека.

Табакокурение – вдыхание дыма от тлеющего табака, в основном в виде курения папирос, сигарет, сигар, курительных трубок или кальяна.

Наркомания – болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция).

Переедание – чрезмерное употребление еды, приводящее к появлению лишнего веса.

Гиподинамия – состояние низкой физической активности, приводящее к снижению мускульной силы мышц и их атрофии.

Алкоголизм – психическое заболевание, вызванное систематическим употреблением спиртных напитков.

Токсикомания – вдыхание паров химических веществ, прием лечебных, биологических препаратов с целью получения одурманивающего состояния организма.

Опиаты – наркотические вещества растительного и искусственного происхождения, получаемые из опийного мака.

Психостимуляторы – наркотические вещества, включающие в себя стимулирующие, возбуждающие препараты синтетического и растительного происхождения.

Диссоциативы – синтетические наркотические вещества, искажающие восприятие окружающей реальности, вызывающие чувство отчуждения от нее и от себя самого.

Галлюциногены – наркотические вещества естественного и искусственного происхождения, обладающие свойством изменять сознание.

Ингалянты – летучие наркотические вещества, содержащиеся в продуктах, которые не относятся к наркотикам: клей, бензин, лаки для волос, растворители, средства от насекомых, красители.

Наркотическая ломка – возникающее у наркозависимых при отсутствии наркотика состояние организма, сопровождающееся подавленным настроением, раздражительностью, сильной головной и мышечными болями.

Физическая зависимость – физиологическое состояние адаптации к специфическому психоактивному веществу, характеризующееся появлением абстинентного синдрома во время воздержания, который может сняться полностью или частично при возобновлении потребления вещества.

Психологическая зависимость – субъективное ощущение потребности в специфическом психоактивном веществе либо из-за его позитивных эффектов, либо для избежания негативных эффектов, связанных с его отсутствием.

Злоупотребление – использование определенных психоактивных веществ, приносящее вред психическому и физическому здоровью.

Психопатизация – болезненное изменение склада личности в виде психической дисгармонии, возникшее в результате какого-либо медленно развивающегося психического заболевания.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. Что относится к вредным привычкам? Чем они отличаются от зависимости?
2. В чем заключается отрицательное воздействие курения на организм человека?
3. Почему из-за действия никотина нервная система не может полноценно функционировать?
4. Как воздействует табачный дым на дыхательную систему?
5. Опишите, какие отдаленные последствия для организма человека будет иметь курение?
6. Опасны ли электронные сигареты?
7. Какую болезнь вызывает никотин?
8. Почему алкоголизм является социальной проблемой? Ответ аргументируйте.
9. Что является препятствием для развития алкоголизма?
10. С чем традиционно связано употребление алкоголя в быту у разных народов?
11. Что является внутренним фактором, обуславливающим развитие зависимости от приема алкогольных напитков?
12. Наследуется ли алкоголизм? Если наследуется, то каким образом?
13. Может ли развиваться зависимость от приема легких алкогольных напитков?
14. Почему алкоголизм признан трудноизлечимой болезнью?
15. Как развивается алкоголизм? В чем заключается сложность отказа от приема алкогольных напитков для человека?
16. Что может быть основанием для укрепления позиций отказа от приема алкогольных напитков?

17. Что такое психическая и физическая зависимость человека от алкоголя и наркотиков? От какой зависимости избавиться сложнее и почему?

18. Какие классификации наркотических веществ вы знаете?

19. Что такое опиаты? Как они действуют на человека?

20. В чем отличие диссоциативов от галлюциногенов?

21. Что такое ингалянты и почему они популярны среди подростков?

22. Почему чаще всего наркозависимыми становятся подростки и молодые люди?

23. Почему в конце XIX века в западных странах было популяризовано употребление наркотиков? Как относятся к употреблению наркотиков в разных странах в настоящее время?

24. Чем опасна легализация употребления легких наркотиков?

25. Опишите механизм действия наркотических веществ?

26. Что такое токсикомания? Существует ли принципиальное отличие токсикомании от наркомании?

27. В чем заключается стратегия первичной профилактики употребления алкоголя и наркотиков в концепции молодежной политики?

28. Какие меры, принятые на государственном уровне, по вашему мнению, будут эффективны в борьбе с употреблением алкоголя и наркотиков?

29. Как обезопасить себя от проблем с алкоголем и наркотиками?

30. По каким внешним признакам можно понять, что человек употребляет наркотики?

31. Возможно ли полное излечение от наркомании?

32. Почему проблема избыточного веса наиболее остро стоит в настоящее время?

33. В чем главная причина появления избыточного веса?

34. Какой принцип необходимо соблюдать, подбирая рацион для снижения массы тела?

35. Что необходимо предпринимать для длительного поддержания нормальной массы тела?

Темы рефератов

1. Вредные привычки как угроза здоровью.
2. Вредные привычки как стиль жизни.
3. Курение. Влияние табака на организм.
4. Курение как социальное зло в наше время.
5. Как бросить курить.
6. Влияние никотина и других компонентов табачного дыма на организм.
7. Профилактика табачной зависимости среди подростков.
8. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
9. Алкоголизм – болезнь или привычка.
10. Алкоголизм – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
11. Алкоголизм – социальная болезнь.
12. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
13. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
14. Механизмы и условия формирования наследственной предрасположенности к алкоголизму.
15. Проблема женского алкоголизма: причины и последствия.
16. Криминологические проблемы алкоголизма.
17. Алкоголизм и потомство.
18. Механизмы развития алкогольного поражения центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.
19. Алкогольное поражение печени и желудочно-кишечного тракта, механизмы развития.
20. Алкогольное поражение органов дыхания и почек, механизмы развития.
21. Проблемы алкоголизма и наркомании в семье.
22. Созависимое поведение: предпосылки, психокоррекция.
23. Понятие созависимости и ее характерные черты.
24. Созависимость: характеристики и практика преодоления.
25. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежью.

26. Наркомания как социальное зло.
27. Основные виды наркоманий и механизмы их развития.
28. Синтетические наркотические вещества.
29. Наркомания и токсикомания.
30. Профилактика наркомании и токсикомании в семье.
31. Реакции эмбриона и плода на действие наркотиков и алкоголя.
32. Понятие об алкогольном синдроме плода. Механизмы развития.
33. Принципы терапии при алкоголизме и наркомании.
34. Переедание как вредная привычка.
35. Переедание и ожирение, голодание и истощение.
36. Клиника, диагностика и лечение компульсивного поведения.
37. Нарушения пищевого поведения.
38. Гиподинамия и ее неблагоприятное воздействие на организм.
39. Гипокинезия и гиподинамия.
40. Роль гиподинамии в развитии ишемической болезни сердца.

Часть II. ПСИХОЛОГИЯ

Тема № 5. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ. СОСТОЯНИЕ, СТРУКТУРА И МЕТОДЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

1. Психология как наука. Характеристика психических явлений.
2. Сравнительный анализ и основные отличия житейской и научной психологии.
3. Методы психологической науки.
4. Неэкспериментальные психологические методы: наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктов человеческой деятельности.
5. Диагностические методы.
6. Естественный, моделирующий и лабораторный эксперименты.
7. Формирующий эксперимент.

1. Психология как наука. Характеристика психических явлений

Психология (в переводе с греческого «psyche» – «душа» и «logos» – «учение») – это наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

Основоположником экспериментальной психологии как науки считается немецкий ученый В. Вундт, который в 1879 году в Лейпциге основал первую психологическую лабораторию.

Психология как фундаментальная дисциплина изучает факты психической жизни, механизмы и закономерности психической деятельности. Психология как практическая дисциплина изучает применение психологических знаний в жизнедеятельности человека.

Основные явления, изучаемые современной психологией, – это психические процессы, свойства и состояния. С помощью одних происходит познание окружающей действительности – это психические процессы, включающие ощущение и восприятие, внимание и память, мышление, воображение и речь. С помощью психических состояний можно управлять поступками и действиями человека, регулировать процесс общения. К психическим состояниям относятся, например, эмоциональные состояния, утомление, агрессия и др.

К психическим свойствам относят наиболее устойчивые и значимые психические качества человека, его особенности – это способности, темперамент и характер.

Приведенное разделение достаточно условно, так как возможен переход из одной категории в другую. Например, если какой-либо процесс протекает длительное время, то он уже переходит в состояние организма.

Задачи психологии как науки:

- научиться понимать сущность психических явлений;
- научиться управлять ими;
- использовать полученные знания для повышения эффективности различных отраслей практики;
- быть теоретической основой практики психологической службы.

2. Сравнительный анализ и основные отличия житейской и научной психологии

Ю. Б. Гиппенрейтер выделяет пять основных отличий научной и житейской психологии.

1. Конкретность – обобщенность. Обыденные психологические знания конкретны, т. е. приурочены к конкретным ситуациям, личностям, жизненным проблемам, условиям и задачам конкретной деятельности. Обыденные психологические знания характеризуются ограниченностью задач, ситуаций и лиц, на которые они распространяются (манипуляция родителей). Научная психология оперирует обобщающими понятиями, в которых отражаются общие тенденции и наиболее существенные особенности психологических явлений, их значимые связи и соотношения. Научное психологическое описание отличается большей строгостью и экономностью, позволяя увидеть за многообразием частных проявлений фундаментальные закономерности развития.

2. Интуитивный характер – логическая связность и обоснованность. Интуитивные по своему происхождению житейские знания рационально не обоснованы. Субъект может отчетливо не осознавать, что располагает ими, и использовать их спонтанно, под влиянием случая. Научная психология систематизирует знания в форме логических непротиворечивых положений, концепций и теорий. Получение

научного знания неразрывно связано с выдвиганием корректно формулируемых гипотез и проверкой логически вытекающих из них следствий.

3. *Способы передачи (трансляции) знаний.* В сфере обыденного сознания ограниченная возможность передачи вытекает из конкретного и интуитивного характера самих знаний. Каждый человек сам приобретает их в своем опыте, передать который сложно. Эффективная трансляция научных знаний обеспечивается за счет их строгой формализации в понятиях и законах.

4. *Методы получения знаний.* Обыденное психологическое знание черпается из отрывочных наблюдений и несистематической рефлексии. Научная психология использует экспериментальный метод. Научные наблюдения организуются согласно строго определенным правилам.

5. *Источники получения знаний.* Научная психология располагает обширным, разнообразным и подчас уникальным фактическим материалом, который недоступен в полном объеме ни одному носителю житейской психологии. Можно также добавить, что в отличие от житейской научная психология представляет собой профессиональную деятельность особого научного сообщества, подчиняется его законам. И если обыденное психологическое знание фрагментарно и разрозненно, то психологическая наука стремится к выработке универсальной системы норм психологического познания [6].

3. Методы психологической науки

Психология как научная дисциплина пользуется большим разнообразием методов. Одним из вариантов является разделение методов на собственно методы (наблюдение, эксперимент, моделирование и др.); методические приемы; методические подходы (генетический, психофизиологический и др.).

С. Л. Рубинштейн выделял главные психологические методы – наблюдение (внешнее и внутреннее) и эксперимент (естественный, лабораторный и психолого-педагогический) и вспомогательный метод – физиологический эксперимент (метод условных рефлексов). Кроме того, он выделил приемы изучения продуктов деятельности, беседу и анкетирование [7].

Б. Г. Ананьев предложил классификацию методов, в основу которой он положил структурную организацию психологического исследования.

1. Организационные методы: сравнительный, лонгитюдный, комплексный (смежные науки).

2. Эмпирические: наблюдение, самонаблюдение), экспериментальные, психодиагностические, биографические, моделирование, анализ процессов и результатов деятельности.

3. Методы обработки данных: количественный, качественный.

4. Интерпретационные: генетический (фазы становления), структурный (установление взаимосвязей) [8].

В. Н. Дружинин выделял следующие группы методов:

1. Теоретические: дедуктивный, индуктивный, моделирования (конкретизация посредством аналогий, аналог – более простой и доступный объект).

2. Эмпирические: деятельностьные, коммуникативные, наблюдение, герменевтические (толкования).

3. Методы интерпретации и описания (описание самого объекта).

4. Моделирование: структурно-функциональное (структура определяет функцию), функционально-структурное [9].

Однако в психологии одной из наиболее распространенных классификаций является следующая:

1. Неэкспериментальные психологические методы.

2. Диагностические методы.

3. Экспериментальные методы.

4. Формирующие методы.

4. Неэкспериментальные психологические методы: наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктов человеческой деятельности

1. Наблюдение – целенаправленное, организованное восприятие и регистрация объекта. Наблюдение может применяться в качестве самостоятельного метода, но обычно оно органически включается в состав других методов исследования. Результаты наблюдения за испытуемыми в ходе выполнения ими экспериментального задания служат важнейшей дополнительной информацией для исследователя.

Различают несистематическое и систематическое наблюдение. Несистематическое наблюдение широко применяется в этнопсихологии, психологии развития, социальной психологии. Для исследователя, проводящего несистематическое наблюдение, важны не фиксация причинных зависимостей и строгое описание явления, а создание некоторой обобщенной картины поведения индивида либо группы в определенных условиях. Систематическое наблюдение проводится по определенному плану. Исследователь выделяет регистрируемые особенности поведения (переменные) и классифицирует условия внешней среды.

Различают сплошное и выборочное наблюдение. В первом случае исследователь фиксирует все особенности поведения, доступные для максимально подробного наблюдения. Во втором случае он обращает внимание лишь на определенные параметры поведения или типы поведенческих актов.

Наблюдение может проводиться непосредственно либо опосредованно, т. е. с использованием наблюдательных приборов и средств фиксации результатов. К числу их относятся: аудио-, фото- и видеоаппаратура, особые карты наблюдения и т. д.

Наблюдение может быть включенным и сторонним. Включенное наблюдение предполагает, что наблюдатель сам является членом группы, поведение которой он исследует.

Наблюдение, несмотря на свою универсальность, имеет ряд недостатков. К их числу в первую очередь относятся ошибки, допущенные наблюдателем.

- А. А. Ершов выделяет следующие типичные ошибки наблюдения:
- галло-эффект – обобщенное впечатление наблюдателя, ведущее к грубому восприятию поведения, игнорированию тонких различий;
 - эффект снисхождения – тенденция всегда давать положительную оценку происходящему;
 - ошибка центральной тенденции – стремление наблюдателя давать усердную оценку наблюдаемому поведению;
 - ошибка корреляции – оценка одного признака поведения на основании другого наблюдаемого признака (например, интеллект оценивается по беглости речи);
 - ошибка контраста – склонность наблюдателя выделять у наблюдаемых черты, противоположные собственным;

– ошибка первого впечатления – оценка дальнейшего поведения индивида по первому впечатлению от его восприятия [10].

2. Анкетирование – психологический метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов – анкета. Анкетирование обычно проводится с использованием данных наблюдения.

Существуют три основных типа анкет, применяемых в психологии:

– анкеты, составленные из прямых вопросов и направленные на выявление осознаваемых качеств испытуемых;

– анкеты селективного типа, где испытуемым на каждый вопрос анкеты предлагается несколько готовых ответов и задачей испытуемых является выбор наиболее подходящего ответа;

– анкеты – шкалы, где при ответе на вопросы испытуемый должен оценить в баллах правильность предложенных ответов.

Достоинством метода анкетирования считается быстрое получение массового материала, недостатком – то, что он позволяет вскрывать, как правило, только самый верхний слой факторов и является методом предварительной ориентировки.

3. Беседа – психологический метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между исследователем и респондентом с целью получения сведений от последнего.

Беседа, как правило, включается как дополнительный метод в структуру эксперимента на первом этапе, когда исследователь собирает первичную информацию об испытуемом, дает ему инструкцию, мотивирует, и на последнем этапе – в форме интервью. Исследователи различают клиническую беседу и целенаправленный опрос – интервью. Соблюдение всех необходимых условий проведения беседы делает этот метод очень эффективным средством психологического исследования.

4. Анализ продуктов деятельности, или праксиметрический метод. В качестве объекта исследования здесь могут выступать самые разнообразные продукты творчества испытуемых (стихи, рисунки, различные поделки, дневниковые записи, школьные сочинения, предметы как результат определенного вида трудовой деятельности и т. п.). Применяя этот метод, можно анализировать не только содержательные, но и формальные характеристики объекта изучения.

Этот метод широко распространен в исторической психологии, в антропологии и психологии творчества, предоставляет важный материал для клинических психологов.

5. Диагностические методы

К диагностическим методам относятся различные тесты и приемы качественной диагностики, при помощи которых выявляются, например, различные уровни развития психологических свойств и характеристик испытуемых.

Психологическое тестирование – стандартизированный метод, применяемый в эмпирических психологических исследованиях с целью измерения и оценки различных психологических качеств и состояний индивида. Результатом теста будет количественный показатель, соотносимый с ранее установленными соответствующими нормами и стандартами.

В отечественной психологии различные диагностические методы рассматриваются в качестве средств определения наличного уровня развития психологических особенностей. Результаты любых тестирований не могут и не должны соотноситься с возможностями человека и особенностями его дальнейшего развития, т. е. эти результаты не имеют прогностического значения. Не могут эти результаты послужить основанием и для принятия тех или иных психолого-педагогических мер.

Существенным ограничением метода тестирования становится необходимость абсолютно точного соблюдения инструкции и использования однотипных материалов диагностического обследования.

Основной недостаток большинства диагностических методик состоит в осознании испытуемым искусственной ситуации обследования, которое часто приводит к актуализации у испытуемых неконтролируемых методикой мотивов (желание испытуемых угадать, что от них хочет экспериментатор, стремление поднять свой престиж в глазах экспериментатора или других испытуемых и т. п.), что искажает результаты эксперимента. Такой недостаток диагностических методик требует тщательного подбора значимого для испытуемых экспериментального материала и сочетания его с беседой, включающей прямые и косвенные вопросы к испытуемому, а также психологического наблюдения за особенностями поведения испытуемых в ходе эксперимента.

Достоинство диагностических методов заключается в широком спектре исследовательских задач, которые могут решаться с помощью данных методов.

Выделяют несколько групп тестов, изучающих личность: тесты способностей, тесты умений и навыков, тесты на восприятие, опросники, мнения, эстетические, проективные и ситуационные тесты, игры, физиологические и физические тесты, случайные наблюдения.

Объективные тесты изучения личности представляют собой истинно экспериментальный подход, полностью освобожденный от субъективных оценок. По мнению большинства специалистов, эта область в изучении личности в психологии наиболее перспективна.

6. Естественный, моделирующий и лабораторный эксперименты

В отличие от неэкспериментальных и диагностических методов метод психологического эксперимента предполагает возможность активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого или группы испытуемых с целью создания условий, отчетливо выявляющих психологический факт.

В психологии существуют три типа экспериментального метода: естественный (полевой) эксперимент, моделирующий и лабораторный эксперименты.

Естественный (полевой) эксперимент – тип экспериментального метода, где условия организует не экспериментатор, а жизненная ситуация. Экспериментатор в данном случае пользуется лишь сочетанием различных условий деятельности испытуемых и фиксирует при помощи неэкспериментальных или диагностических методик исследуемые психологические особенности испытуемых.

Достоинством естественного эксперимента является то, что относительная замаскированность целей исследования и неформальная обстановка его проведения не искажают результатов эксперимента. К недостаткам этого метода относятся сложность подбора контрастных естественных условий и, в частности, все недостатки тех неэкспериментальных и диагностических методик, которые применяются в составе естественного эксперимента и служат для отбора экспериментальных данных.

Моделирующий эксперимент – тип экспериментального метода, где испытуемый действует по инструкции экспериментатора и знает, что участвует в эксперименте в качестве испытуемого, а поведение испытуемых моделирует вполне типичные для жизненных ситуаций действия или деятельности.

Лабораторный эксперимент – особый тип экспериментального метода, предполагающий проведение исследований в психологической лаборатории, оснащенной специальными приборами и приспособлениями. Этот тип эксперимента, отличающийся также наибольшей искусственностью экспериментальных условий, применяется обычно при изучении элементарных психических функций (сенсорной и моторной реакций, реакции выбора, различий сенсорных порогов и т. п.) и гораздо реже – при изучении более сложных психических явлений (процессов мышления, речевых функций и т. п.). Лабораторный эксперимент более соответствует предмету психологического исследования.

7. Формирующий эксперимент

Все описанные выше исследовательские методы отличаются констатирующим характером. К формирующим исследовательским методам в психологии относятся различные разновидности формирующего эксперимента, результатом которых будет не простое констатирование особенностей тех или иных эмпирических форм психики, а их активное моделирование, воспроизведение в особых условиях, что позволяет раскрыть их сущность. Использование формирующих исследовательских методов связано с перестройкой определенных характеристик учебно-воспитательного процесса и выявлением влияния этой перестройки на возрастные, интеллектуальные и характерологические особенности испытуемых.

Формирующий эксперимент часто используется в целях сопоставления влияния различных обучающих программ на психическое развитие испытуемых. Формирующий эксперимент – это массовый статистически значимый эксперимент пролонгированного характера. Чаще всего он проводится в области возрастной, детской, педагогической психологии и других отраслях.

Таким образом, формирующий эксперимент является существенной перестройкой психолого-педагогической практики (как совместной деятельности исследователя и испытуемого) и, в первую очередь, перестройкой ее содержания и методов, приводящей к существенным видоизменениям хода психического развития и характерологических особенностей испытуемых.

Глоссарий по теме

Психология – наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

Психика – свойство человека или животного субъективно отражать события объективной реальности с целью ориентации в окружающей среде и взаимодействия с ней.

Психические явления – внешне наблюдаемые компоненты психической жизни человека, а также закономерности его поведения.

Психические процессы – процессы, благодаря которым происходит познание субъектом объективной реальности.

Психические состояния – характеристики психической деятельности за определенный отрезок времени.

Психические свойства – индивидуальные особенности психической деятельности человека.

Наблюдение – целенаправленное, организованное восприятие и регистрация объекта.

Несистематическое наблюдение – наблюдение, основанное на создании некоторой обобщенной картины поведения индивида либо группы в определенных условиях.

Систематическое наблюдение – наблюдение, проводящееся по определенному плану, где исследователь выделяет регистрируемые особенности поведения (переменные) и классифицирует условия внешней среды.

Галло-эффект – обобщенное впечатление наблюдателя, ведущее к грубому восприятию поведения, игнорированию тонких различий.

Эффект снисхождения – тенденция всегда давать положительную оценку происходящему.

Ошибка центральной тенденции – стремление наблюдателя давать усредненную оценку наблюдаемому поведению.

Ошибка корреляции – оценка одного признака поведения на основании другого наблюдаемого признака.

Ошибка контраста – склонность наблюдателя выделять у наблюдаемых черты, противоположные собственным.

Ошибка первого впечатления – оценка дальнейшего поведения индивида по первому впечатлению от его восприятия.

Сплошное наблюдение – наблюдение, в ходе которого исследователь фиксирует все особенности поведения, доступные для максимально подробного наблюдения.

Выборочное наблюдение – наблюдение, проводящееся с целью фиксации только определенных параметров поведения или типов поведенческих актов.

Опосредованное наблюдение – наблюдение, проводящееся с использованием наблюдательных приборов и средств фиксации результатов.

Включенное наблюдение – наблюдение, где исследователь сам является членом группы, поведение которой он исследует.

Анкетирование – психологический метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов – анкета.

Беседа – психологический метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между исследователем и респондентом с целью получения сведений от последнего.

Праксиметрический метод – психологический метод, построенный на анализе продуктов деятельности индивида.

Тест – стандартизированное задание, результат выполнения которого позволяет измерить психологические характеристики испытуемого.

Психологическое тестирование – метод, применяемый в эмпирических психологических исследованиях с целью измерения и оценки различных психологических качеств и состояний индивида.

Естественный (полевой) эксперимент – тип экспериментального метода, где условия организует не экспериментатор, а жизненная ситуация.

Моделирующий эксперимент – тип экспериментального метода, где испытуемый действует по инструкции экспериментатора и знает, что участвует в эксперименте в качестве испытуемого, а поведение испытуемых моделирует вполне типичные для жизненных ситуаций действия или деятельности.

Лабораторный (искусственный) эксперимент – особый тип экспериментального метода, предполагающий проведение исследований в психологической лаборатории, оснащенной специальными приборами и приспособлениями.

Формирующий эксперимент – особый тип экспериментального метода, результатом которого является не простое констатирование особенностей тех или иных эмпирических форм психики, а их активное моделирование, воспроизведение в особых условиях, что позволяет раскрыть их сущность.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. Что является предметом психологии, а что ее объектом?
2. Что изучает фундаментальная психология, а что практическая психология? Какие задачи можно отнести к фундаментальной психологии, а какие к практической?
3. Какова официальная дата оформления психологии в самостоятельную науку?
4. Что в психологии относят к психическим явлениям? Как соотносятся психические явления? В чем отличие психических процессов от психических состояний?
5. Отнесите следующие психические явления к одной из трех категорий: ощущение, тревожность, интеллект, внимание, агрессия, стресс, характер, воображение, запоминание, фрустрация, темп деятельности, аффект, страх, восприятие, вербальные способности, речь, темперамент.
6. Что из перечисленного ниже относится к психологическим фактам, что – к психическим явлениям, а что не является ни тем и ни другим и почему?
Эмоциональное переживание, жадность, бедность, обучаемость, озноб, поведение, память, вера, нравственность, многодетность, творчество, любовь, сон, иллюзия, эмпатия, рефлексия, счастье, зубная

боль, способности, жажда, исполнительность, досада, одиночество, представление, общение, адаптация к темноте, агрессивность.

7. В чем отличия житейских психологических знаний от научных?

8. Какие классификации психологических методов вы знаете? Какая является наиболее популярной?

9. Вставьте пропущенные слова в следующие утверждения:

Одно из первых объяснений функционирования разума сводилось к идее о некой ..., заключенной в теле.

Психология есть наука о порождении и функционировании в деятельности индивидов психического ... реальности.

Психология изучает ... состояния и свойства человека на разных этапах его ..., а также закономерности его формирования как активного ... социального прогресса.

10. Из предложенного списка выберите самое существенное свойство психики.

Субъективность, идеальность, вторичность, материальность, раздражимость, первичность.

11. Сравните наблюдение и эксперимент. В чем их достоинства и недостатки?

12. Прокомментируйте высказывание Э. Гуссерля. С чем здесь можно согласиться, а что опровергнуть?

«Все материальное, физическое, внешнее дано опосредованно через психику, психические же переживания субъекта есть единственная первичная, непосредственная данность. И потому данные интроспекции (самонаблюдения) абсолютно достоверны, безошибочны».

13. Перечислите типичные ошибки наблюдения.

14. В каком случае психологи используют беседу?

15. Что позволяет получить праксиметрический метод?

16. Чем анкетирование отличается от беседы?

17. Что такое психологическое тестирование? Что является существенным ограничением метода тестирования?

18. Произведите классификацию методик из следующего списка по трем основаниям: а) по цели применения, б) по содержанию, в) по процедуре проведения.

Тесты достижения, аппаратурные методики, интеллектуальные тесты, тесты «карандаш-бумага», диагностика формально-динамич-

ческих качеств личности, тесты профессионального отбора, социометрия, тесты способностей, личностные опросники, клинические тесты, тесты готовности к обучению в школе, групповые тесты, тесты интересов, действенные тесты, тесты определения профессиональной пригодности, вербальные тесты, графические тесты, проективные методики, тесты на межличностные отношения, тесты эмоциональной регуляции, опросники психологической совместимости, экспертные оценки.

19. Сравните естественный и лабораторный эксперимент.

20. Где применяется моделирующий эксперимент?

21. В чем основная цель формирующего эксперимента?

22. Допишите продолжение следующих утверждений.

Констатирующий эксперимент выявляет ...

Интерпретация данных эксперимента и формулирование выводов зависят от ...

Формирующий эксперимент предполагает целенаправленное воздействие на испытуемого с целью ...

Научный метод психологии должен быть ...

23. Где чаще всего применяется формирующий эксперимент?

24. Почему, по-вашему мнению, психология использует такое многообразие методов?

Темы рефератов

1. Психология как наука.
2. История развития психологии как науки: основные этапы.
3. Становление отечественной психологии.
4. Изменение взглядов на предмет, задачи и методы психологии в истории человеческой культуры.
5. Современные психологические концепции.
6. Прикладные отрасли психологии.
7. Вильгельм Вундт – основатель экспериментальной психологии.
8. Основные психологические школы.
9. Основные научные принципы психологии.
10. Исторические этапы развития психики.
11. Мозг и психика.
12. Психика как особая форма жизнедеятельности.
13. Эволюционные предпосылки развития психики.

14. Основные методы психологического исследования.
15. Анализ тактик, техник, приемов, применяемых психологами в процессе психологического консультирования.
16. Методы психологического исследования.
17. Психологические тесты как метод исследования.
18. Виды психологических тестов и их исследовательские возможности.
19. Наблюдение как метод социально-психологического исследования.
20. Наблюдение и его модификации.
21. Проективные методики исследования личности.
22. Эксперимент как метод исследования в психологии.
23. Этапы экспериментального исследования в психологии.
24. Формирующий эксперимент и области его применения.

Тема № 6. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

1. Ощущение. Рецепторы и анализаторы. Отбор информации в ощущениях.
2. Свойства ощущений. Адаптация. Сенсбилизация. Синестезия.
3. Восприятие. Свойства восприятия.
4. Память. Теории памяти.
5. Процессы памяти.
6. Внимание. Свойства внимания.
7. Мышление. Виды мышления. Мышление и речь. Социальная природа мышления.
8. Воображение как специфический вид человеческой деятельности.

1. Ощущение. Рецепторы и анализаторы. Отбор информации в ощущениях

Ощущением в психологии называется познавательный процесс отражения отдельных свойств объектов окружающей реальности.

Ощущение возникает как реакция нервной системы на раздражители внешней и внутренней среды и носит рефлекторный характер. В основе механизма возникновения ощущений лежит работа анализатора. Понятие анализатора было введено И. П. Павловым.

Анализатор – нервно-психический аппарат, ответственный за восприятие раздражителей и возникновение ощущений. В структуре анализатора он выделил три части: рецепторную, проводящую и центральную.

Рецептор – нервное окончание (или специализированная клетка), воспринимающее энергию раздражителя и преобразующее ее нервный импульс.

По проводящим путям возбуждение от рецепторов передается в центральную часть анализатора, которую составляют специализированные участки коры больших полушарий, где происходит распознавание раздражителя и возникает ощущение.

Различают два типа рецепторов: экстерорецепторы, анализирующие сигналы, поступающие из внешнего мира, и интерорецепторы, анализирующие внутреннюю информацию, такую как голод, жажда, боль и т. п. Именно экстерорецептивные ощущения (зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые и др.) обеспечивают объективное представление о внешнем мире.

Считается, что 90 % информации об окружающем мире мы получаем от зрительного анализатора, 8 % – от слухового, а 2 % приходится на остальные анализаторы.

Отбор информации в ощущениях происходит на основе критерия новизны. При действии постоянного раздражителя чувствительность слабеет и сигналы от рецепторов перестают поступать в центральный нервный аппарат.

2. Свойства ощущений. Адаптация. Сенсibilизация. Синестезия

К основным свойствам ощущений относят качество, интенсивность, длительность, пространственную локализацию.

Качество – это свойство, характеризующее основную информацию, отображаемую данным ощущением, отличающую его от других видов ощущений и варьирующую в пределах данного вида ощущений. Модальность отражает основное качество соответствующего ощущения.

Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой и зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора, определяющего степень готовности рецептора выполнять свои функции.

Длительность ощущения – это временная характеристика возникшего ощущения. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом – временем действия раздражителя и его интенсивностью.

Анализ, осуществляемый рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве, т. е. мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель.

Пространственная локализация ощущения – это соотнесение образа ощущения с пространственным расположением раздражителя.

Нервная система человека способна реагировать на относительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия. Это свойство называется чувствительностью, она измеряется порогами. Существует два вида чувствительности: абсолютная и относительная. Абсолютная чувствительность характеризуется верхним и нижним порогами. Относительная чувствительность описывается разностным порогом.

В процессе приспособления анализатора к окружающим условиям происходит его адаптация – изменение чувствительности. Различают три направления адаптации:

- повышение чувствительности под влиянием слабого раздражителя;
- понижение чувствительности под влиянием сильного раздражителя;
- исчезновение ощущения в результате длительного действия раздражителя.

Анализаторные системы способны в большей или меньшей степени влиять друг на друга. При этом взаимодействие ощущений проявляется в двух противоположных процессах: повышение и понижение чувствительности. Слабые раздражители повышают чувствительность, а сильные понижают чувствительность анализаторов. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения называется сенсбилизацией. Например, вид пищи усиливает вкусовые ощущения.

Синестезия – это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. В повседневной жизни мы можем встретить много примеров синестезии: сладкий звук, теплый цвет, острый вкус, горьковатый запах и. т. п.

3. Восприятие. Свойства восприятия

Восприятие – познавательный процесс целостного отражения объектов окружающей реальности. Восприятие является совокупностью ощущений.

К основным свойствам восприятия относятся предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция, активность.

1. Предметность восприятия – способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных предметов. Предметность не является врожденным свойством восприятия. Она формируется на основе движений, обеспечивающих контакт ребенка с предметом.

2. Целостность восприятия – способность создавать целостный образ предмета. Он складывается на основе обобщения получаемой в виде различных ощущений информации об отдельных свойствах и качествах предмета. Компоненты ощущения настолько прочно связаны между собой, что единый сложный образ предмета возникает даже тогда, когда на человека непосредственно действуют только отдельные свойства или отдельные части объекта. Этот образ возникает условно рефлекторно вследствие связи между различными ощущениями.

3. Структурность восприятия – свойство восприятия человека объединять воздействующие стимулы в целостные и сравнительно простые структуры. Восприятие в большинстве случаев не является проекцией наших мгновенных ощущений и не является простой их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Таким образом, восприятие доводит до нашего сознания структуру предмета или явления, с которым мы столкнулись в реальном мире.

4. Константность восприятия – относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении условий их восприятия. Благодаря свойству константности, проявляющемуся в способности перцептивной системы компенсировать изменения условий восприятия, мы воспринимаем окружающие нас предметы как относительно постоянные. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

Источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы. Многократное восприятие одних и тех же предметов при разных условиях обеспечивает постоянство перцептивного образа относительно изменчивых условий, а также движений самого рецепторного аппарата. Без константности восприятия человек не смог бы ориентироваться в бесконечно многообразном и изменчивом мире.

5. Осмысленность восприятия – смысловая наполненность перцептивных образов. Хотя восприятие возникает при непосредственном действии раздражителя на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. В осмысленности проявляется связь восприятия с мышлением. Восприятие человека связано с мышлением. Связь мышления и восприятия прежде всего выражается в том, что сознательно воспринимать предмет – это значит мысленно назвать его, т. е. отнести к определенной группе, классу, связать его с определенным словом.

6. Апперцепция восприятия – опосредованность восприятия прошлым опытом индивида. Один и тот же предмет может по-разному восприниматься различными людьми. Знания и опыт оказывают значительное влияние на точность и ясность восприятия. Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, и мотивами его деятельности, его интересами и направленностью. Существенное место в апперцепции занимают установки и эмоции, которые могут изменять содержание восприятия.

7. Активность восприятия (избирательность) – непрерывная деятельность сознания, направленного на исследование, построение и уточнение образа. Таким образом, природа активности восприятия обусловлена самой природой нашего сознания.

4. Память. Теории памяти

Память – познавательный процесс запоминания, сохранения, и воспроизведения прошлого опыта.

Существует несколько классификаций человеческой памяти.

1. По времени хранения материала:

1) мгновенная (иконическая) – в течение 0,1 – 0,5 с удерживается полная и точная картина того, что только восприняли органы

чувств, при этом не производится никакой обработки полученной информации;

2) кратковременная – способна сохранять информацию короткий промежуток времени и в ограниченном объеме. В ней фиксируется лишь наиболее значимая информация, обобщенный образ. Как правило, у большинства людей объем кратковременной памяти равен 7 ± 2 единицам. Это число Мюллера;

3) оперативная – функционирует в течение заранее определенного времени (от нескольких секунд до нескольких дней) в зависимости от той задачи, которую необходимо решить;

4) долговременная – информация сохраняется на неопределенно долгий срок. Она не ограничена по объему.

У человека долговременная и кратковременная память неразрывно связаны. Прежде чем материал поступает на хранение в долговременную память, он должен быть обработан в кратковременной, что позволяет защитить мозг от перегрузки и длительно сохранять жизненно важную информацию.

2. По ведущей роли того или иного анализатора:

1) двигательная – запоминаются и воспроизводятся двигательные реакции, поэтому на ее основе формируются основные двигательные навыки (ходьба, письмо, спорт, танцы, труд);

2) эмоциональная – запоминание определенного эмоционального состояния и его воспроизведение при повторении ситуации, когда оно возникло в первый раз;

3) зрительная – преобладает сохранение и воспроизведение зрительных образов;

4) слуховая – способствует хорошему запоминанию и воспроизведению самых разнообразных звуков;

5) обонятельная – запоминание и воспроизведение запахов;

6) вкусовая – преобладание в процессах памяти вкусового анализатора;

7) осязательная – запоминание и воспроизведение того, что человек смог ощупать, к чему прикоснулся руками и т. п.

Помимо приведенных классификаций память может различаться по таким параметрам, как скорость, длительность, прочность, точность и объем запоминания. Многообразие видов памяти позволяет достигать успеха в различных видах деятельности.

Психологические теории памяти представлены рядом различных направлений.

1. Ассоциативная теория. Возникла еще в XVII веке. Представители: Г. Эббингауз, Г. Мюллер, А. Пильцекер и др. Память понимается как сложная система кратковременных и долговременных ассоциаций. Отдельные элементы информации запоминаются, хранятся и воспроизводятся не изолированно, а в определенных логических и смысловых ассоциациях с другими. Однако данная теория не смогла объяснить избирательность человеческой памяти.

2. Гештальт-теория. Представители: В. Келлер, К. Коффка, М. Вертгеймер, К. Левин, Б. В. Зейгарник и др. В основе этой теории лежит понятие гештальта – целостной структуры, не сводимой к простой сумме составляющих ее элементов. Если два и более элемента воспринимаются человеком как принадлежащие к одному гештальту, то впоследствии при восприятии одного из этих элементов возникает воспоминание обо всем гештальте в целом. В качестве основы запоминания выступает целостная организация материала, игнорируется роль других факторов в запоминании. Однако гештальт-теория не смогла объяснить все причины запоминания.

3. Бихевиоризм. Представители: Д. Уотсон, Б. Скиннер и др. По смыслу эта теория близка к ассоциативной. Особенностью является то, что бихевиористы много времени уделяли процессам памяти в ходе научения.

4. Психоанализ. Представители: З. Фрейд, К. Хорни и другие. В данной теории описаны психологические механизмы подсознательного забывания, связанные с мотивацией.

5. Смысловая теория памяти. Представители: А. Бине, К. Бюллер. На первое место при запоминании и воспроизведении материала данная теория выдвигала его смысловое содержание.

7. Деятельностная теория. Представители: П. Жане, П. И. Зинченко, А. Н. Леонтьев, А. А. Смирнов и др. Данная теория доказала социальную обусловленность всех процессов памяти, ее прямую зависимость от человеческой деятельности. Отечественные психологи рассматривали память как особый вид деятельности, входящий в систему действий, которые подчинены решению мнемической задачи.

5. Процессы памяти

В составе памяти выделяют четыре взаимосвязанных процесса:

- 1) запоминание;
- 2) воспроизведение;
- 3) сохранение;
- 4) забывание.

Запоминание – процесс памяти, результатом которого является закрепление ранее воспринятой информации.

Запоминание подразделяется:

– на произвольное (ставится задача запомнить, при этом прилагаются определенные усилия) и произвольное (не ставится специальная задача запомнить, материал запоминается без каких-либо усилий);

– механическое (информация запоминается в результате простого повторения) и логическое (устанавливаются связи между отдельными элементами информации, что позволяет забытое вывести заново путем логических рассуждений).

Для того чтобы запоминание было успешным, следует придерживаться следующих положений:

1. Делать установку на запоминание.
2. Проявлять больше активности и самостоятельности в процессе запоминания.
3. Группировать материал по смыслу (составление плана, таблицы, схемы, графика и т. п.).
4. Процесс повторения при заучивании следует распределять в течение определенного времени (дня, нескольких часов), а не подряд.
5. Новое повторение улучшает запоминание ранее выученного.
6. Вызывать интерес к запоминаемому.
7. Необычность материала улучшает запоминание.

Воспроизведение – процесс извлечения ранее закрепленного прошлого опыта.

Формы воспроизведения:

- узнавание – появление чувства знакомости при восприятии;
- воспоминание – восстановление материала при отсутствии восприятия объекта;
- реминисценция – воспроизведение, отсроченное во времени;

– припоминание – активная форма воспроизведения, требующая применения определенных приемов (ассоциирование, опора на узнавание) и волевых усилий.

Сохранение – удержание в памяти ранее заученного материала. Информация сохраняется в памяти благодаря повторению, а также применению полученных знаний на практике.

Исследователи памяти установили, что лучше всего сохраняется тот материал, который начинает и заканчивает общий ряд информации, средние элементы сохраняются хуже. Такое явление в психологии называется эффектом края.

Действия, которые остались незавершенными, вспоминаются почти в два раза чаще тех, выполнение которых удалось закончить. Это явление получило название эффекта Зейгарник.

Забывание – выпадение из памяти, исчезновение ранее заученного материала. Как показали психологические исследования, материал быстрее забывается в первое время после заучивания, чем в дальнейшем, также быстрее забывается бессмысленный материал, нежели связанный логической цепочкой.

Чаще всего забывание считается отрицательным явлением, однако следует помнить, что это очень целесообразный, необходимый и естественный процесс памяти, иначе наш мозг был бы перегружен массой ненужной или несущественной информации.

6. Внимание. Свойства внимания

Внимание – направленность психики на определенные объекты, сосредоточенность на них. Внимание характеризует динамические особенности познавательной деятельности, которые выражаются в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке внешней или внутренней действительности, которые на данный момент времени становятся осознаваемыми и концентрируют на себе психические и физические силы человека в течение определенного периода времени.

По активности человека в организации внимания различают три вида внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание – это сосредоточение сознания на объекте в силу его особенности как раздражителя. Непроизвольное внимание человека привлекают некоторые особенности раздражите-

ля, например, сила, новизна, начало и прекращение действия раздражителя. Длительное сосредоточение произвольного внимания на предмете связано с потребностями в нем, с его значимостью для личности. Также произвольное сосредоточение внимания вызывают объекты, создающие в процессе познания яркий эмоциональный тон, вызывающие интеллектуальные, эстетические и моральные чувства, интерес.

Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности. При произвольном внимании сосредоточение происходит не только на том, что эмоционально приятно, а в большей мере на том, что необходимо делать. Поэтому психологическое содержание произвольного внимания связано с постановкой цели деятельности и волевым усилием.

Послепроизвольное внимание – сосредоточение на объекте в силу его ценности для личности. В послепроизвольном внимании снижается волевое напряжение, необходимое при сосредоточении в произвольном внимании, оно возникает на основе интереса. При таком внимании сама деятельность переживается как потребность, а ее результат личностно значим.

Различают пять основных свойств внимания:

- устойчивость;
- сосредоточенность;
- переключаемость;
- распределение;
- объем.

Устойчивость внимания – способность в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание.

Сосредоточенность внимания (противоположное качество – рассеянность) – проявляется в различиях, в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других.

Переключаемость внимания – перевод внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Проявляется в скорости, с которой он может переводить свое внимание с одного объекта на другой, причем такой перевод может быть как произвольным, так и произвольным.

Распределение внимания – способность рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий.

Объем внимания – количество информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека. Численная характеристика среднего объема внимания людей соответствует числу Мюллера, т. е. 7 ± 2 единицы информации.

7. Мышление. Виды мышления. Мышление и речь. Социальная природа мышления

Познание объективной действительности начинается с ощущения и восприятия. Мышление основывается на чувственном познании и далеко выходит за его пределы. Мышление – это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности в ее существенных связях и отношениях.

Материальной основой мышления является речь. Чем глубже и основательнее продумана та или иная мысль, тем более четко и ясно она выражается в словах, в устной и письменной речи.

Неразрывная связь мышления с языком отчетливо обнаруживает социальную, общественно-историческую природу человеческого мышления. Познание предполагает преемственность всех связей, приобретенных в ходе человеческой истории. От общества человек получает всю сумму знаний, которую человечество приобрело до него. Все это происходит благодаря тому, что человек не только может фиксировать, но и передавать знания с помощью языка.

Таким образом, человеческое мышление возникает в обществе, в нем развивается и совершенствуется, вне общества оно невозможно.

Мышление человека протекает в форме суждений и умозаключений.

Суждение – это форма мышления, отражающая объекты действительности в их связях и отношениях. Каждое суждение есть отдельная мысль о чем-либо. Последовательная логическая связь нескольких суждений, необходимая для того, чтобы решить какую-либо мыслительную задачу, понять что-нибудь, найти ответ на вопрос, называется рассуждением.

Умозаключение – это вывод из нескольких суждений, дающий нам новое знание о предметах и явлениях объективного мира. Рассуждение имеет практический смысл лишь тогда, когда оно приводит к определенному выводу, умозаключению.

Выделяют три основных вида мышления, которые появляются последовательно в процессе онтогенеза: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Наглядно-действенное мышление – вид мышления, который опирается на непосредственные чувственные впечатления от предметов и явлений действительности, т. е. их первичный образ (ощущения и восприятие). При этом происходит реальное, практическое преобразование ситуации в процессе конкретных действий с конкретными предметами. Этот вид мышления может существовать только в условиях непосредственного восприятия поля манипулирования.

Наглядно-образное мышление – вид мышления, который характеризуется опорой на представления, т. е. вторичные образы предметов и явлений действительности, а также оперирует наглядными изображениями объектов (рисунок, схема, план). В отличие от наглядно-действенного мышления здесь происходит преобразование ситуации только в плане ее внутреннего (субъективного) образа, но при этом появляется возможность подбора самых необычных и даже невероятных сочетаний как самих предметов, так и их свойств. Наглядно-образное мышление – база для формирования словесно-логического мышления.

Словесно-логическое мышление – вид мышления, который опирается на абстрактные понятия и логические действия с ними. При наглядно-действенном и наглядно-образном мышлении мыслительные операции осуществляются с той информацией, которую дает нам чувственное познание в виде непосредственного восприятия конкретных предметов и их образов-представлений. Абстрактно-логическое мышление благодаря абстрагированию позволяет создавать отвлеченную и обобщенную картину ситуации в виде мыслей, т. е. понятий, суждений и умозаключений, которые выражаются словами.

Указанные виды мышления одновременно являются и его уровнями в процессе онтогенеза.

8. Воображение как специфический вид человеческой деятельности

Наряду с восприятием, памятью и мышлением важную роль в деятельности человека играет воображение.

Воображение – это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи.

Процесс воображения свойствен только человеку и выступает необходимым условием его трудовой деятельности.

Физиологическую основу воображения составляет образование новых сочетаний из тех временных связей, которые уже сформировались в прошлом опыте. Процесс воображения представляет собой совместную работу первой и второй сигнальных систем.

У человека различают следующие основные виды воображения: активное и пассивное, продуктивное и репродуктивное. Отдельно выделяют такие разновидности воображения, как сновидения, галлюцинации, мечты и грезы.

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

2. Пассивное воображение заключается в том, что его образы возникают спонтанно, помимо воли и желания человека. Пассивное воображение может быть непреднамеренным и преднамеренным. Непреднамеренное пассивное воображение возникает при ослаблении сознания, психозах, дезорганизации психической деятельности, в полудремотном и сонном состояниях. При преднамеренном пассивном воображении человек произвольно формирует образы ухода от действительности – грезы.

3. Продуктивное воображение отличается тем, что в нем действительность сознательно конструируется человеком, а не просто механически копируется или воссоздается. При этом в образе эта действительность творчески преобразуется.

4. Репродуктивное воображение – при его использовании ставится задача воспроизвести реальность в том виде, какова она есть, и хотя здесь также присутствует элемент фантазии, такое воображение больше напоминает восприятие или память, чем творчество [7].

В процессе жизнедеятельности человека воображение выполняет ряд специфических функций:

- представление действительности в образах и возможность пользоваться ими, решая задачи (связь с мышлением);
- регулирование эмоциональных состояний;
- участие в произвольной регуляции познавательных процессов и состояний человека;
- формирование внутреннего плана действий, т. е. способности выполнять их в уме, манипулируя образами;
- планирование и программирование деятельности.

Глоссарий по теме

Ощущение – познавательный процесс отражения отдельных свойств объектов окружающей реальности.

Анализатор – нервно-психический аппарат, ответственный за восприятие раздражителей и возникновение ощущений.

Рецептор – нервное окончание (или специализированная клетка), воспринимающее энергию раздражителя и преобразующее ее нервный импульс.

Экстерорецепторы – рецепторы, анализирующие сигналы, поступающие из окружающей среды.

Интерорецепторы – рецепторы, анализирующие сигналы, поступающие из внутренней среды организма.

Качество ощущения – это его свойство, характеризующее основную информацию, отображаемую данным ощущением, отличающую его от других видов ощущений и варьирующуюся в пределах данного вида ощущений.

Интенсивность ощущения – его количественная характеристика, которая зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора, определяющего степень готовности рецептора выполнять свои функции.

Длительность ощущения – временная характеристика возникшего ощущения.

Пространственная локализация ощущения – соотнесение образа ощущения с пространственным расположением раздражителя.

Чувствительность – свойство нервной системы реагировать на относительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

Верхний абсолютный порог – максимальная интенсивность раздражителя, при которой он еще воспринимается в данной модальности.

Нижний абсолютный порог – минимальная интенсивность раздражителя, достаточная для возникновения ощущения в данной модальности.

Разностный порог – наименьшее различие между раздражителями, которое может быть воспринято в данных условиях восприятия.

Адаптация – изменение чувствительности анализатора в процессе приспособления к окружающим условиям.

Сенсибилизация – повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения.

Синестезия – возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора.

Восприятие – познавательный процесс целостного отражения объектов окружающей реальности.

Предметность восприятия – способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных предметов.

Целостность восприятия – способность создавать целостный образ предмета.

Структурность восприятия – свойство восприятия человека объединять воздействующие стимулы в целостные и сравнительно простые структуры.

Константность восприятия – относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении условий их восприятия.

Осмысленность восприятия – смысловая наполненность перцептивных образов.

Апперцепция восприятия – опосредованность восприятия прошлым опытом индивида.

Активность восприятия (избирательность) – непрерывная деятельность сознания, направленного на исследование, построение и уточнение образа.

Память – познавательный процесс запоминания, сохранения и воспроизведения прошлого опыта.

Гештальт – целостная структура, не сводимая к простой сумме составляющих ее элементов.

Запоминание – процесс памяти, результатом которого является закрепление ранее воспринятой информации.

Воспроизведение – процесс извлечения ранее закрепленного прошлого опыта.

Сохранение – удержание в памяти ранее заученного материала.

Внимание – направленность психики на определенные объекты, сосредоточенность на них.

Непроизвольное внимание – сосредоточение сознания на объекте в силу его особенности как раздражителя.

Произвольное внимание – сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности.

Послепроизвольное внимание – сосредоточение на объекте в силу его ценности для личности.

Устойчивость внимания – способность в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание.

Сосредоточенность внимания – степень концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других.

Переключаемость внимания – перевод внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной.

Распределение внимания – способность рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий.

Объем внимания – количество информации, способной одновременно сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека.

Мышление – социально обусловленный, неразрывно связанный с речью процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности в ее существенных связях и отношениях.

Суждение – форма мышления, отражающая объекты действительности в их связях и отношениях.

Умозаключение – вывод из нескольких суждений, дающий нам новое знание о предметах и явлениях объективного мира.

Наглядно-действенное мышление – вид мышления, который опирается на непосредственные чувственные впечатления от предметов и явлений действительности, т. е. их первичный образ (ощущения и восприятие).

Наглядно-образное мышление – вид мышления, который характеризуется опорой на представления, т. е. вторичные образы предметов и явлений действительности, а также оперирует наглядными изображениями объектов (рисунок, схема, план).

Словесно-логическое мышление – вид мышления, который опирается на абстрактные понятия и логические действия с ними.

Воображение – психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. Дайте сравнительную характеристику ощущения и восприятия.
2. Как распределяется объем информации об окружающем мире, поступающий от разных анализаторов?
3. Как можно измерить чувствительность?
4. По каким основаниям классифицируют ощущения?
5. Опишите свойства ощущений.
6. Что такое абсолютный и относительный пороги ощущений?
7. Как можно измерить разностный порог для тактильных ощущений?
8. Из предложенного списка слов выберите те, которые характеризуют природу ощущений человека.
Объективность, абстрактность, отражение, созерцание, познавательный процесс, активность, первичность, рефлекторность, раздражимость, нервный импульс, деятельность, материальность, перцептивный образ, избирательное отражение, константность, предметность, идеальность, вторичность, информативность, чувственный образ, свойство мозга.
9. Из перечисленных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к последующим.
Осязание, психика, чувственный образ, ощущение, познание, отражение.
10. Вставьте пропущенные слова в следующие утверждения.
Основным источником наших знаний о внешнем мире являются
Генетически самое раннее чувственное психическое явление –

Повышение чувствительности в результате взаимодействия ... называется

Психофизический закон Вебера – Фехнера формулируется так: ... ощущения пропорциональна логарифму силы

При ... под воздействием раздражителя, специфичного для одного анализатора, возникает ..., характерное для другого анализатора.

Ощущение, как и всякое психическое явление, имеет ... характер.

Минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений, называется (или).

Действие внешних раздражителей на анализаторы человека подчиняется ... механизмам.

11. Распределите ощущения из предложенного списка по трем группам (экстероцептивные, интероцептивные и проприоцептивные).

Зрительные, чувство переполненности желудка, слуховые, жжение на поверхности кожи, головная боль, чувство силы, запах клубники, чувство положения тела, изжога, ощущение ходьбы, голод, жажда, позывы к мочеиспусканию, жар, соленый вкус, головокружение, прилив крови, ощущение шероховатой поверхности, ощущение горячей пищи во рту, ощущение поднятой вверх руки.

12. Приведите примеры взаимодействия ощущений.

13. Какая особенность ощущений отражена в приведенном списке устойчивых речевых оборотов?

Сладкий звук, щекотание нервов, нежные речи, холодный тон, блестящая работа, горькая правда, острый вкус, ласковый ветер, сальный анекдот, теплые цвета, грязный язык, вялое изложение.

14. Перечислите свойства восприятия.

15. Вставьте пропущенные слова в следующие утверждения.

Восприятие – это чувственный образ предмета, формирующийся из ... под ... воздействием на органы чувств этого предмета.

Процесс восприятия требует ... из комплекса воздействующих признаков ... признаков с одновременным ... (...) от ... признаков.

Почти все наши восприятия – результат предшествующего

В ощущениях отражаются отдельные свойства вещей и явлений, а восприятие дает их

16. Опишите механизмы восприятия пространства, времени и движения.

17. Из перечисленных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к предыдущим.

Отражение, психика, зрительные иллюзии, восприятие, чувственное познание.

18. Какие виды константности восприятия вы знаете? Приведите примеры.

19. Опишите временную организацию памяти.

20. Перечислите все известные вам классификации видов памяти.

21. Определите, какие виды памяти будут востребованы у представителей следующих профессий: парфюмер, спортсмен, артист, акустик, танцор, токарь, художник, слесарь, музыкант, дегустатор.

22. Проанализируйте психологические теории памяти. Опишите, что внесла каждая из теорий в изучение процесса памяти.

23. Что такое эффект Зейгарник? Что такое эффект края?

24. Дайте определение процессам памяти.

25. Что нужно делать для того, чтобы запоминание было более успешным?

26. Как выглядит кривая Эббингауза? Дайте пояснения.

27. В чем положительная роль процесса забывания?

28. Объясните, почему внимание стоит особняком по отношению к остальным познавательным процессам.

29. Какие виды внимания вы знаете? Какие механизмы лежат в их основе?

30. Перечислите свойства внимания.

31. Представители каких профессий при приеме на работу должны проходить тестирование на распределение внимания?

32. Какими методами можно изучить свойства внимания?

33. Что такое мышление? Как связаны мышление и речь?

34. В чем заключается социальная природа мышления?

35. Из перечисленных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к последующим.

Отражение, сознание, познание, абстрактное мышление, понятие.

36. Назовите три уровня мышления. Какие формы мышления соответствуют уровням мышления?

37. Как соотносятся мышление и воображение?

38. Из перечисленных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к последующим.

Психика, мечта, новые образы, творческое воображение, отражение, русалка, воображение.

39. В чем заключаются функции воображения для человека?

Темы рефератов

1. Чувствительность и ее измерение.
2. Ощущения, их характеристика.
3. Перцептивные образы, их особенности.
4. Процессы чувственного познания мира.
5. Сравнительный анализ образов ощущения и восприятия.
6. Отражение реальности в ощущении и восприятии.
7. Первичные образы, их роль в жизни человека.
8. Восприятие пространства, времени и движения.
9. Подход Дж. Гибсона к восприятию пространства и движения.
10. Восприятие формы.
11. Восприятие и ощущение времени.
12. Природа перцептивных действий.
13. Иллюзии зрения.
14. Общие представления психологической науки о памяти.
15. Основные факты и закономерности психологии памяти.
16. Память. Процессы и закономерности.
17. Забывание и реминисценция.
18. Память, ее виды и сущность.
19. Нарушения памяти.
20. Приемы мнемотехники.
21. Память и деятельность.
22. Развитие памяти.
23. Внимание, его свойства и механизмы развития.
24. Современные представления о нейропсихологических основах внимания.

25. Способы изучения свойств внимания.
26. Экспериментальные исследования свойств внимания.
27. Нарушения внимания.
28. Психический статус внимания и его природа.
29. Внимание и сознание.
30. Внимание и деятельность.
31. О соотношении чувственного и рационального в познании.
32. Мышление и личность.
33. Мышление и познание.
34. Мышление и самосознание.
35. Теории творчества.
36. Творческое мышление.
37. Диалогичность мышления.
38. Специализированные формы воздействия на мышление.
39. Нормальное и аномальное мышление.
40. Рациональные способы познания реальности.
41. Особенности развития детского мышления.
42. Методы исследования мышления.
43. Сравнение житейских и научных понятий, пути их развития.
44. Роль памяти и внимания в жизни человека.
45. Способы создания образов воображения.
46. Представление и воображение. Фантазия.
47. Воображение и память.
48. Воображение и мышление.

Тема № 7. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

1. Понятие о темпераменте. Историческое содержание терминологии в учении о темпераментах. Свойства темперамента. Теории темперамента.

2. Проблемы изменчивости темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

3. Черты характера и закономерная зависимость между ними. Социально-историческая обусловленность формирования черт характера.

4. Характер и темперамент.
5. Способности и деятельность.
6. Уровни развития способностей и индивидуальные различия.
7. Проблема измерения и развития способностей.
8. Талант, его происхождение и роль труда в формировании и реализации.

1. Понятие о темпераменте. Историческое содержание терминологии в учении о темпераментах. Свойства темперамента. Теории темперамента

Психика каждого человека уникальна, ее неповторимость связана с особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, с уникальной системой социальных связей. Темперамент (в переводе с латинского *tempero* – смешиваю) характеризует индивида со стороны динамических особенностей его поведения и деятельности (темп, скорость, ритм, интенсивность, энергичность, экспрессивность действий). При всем разнообразии подходов к проблеме индивидуально-типических особенностей ученые признают, что темперамент – биологический фундамент, на котором формируются социальные качества человека.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н. э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков» организма – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, входящих в его состав. Исходя из этого учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н. э.) разработал первую типологию темпераментов. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из «соков». Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью: сангвиник (от латинского *sanguis* – кровь), флегматик (от греческого *phlegma* – флегма), холерик (от греческого *chole* – желчь) и меланхолик (от греческого *melas chole* – черная желчь). Эта концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Темперамент – индивидуально-своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, они остаются постоянными на протяжении жизни человека.

Для составления психологических характеристик традиционных четырех типов современными психологами обычно выделяются следующие основные свойства темперамента:

- сензитивность определяется тем, какая наименьшая сила внешних воздействий требуется для возникновения какой-либо психической реакции человека и какова скорость возникновения этой реакции;

- реактивность характеризуется степенью произвольности реакций на внешние и внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон, даже звук);

- активность свидетельствует о том, насколько энергично человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточенность внимания);

- соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений;

- пластичность и ригидность свидетельствуют о том, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение (ригидность);

- темп реакций характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамику жестов, быстроту ума;

- экстраверсия и интроверсия определяют, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних, ситуативных впечатлений (экстраверт) или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт);

– эмоциональная возбудимость характеризуется тем, какой силы воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

В истории психологии рассматривались четыре основные теории темперамента: гуморальная, конституциональная, психофизиологическая и психологическая (факторная). Гуморальная теория, автором которой считается Гиппократ, была описана выше.

Конституциональная теория темперамента возникла в начале двадцатого столетия. Ее основная идея заключалась в нахождении связей между типом темперамента и врожденной конституцией (видом телосложения) индивида. Конституционные теории базировались на наглядно различимых признаках строения тела человека. Самые известные модификации этой теории принадлежат психиатру и психологу из Германии Эрнсту Кречмеру и врачу и психологу из США Уильяму Шелдону.

Психофизиологическая теория И. П. Павлова является самой широко распространенной в настоящее время и связывает тип темперамента человека с типом его нервной системы. И. П. Павлов выделяет основные четыре типа нервной системы:

- 1) сильный, подвижный, уравновешенный;
- 2) сильный, возбудимый, неуравновешенный;
- 3) сильный, инертный, уравновешенный;
- 4) слабый.

В психологической (факторной) теории темперамента Г. Айзенк продемонстрировал, что фундаментальными параметрами структуры темперамента выступают факторы психотизма, нейротизма и показатели интроверсии-экстраверсии. Он рассматривал их как генетически обусловленные активностью ЦНС, что свидетельствует об их статусе черт темперамента.

В огромном числе прикладных исследований, которые Г. Айзенк провел для доказательства своей теории, была показана важность различий по этим факторам в статистике преступности, при душевных заболеваниях, в предрасположенности к несчастным случаям, в выборе профессий, в выраженности уровня достижений, в спорте, в сексуальном поведении и т. д.

К современным теориям темперамента относятся следующие: регулятивная теория темперамента Яна Стреляу, теория интегральной индивидуальности В. С. Мерлина, теория формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова.

2. Проблемы изменчивости темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности

Несмотря на то что существует стойкое убеждение, что темперамент является одной из самых стабильных и жестких генетически запрограммированных составляющих личности человека, все больше накапливается фактов о том, что отдельные черты и свойства темперамента могут изменяться под влиянием различных внешних и внутренних факторов.

Так, показано, что темперамент может изменяться с возрастом, при беременности, при наличии длительного хронического заболевания, после перенесенного стресса и т. д. Это связано с влиянием этих факторов на функциональное состояние центральной нервной системы, в частности, коры большого мозга. Поскольку в основе темпераментальных различий лежат характеристики свойств нервной системы – сила, уравновешенность, подвижность, лабильность и другие, которые, как указывал еще И. П. Павлов, могут изменяться у одного и того же субъекта в определенных условиях, мы должны признать возможность изменения и темперамента.

Определенное сочетание свойств темперамента, проявляющееся в познавательных процессах, действиях и общении человека, определяет его индивидуальный стиль деятельности. Он представляет собой систему зависящих от темперамента динамических особенностей деятельности, которая содержит приемы работы, типичные для данного человека. Исследование индивидуального стиля деятельности составило целое научное направление, основателем и теоретиком которого стал В. С. Мерлин.

Индивидуальный стиль деятельности не сводится к темпераменту, он определяется и другими причинами, включает умения и навыки, сформировавшиеся под влиянием жизненного опыта. Индивидуальный стиль деятельности можно рассматривать как результат приспособления врожденных свойств нервной системы и особенностей организма человека к условиям выполняемой деятельности. Это при-

способление должно обеспечить достижение наилучших результатов в деятельности с наименьшими затратами.

Ядро индивидуального стиля деятельности определяет комплекс имеющихся у человека свойств нервной системы. Среди тех особенностей, которые относятся к самому индивидуальному стилю деятельности, можно выделить две группы:

1. Приобретаемые в опыте и носящие компенсаторный характер по отношению к недостаткам индивидуальных свойств нервной системы человека.

2. Способствующие максимальному использованию имеющихся у человека задатков и способностей, в том числе полезных свойств нервной системы.

Поскольку характеристики темперамента определяют динамику психических процессов, то можно было бы предположить, что темперамент определяет успешность деятельности человека. Однако установлено, что если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные, то зависимость между уровнем достижения, т. е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента отсутствует. Независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, не стрессовой ситуации результаты деятельности в целом будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от других факторов, а не от особенностей темперамента.

Вместе с тем исследования, устанавливающие эту закономерность, показывают, что в зависимости от особенностей темперамента изменяется способ осуществления самой деятельности. Еще Б. М. Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов.

Нет хороших или плохих типов темперамента; бессмысленно стремиться к тому, чтобы изменить его. Более целесообразным представляется учет свойств темперамента конкретной личности при организации деятельности.

Психологи, разносторонне изучавшие индивидуальный стиль деятельности (В. С. Мерлин, Е. А. Климов), показали, что он не возникает у человека сразу и только стихийно. Индивидуальный стиль вырабатывается и совершенствуется, если человек активно ищет приемы и способы, помогающие ему применительно к своему темпера-

менту достигать лучших результатов. Индивидуальный стиль деятельности отчетливо проявляется у наиболее успешных работников, спортсменов-мастеров, у лучших учеников.

Овладение свойствами своего темперамента и их компенсация, а также формирование индивидуального стиля деятельности начинаются в годы детства, происходят под влиянием обучения и воспитания.

3. Черты характера и закономерная зависимость между ними. Социально-историческая обусловленность формирования черт характера

Характер – это отражение устойчивых черт личности, проявляющихся в деятельности и общении и выражающих отношение человека к людям и выполняемой работе.

Чертами, или сторонами, характера называют особенности, выделяемые в поведении человека. Любая черта есть некоторый устойчивый стереотип поведения.

Проявление характера можно наблюдать при выполнении какой-либо деятельности: одни предпочитают сложные виды деятельности, находя положительные эмоции в преодолении трудностей, других удовлетворяют простые виды.

В процессе общения о характере человека судят по его манере поведения, способах реагирования на поведение собеседников. При этом значение имеют не столько особенности нервной системы человека, сколько уровень его воспитанности и культуры.

Черты характера включают в себя определенный способ мышления, понимания. В совершение характерного поступка включены волевые механизмы, задействованы чувства. Черты характера, обуславливая поведение человека, в поведении и формируются. Формирование черт характера не может быть оторвано от формирования мотивов поведения. Мотивы поведения, реализуясь в действии, закрепляясь в нем, фиксируются в характере.

В самом общем виде черты характера можно разделить на основные, ведущие, задающие общую направленность развитию всего комплекса его проявлений, и второстепенные, определяемые основными.

Знание ведущих черт позволяет отразить основную суть характера, показать его основные проявления. Характер человека проявляется в системе отношений:

– к другим людям (при этом можно выделить такие черты характера, как общительность – замкнутость, правдивость – лживость, тактичность – грубость и т. д.);

– к делу (ответственность – недобросовестность, трудолюбие – лень и т. д.);

– к себе (скромность – самовлюбленность, самокритичность – самоуверенность и т. д.);

– к собственности (щедрость – жадность, бережливость – расточительность. аккуратность – неряшливость и т. д.).

Следует отметить определенную условность данной классификации и тесную взаимосвязь, взаимопроникновение указанных аспектов отношений. Несмотря на то что данные отношения выступают важнейшими с точки зрения формирования характера, они не одновременно и не сразу становятся чертами характера. Существует известная последовательность в переходе этих отношений в свойства характера, и в этом смысле нельзя поставить в один ряд, допустим, отношение к другим людям и отношение к собственности, так как само содержание их выполняет различную роль в реальном бытии человека.

Определяющую роль в формировании характера играет отношение человека к обществу и людям. Характер человека не может быть раскрыт и понят вне коллектива, без учета его привязанностей в форме товарищества, дружбы, любви и т. д.

4. Характер и темперамент

До сих пор однозначно не решен вопрос о соотношении характера и темперамента. Существует четыре точки зрения.

1. отождествление характера и темперамента (Э. Кречмер, А. Ружицкий).

2. Противопоставление характера и темперамента, подчеркивание антагонизма между ними (П. Викторов, В. Вирениус).

3. Признание темперамента элементом характера, его ядром, неизменной частью (С. Л. Рубинштейн, С. Городецкий).

4. Признание темперамента природной основой характера (Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев).

Исходя из материалистического понимания человеческих явлений, следует отметить, что общей для характера и темперамента является зависимость от физиологических особенностей человека. Формирование характера существенно зависит от свойств темперамента, более тесно связанного со свойствами нервной системы. Кроме того, черты характера возникают тогда, когда темперамент уже достаточно развит. Характер развивается на основе, на базе темперамента. Темперамент определяет в характере такие черты, как уравновешенность или трудность вхождения в новую ситуацию, подвижность или инертность реакции и т. д. Однако темперамент не предопределяет характер. У людей с одинаковыми свойствами темперамента может быть совершенно различный характер. Особенности темперамента могут способствовать или противодействовать формированию тех или иных черт характера. Свойства темперамента могут в какой-то степени даже приходиться в противоречие с характером.

У человека со сформировавшимся характером темперамент перестает быть самостоятельной формой проявления личности, а становится его динамической стороной, заключааясь в определенной эмоциональной направленности свойств характера, определенной скорости протекания психических процессов и проявлений личности, определенной характеристике выразительных движений и действий личности. Здесь же следует отметить влияние, оказываемое на формирование характера динамическим стереотипом, т. е. системой условных рефлексов, образующихся в ответ на устойчиво повторяющуюся систему раздражителей.

На формирование динамических стереотипов у человека в различных повторяющихся ситуациях влияет его отношение к обстановке, в результате чего могут изменяться возбуждение, торможение, подвижность нервных процессов, а следовательно, общее функциональное состояние нервной системы. Необходимо также отметить роль динамических стереотипов в образовании второй сигнальной системы, через которую осуществляют социальные воздействия.

Черты темперамента и характера органически связаны и взаимодействуют друг с другом в целостном едином облике человека, образуя неразделимый сплав – интегральную характеристику его индивидуальности.

Характер не является врожденным – он формируется в жизни и деятельности человека как представителя конкретной группы, определенного общества. Поэтому характер человека – это всегда продукт общества, чем и объясняется сходство и различие в характерах людей, принадлежащих к различным группам. В индивидуальном характере отражаются многообразные типические черты: национальные, профессиональные, возрастные.

Несмотря на устойчивость, тип характера обладает определенной пластичностью; под влиянием жизненных обстоятельств и воспитания, требований общества тип характера изменяется и развивается.

5. Способности и деятельность

Под способностями понимают такие индивидуально-психологические особенности, которые являются условиями успешного выполнения какой-либо одной или нескольких деятельностей.

Существует три типа подходов к изучению способностей.

1. Под способностями понимают совокупность различных психических процессов и состояний. Это наиболее широкое и самое распространенное толкование этого термина.

2. Под способностями понимают высокий уровень развития общих и специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешное выполнение человеком различных видов деятельности. Данное определение было популярно в психологии XVIII – XIX веков и часто встречается в настоящее время.

3. Способности – это то, что нельзя свести к знаниям, умениям и навыкам, но способности обеспечивает их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике.

В отечественной психологии экспериментальные исследования способностей чаще всего строятся на основе последнего подхода. Наибольший вклад в его развитие внес известный отечественный ученый Б. М. Теплов. Он выделил следующие три основных признака понятия «способность»:

– способности – индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;

– способностями называют лишь такие индивидуальные особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей;

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

Способности подразделяются:

1. На природные (или естественные) способности, в основе своей биологически обусловленные, связанные с врожденными задатками, формирующиеся на их базе при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей (например, такими элементарными способностями являются восприятие, память, способность к элементарной коммуникации).

2. Специфические человеческие способности, имеющие общественно-историческое происхождение и обеспечивающие жизнь и развитие в социальной среде. Специфические человеческие способности в свою очередь, подразделяются:

а) на общие, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности и общения (умственные способности, развитые память и речь, точность и тонкость движений рук и т. д.), и специальные, определяющие успехи человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы особого рода задатки и их развитие (математические, технические, литературные, спортивные и другие способности);

б) теоретические, определяющие склонность человека к абстрактно-логическому мышлению, и практические, лежащие в основе склонности к конкретно-практическим действиям;

в) учебные, которые влияют на успешность педагогического воздействия, усвоение человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности, и творческие, связанные с успешностью в создании произведений материальной и духовной культуры, новых идей, открытий, изобретений;

г) способности к общению, взаимодействию с людьми и предметно-деятельностные способности, связанные со взаимодействием людей с природой, техникой, знаковой информацией, художественными образами и т. д.

6. Уровни развития способностей и индивидуальные различия

В психологии распространена следующая классификация уровней развития способностей: способность, одаренность, талант, гениальность.

Всякие способности в процессе своего развития проходят ряд этапов. Для развития любых способностей изначально должно быть определенное основание, которое составляют задатки. Под задатками понимаются анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие природную основу развития способностей. Врожденные анатомо-физиологические особенности строения мозга, органов чувств и движения и определяют природную основу индивидуальных различий между людьми.

Наличие определенных задатков у человека не означает, что у него будут развиваться те или иные способности. То, в какой степени будут развиты задатки человека, зависит от условий его индивидуального развития.

Таким образом, развитие задатков – это социально обусловленный процесс, который связан с условиями воспитания и особенностями развития общества. Задатки развиваются и трансформируются в способности при условии, если в обществе возникла потребность в тех или иных профессиях.

Задатки неспецифичны. Наличие у человека задатков определенного вида не означает, что на их базе в благоприятных условиях обязательно должна развиваться какая-то конкретная способность. На основе одних и тех же задатков могут развиваться различные способности в зависимости от характера требований, предъявляемых деятельностью.

Способности в значительной степени социальны и формируются исключительно в процессе конкретной деятельности человека. В зависимости от того, существуют или отсутствуют условия для развития способностей, они могут быть потенциальными и актуальными.

Под потенциальными способностями понимаются те, которые не реализуются в конкретном виде деятельности, но способны актуализироваться при изменении соответствующих социальных условий. К актуальным способностям относят те, которые необходимы именно в данный момент и реализуются в конкретном виде деятельности. Потенциальные и актуальные способности выступают косвенным показателем характера социальных условий, в которых развиваются способности человека. Именно характер социальных условий препятствует или способствует развитию потенциальных способностей, обеспечивает или не обеспечивает превращение их в актуальные.

Необходимо отметить, что никакая отдельная способность не может сама по себе обеспечить успешное выполнение деятельности. Успешность выполнения любой деятельности всегда зависит от ряда способностей.

Структура любой конкретной способности включает в себя универсальные, или общие, качества, отвечающие требованиям различных видов деятельности, и специальные качества, обеспечивающие успех только в одном виде деятельности.

Следующий уровень развития способностей – одаренность. Одаренностью называется своеобразное сочетание способностей, которое обеспечивает человеку возможность успешного выполнения какой-либо деятельности.

От одаренности зависит не успешное выполнение деятельности, а только возможность такого успешного выполнения. Для успешного выполнения всякой деятельности требуется не только наличие соответствующего сочетания способностей, но и овладение необходимыми знаниями и навыками. Одаренность определяет только возможность достижения успеха в той или иной деятельности.

Индивидуальные различия одаренных людей обнаруживаются главным образом в направленности интересов. Дальнейшее развитие способностей происходит в конкретной деятельности.

Следующий уровень развития способностей человека – талант. В настоящее время под талантом понимают высокий уровень развития специальных способностей (музыкальных, литературных и т. д.). Так же как и способности, талант проявляется и развивается в деятельности. Деятельность талантливого человека отличается принципиальной новизной, оригинальностью подхода.

Высший уровень развития способностей называют гениальностью. О гениальности говорят, когда творческие достижения человека составляют целую эпоху в жизни общества, в развитии культуры. Гениальных людей очень мало. Высокий уровень одаренности, который характеризует гения, неизбежно связан с незаурядностью в различных областях деятельности. Однако это не означает, что все индивидуальные качества гения развиты в одинаковой степени. Гениальность, как правило, имеет свой «профиль», какая-то сторона в ней доминирует, какие-то способности проявляются ярче.

7. Проблема измерения и развития способностей

Проблематика измерения способностей является одной из сложнейших. Трудность состоит в том, что способности в основном измерялись количественно, фиксировался количественный уровень развития какой-либо способности. Но способности – это качественная характеристика. Л. С. Выготский говорил, что способности ребенка следует оценивать через зону ближайшего развития, т. е. способности ребенка надо оценивать дважды: первый раз, когда он решает задачу самостоятельно, второй – когда с помощью взрослого. Необходимо также рассматривать динамику развития способности.

Существует два подхода к пониманию развития способностей:

1. Способность как проявление задатков. В этом случае ее развитие связано с сензитивными периодами. Задатки созревают в определенном возрасте, однако важную роль играет процесс обучения. Периоды особой готовности к овладению специальными видами деятельности рано или поздно кончаются, и если какая-то функция не получила своего развития в благоприятный период, то впоследствии ее развитие оказывается чрезвычайно затруднено, а то и вовсе невозможно.

2. Способность как преобразование других задатков можно развивать при высокой мотивации. В этом случае большую роль играют механизмы компенсации способностей.

Отсутствие способностей еще не означает непригодности человека к выполнению той или иной деятельности, поскольку существуют психологические механизмы компенсации отсутствующих способностей. Часто заниматься деятельностью приходится не только тем, кто имеет к ней способности, но и тем, кто их не имеет. Если человек вынужден продолжать занятия этой деятельностью, он сознательно или неосознанно будет компенсировать недостаток способностей, опираясь на сильные стороны своей личности. По мнению Е. П. Ильина, компенсация может осуществляться через приобретаемые знания или умения, либо через формирование индивидуально-типического стиля деятельности, либо через другую, более развитую способность. Возможность широкой компенсации одних свойств другими ведет к тому, что относительная слабость какой-нибудь одной способности вовсе не исключает возможности успешного выполнения

деятельности, наиболее тесно связанной с этой способностью. Недостающая способность может быть в очень широких пределах компенсирована другими, высокоразвитыми у данного человека. Вероятно, именно это обеспечивает возможность успешной деятельности человека в самых различных областях.

8. Талант, его происхождение и роль труда в формировании и реализации

Происхождение таланта, так же как и способностей вообще, общественно обусловлено. То, какие дарования получают наиболее благоприятные условия для полноценного развития, зависит от потребностей эпохи и особенностей конкретных задач, которые стоят перед данным обществом.

Следует отметить, что талант – это определенное сочетание способностей, их совокупность. Отдельная изолированная способность, даже очень высокоразвитая, не может быть названа талантом. Например, среди выдающихся талантов можно найти много людей как с хорошей, так и плохой памятью. Это связано с тем, что в творческой деятельности человека память – это лишь один из факторов, от которых зависит ее успешность. Но результаты не будут достигнуты без гибкости ума, богатой фантазии, сильной воли, глубокой заинтересованности и труда. Любой талант достигает совершенства только тогда, когда человек сам стремится его использовать, прилагая для этого большие усилия.

Глоссарий по теме

Темперамент – индивидуально-своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, они остаются постоянными на протяжении жизни человека.

Сензитивность – свойство темперамента, которое определяется тем, какая наименьшая сила внешних воздействий требуется для возникновения какой-либо психической реакции человека и какова скорость возникновения этой реакции.

Реактивность – свойство темперамента, которое характеризуется степенью произвольности реакций на внешние и внутренние воздействия одинаковой силы.

Активность – свойство темперамента, свидетельствующее о том, насколько энергично человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей.

Соотношение активности и реактивности – свойство темперамента, определяющее то, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств или от целей, намерений, убеждений.

Пластичность и ригидность – свойства темперамента, свидетельствующие о том, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение (ригидность).

Темп реакций – свойство темперамента, характеризующее скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамику жестов, быстроту ума.

Экстраверсия и интроверсия – свойства темперамента, определяющие, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних, ситуативных впечатлений (экстраверт) или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Эмоциональная возбудимость – свойство темперамента, характеризующееся тем, какой силы воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Индивидуальный стиль деятельности – система зависящих от темперамента динамических особенностей деятельности, которая содержит приемы работы, типичные для данного человека.

Характер – отражение устойчивых черт личности, проявляющихся в деятельности и общении и выражающих отношение человека к людям и выполняемой работе.

Черта характера – устойчивая форма поведения человека в связи с конкретными, типичными для данного вида поведения ситуациями.

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, общении, и легкость овладения ими.

Природные (естественные) способности – биологически обусловленные способности, связанные с врожденными задатками, формирующиеся на их базе при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей.

Задатки – анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие природную основу развития способностей.

Потенциальные способности – способности, которые не реализуются в конкретном виде деятельности, но способны актуализироваться при изменении соответствующих социальных условий.

Актуальные способности – способности, которые необходимы именно в данный момент и реализуются в конкретном виде деятельности.

Одаренность – своеобразное сочетание способностей, которое обеспечивает человеку возможность успешного выполнения какой-либо деятельности.

Гениальность – высший уровень развития способностей.

Компенсация способностей – замещение недостающих у человека способностей другими, высокоразвитыми у данного человека.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. Соотнесите типы темперамента с их психологическими признаками. Заполните таблицу:

Тип темперамента	Психологические признаки
Холерический	
Сангвинический	
Флегматичный	
Меланхолический	

2. В чем суть конституциональных теорий темперамента? Какие типы конституции тела человека выделял Э. Кречмер, а какие У. Шелдон? Как они соотносили их со свойствами нервной системы и поведением человека?

3. Какие факторы в структуре темперамента выделил Г. Айзенк?

4. Назовите основные положения регулятивной теории темперамента Яна Стреляу. С какой точки зрения он рассматривал темперамент?

5. Кто из отечественных психологов занимался изучением темперамента?

6. Какие параметры темперамента выделял В. С. Мерлин в своей теории интегральной индивидуальности?

7. На чье учение опирался В. М. Русалов при создании своей теории формально-динамических свойств индивидуальности? Какие характеристики темперамента он выделял?

8. Выберите из предложенного списка слова, относящиеся к темпераменту.

Сензитивность, вспыльчивость, быстрое переключение внимания, настойчивость, активность, гениальность, медлительность, сознание, сообразительность, высокие умственные способности, агрессивность, сила эмоциональной реакции, глубина чувств, острота зрения, богатство мимики, принципиальность, леность, эмоциональность, требовательность, реактивность, педантичность, экстраверсия, пластичность.

9. Можно ли подходить к описанию типов темперамента с оценочных позиций?

10. Распределите понятия из приведенного ниже списка по категориям индивидуально-психологических особенностей (свойства темперамента, свойства характера, способности).

Суетливый, послушный, честный, вспыльчивый, глупый, нежный, справедливый, неряшливый, благородный, щедрый, плакса, медлительный, инициативный, ловкий, спокойный, осторожный, эгоистичный, верный, смелый, горячий, умный, живой, веселый, недотепа, энергичный, ранимый, доброжелательный, предприимчивый, необузданный, спокойный.

11. Как и когда формируется индивидуальный стиль деятельности?

12. Ниже приведен список утверждений о природе темперамента, принадлежащих Гиппократу, Э. Кречмеру, У. Шелдону, И. П. Павлову, В. Д. Небылицыну. Определите автора каждого из них.

Здоровье и болезнь человека зависят от ненарушимых гуморесок организма. Четыре главных сока – кровь, слизь, светлая желчь и темная желчь. И присуща крови влажная теплота, слизи – холодная влажность, светлой желчи – сухое тепло, а черной желчи – холодная

сухость. И если соки смешиваются в организме надлежаще, пребывает он в здравии, а ненормальное смешение побуждает организм к болезни. Надлежащее соотношение частей – темперамент ...

Типам нервной системы (высшей нервной деятельности) соответствуют четыре картины поведения, или четыре гиппократовых типа темперамента.

Разновидности темперамента связаны с определенным типом строения тела: циклотимики имеют пикнический тип телосложения, шизотимики отличаются астеническим телосложением.

Любое свойство темперамента находится в линейной зависимости от свойств нервной системы.

Эндоморфному, мезоморфному и эктоморфному соматотипам соответствуют висцеротонический, соматотонический и церебротонический типы темперамента.

13. Какие существуют точки зрения на соотношение характера и темперамента?

14. Вставьте пропущенные слова в предложениях.

От ... зависят особенности характера, определяющие динамику его проявления.

На формирование характера особенно влияет ...

Черты ... отражают то, ... действует человек, а черты личности то, ... он действует.

В отечественной психологии характер определяется как совокупность ... свойств индивида, в которых выражаются способы его ... и способы

И. П. Павлов назвал характер ..., а темперамент –

Характер не наследуется и не является прирожденным качеством личности, он ... под влиянием условий жизни, в процессе воспитания и активного ... с окружающим миром.

15. В чем заключается социально-историческая обусловленность формирования черт характера?

16. Что такое акцентуации характера? Какие классификации акцентуаций характера вы знаете?

17. Какой тип шизоидности называют «сплавом стекла и резины», а какой характеризуют как «преступное бесстрашие»? Почему такие разные характеры относятся к шизоидному типу?

18. Опишите тип характера у героинь литературных произведений из списка, приведенного ниже.

Джен Эйр, людоедка Эллочка, Коробочка, Клеопатра, госпожа Бовари, миледи де Винтер, Анна Каренина, Сонечка Мармеладова, Наташа Ростова, мисс Марпл, Татьяна Ларина.

19. Как соотносятся способности и деятельность?

20. Какие существуют подходы к изучению способностей?

21. Определите, что из приведенного ниже списка можно отнести к способностям, а что – нельзя и почему.

Способность к распознаванию запахов, способность быстро считать в уме, способность к саморазвитию, способность оперировать пространственными образами, ораторские способности, способность к прямохождению, педагогические способности, кулинарные способности, способность к общению с помощью языка, способность сочинять стихи, способность к труду, способность к рефлексии, музыкальные способности.

22. Какие признаки понятия «способность» были выделены Б. М. Тепловым?

23. Что такое задатки?

24. Перечислите виды способностей.

25. Объясните психологическим языком следующие афоризмы.

Гений – это способность видеть невидимое, двигать неосознанное, рисовать то, что не имеет формы (Ж. Жубер).

Талант – дар, над которым властвует человек; гений – дар, властвующий над самим человеком (Д. Лоуэлл).

Делать легко то, что для других трудно, – это талант; делать то, что для таланта невозможно, – это гений (А. Амьель).

Талант на одну треть состоит из инстинкта, на одну треть – из памяти и на одну треть – из воли (К. Досси).

Не может быть гения без исключительной энергии и исключительной работоспособности (В. Либкнехт).

Без страсти нет гениальности (Т. Моммзен).

26. Какова структура способностей?

Что такое потенциальные и актуальные способности? Как они соотносятся?

27. Назовите общепринятые уровни развития способностей.

28. Какие способы измерения способностей вы знаете?
29. В чем проблема измерения способностей?
30. Чем отличаются одаренность, талант и гениальность?
31. Какова роль труда в развитии таланта?
32. Как объясняют гениальность психологи в настоящее время?

Темы рефератов

1. Современные теории темперамента.
2. Из истории учений о темпераменте.
3. Интегральная теории индивидуальности В. С. Мерлина.
4. Факторная теория темперамента Дж. Гилфорда, Л. Терстоуна.
5. Изменчивость темперамента – миф или реальность?
6. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.
7. Темперамент и личность.
8. Темперамент в структуре индивидуальности.
9. Понятие о характере и его формирование.
10. Структура и черты характера.
11. Типологический подход к изучению личности и характера.
12. Психология черт личности.
13. Теория черт личности Г. Айзенка.
14. Теория черт личности по концепции Р. Б. Кеттелла.
15. Акцентуации характера.
16. Формирование характера.
17. Психологические типы в учении К.-Г. Юнга.
18. Характер в структуре гениальности.
19. Понятие и структура способностей.
20. Врожденное и приобретенное в способностях.
21. Способности, их измерение и развитие.
22. Исследование интеллектуальных способностей.
23. Способности в структуре индивидуальности.
24. Теории множественности интеллектов.
25. Источники вариативности интеллекта.
26. Компенсация способностей и компенсаторные отношения.
27. Изменение взглядов на природу гениальности в психологии.
28. Предпосылки гениальности в работах В. П. Эфроимсона.

Тема № 8. ВОЛЯ. ЭМОЦИИ

1. Различные подходы к пониманию и исследованию воли. Реальности, с которыми связано понятие воли.
2. Волевые свойства личности, структура волевых качеств.
3. Развитие волевой регуляции в онтогенезе.
4. Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния.
5. Функции эмоций и чувств, их значение в жизни человека.
6. Теории эмоций.

1. Различные подходы к пониманию и исследованию воли. Реальности, с которыми связано понятие воли

Любая психическая активность человека может носить как непроизвольный, непреднамеренный характер, так и целенаправленный, произвольный. Непреднамеренная активность не требует усилий и спланированности.

В тех ситуациях, когда необходимо проявить активность для достижения какой-либо осознанно поставленной цели, подключаются волевые процессы. Таким образом, можно сказать, что воля – это способность человека сознательно и активно управлять своей деятельностью, преодолевая препятствия для выполнения поставленной цели и создавая дополнительную мотивацию к действию, когда уже имеющаяся мотивация не является достаточной. Величина усилий, которые прикладывает человек к преодолению возникшего препятствия, характеризует степень развития его волевой сферы.

Существует три подхода к пониманию и исследованию воли:

1. Мотивационный подход – воля объясняется с помощью категорий психологии мотивации. Этот подход делится на теории:

– которые понимают волю как сверхчеловеческую, мировую силу (Э. Гартман, А. Шопенгауэр);

– рассматривающие волю как начальный момент мотивации действия (Т. Гоббс, Т. Рибо, К. Левин);

– трактующие волю как способность преодолевать препятствия (Ю. Куль, Х. Хекхаузен, Д. Н. Узнатзе, Н. Ах, Л. С. Выготский).

2. Подход свободного выбора – соотнесение волевых процессов с проблемой осуществления выбора (И. Кант, У. Джемс, С. Л. Рубинштейн).

3. Регуляционный подход – соотнесение воли с саморегуляцией (М. Я. Басов).

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность.

Для произвольных процессов характерны следующие черты:

- произвольная реакция всегда является ощущаемой или осознаваемой;
- произвольная реакция возникает в ответ на появление жизненно важной потребности и является средством ее удовлетворения;
- произвольная реакция, как правило, не является вынужденной и может быть заменена по собственному выбору человека на другую с таким же жизненным значением;
- в ситуации, когда произвольная реакция все-таки является вынужденной, она может осознанно регулироваться по ходу своего осуществления.

2. Волевые свойства личности, структура волевых качеств

Есть ряд личностных качеств, которые рассматриваются в психологии как волевые качества:

- решимость – это полная уверенность в исполнимости решения;
- самообладание – проявление тормозящей функции воли, заключающееся в подавлении таких состояний человека, которые препятствуют достижению поставленной цели;
- смелость – проявление силы воли для преодоления опасных для благополучия и жизни человека препятствий;
- настойчивость – способность совершать многократные волевые действия в течение длительного времени для достижения определенной цели;
- исполнительность – качество воли, проявляющееся в точном, неукоснительном и систематическом исполнении принимаемых решений;

– терпение и выносливость – волевые качества, необходимые для целенаправленного достижения результатов;

– дисциплинированность – свидетельство волевых качеств личности, поскольку дисциплина приучает человека преодолевать внешние и внутренние трудности.

Волевое действие – это внутренняя побудительная сила, сформированная не только типологическими и биологическими задатками, но и определяемая каждодневным воспитанием, самоконтролем, самоубеждением.

Воля человека формируется в процессе преодоления трудностей. Формированию волевых качеств личности препятствует неправильное воспитание ребенка.

Исходными побуждениями человека к действию являются потребности. В отличие от потребности мотив выступает психическим побудителем к осуществлению деятельности. Возникновение мотивов, противоречащих достижению намеченной цели, тормозит активность человека.

Структура волевого действия выглядит как последовательное осуществление следующих этапов:

1. Постановка целевой задачи и появление стремления к ее достижению.
2. Осознание путей к достижению цели.
3. Возникновение мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности.
4. Борьба мотивов, итогом которой будет выбор решения.
5. Принятие одной из возможностей в качестве решения.
6. Осуществление принятого решения.

Волевое действие может иметь как простые, так и более сложные формы. Волевое действие, простое по форме, является побуждением, которое переходит непосредственно в действие после достижения цели. Для сложного волевого действия характерно прежде всего то, что между стимулом и действием вклинивается опосредующий данное действие сложный сознательный процесс. Действию предшествуют расчет его последствий и осознание его мотивов, принятие решения, возникновение намерения его осуществить, составление плана для его выполнения.

В ходе принятия решения субъект понимает, что дальнейший ход событий зависит от него. Представление о последствиях своего поступка порождает специфическое для сознательного волевого акта чувство ответственности.

Воля играет важнейшую роль в преодолении жизненных трудностей и достижении жизненного успеха. Одним из основных отличий человека от представителей животного мира является, помимо абстрактного мышления и интеллекта, наличие волевой сферы, без которой любые способности оставались бы бесполезными.

3. Развитие волевой регуляции в онтогенезе

Предпосылкой, или первой стадией развития воли, следует назвать развитие произвольного поведения и произвольной регуляции.

Уже на первом году жизни начинают формироваться произвольные движения. Со второго года жизни формируется способность к представлениям отсутствующих предметов, благодаря чему поведение ребенка определяется уже не только наличной ситуацией, но и представляемой. Вследствие этого растет и время удержания заданной ребенку цели действия, а затем появляется возможность самостоятельной постановки цели.

В период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи, хотя побуждение и торможение действия в этом возрасте в основном еще регулируются действием реальных внешних стимулов. Вследствие развития речи и основанного на нем мышления постепенно формируется внутренний интеллектуальный план, благодаря которому ребенок создает замысел и план игровых действий, подчиняется правилам. Развитие внутреннего плана сознания позволяет предвидеть будущее и учитывать его в своих действиях.

До двухлетнего возраста дети не могут показать знакомое им действие без реального предмета – орудия действия (например, действие еды без ложки). С 2 – 2,5 лет ребенок делает попытки действовать на основе соподчинения мотивов, когда неприятное действие совершается ради привлекательного мотива.

На первом месте у дошкольников находятся игровые мотивы, но к старшему дошкольному возрасту начинают формироваться познавательные и общественные мотивы. Мощными мотивами поведения

дошкольников остаются выполнение просьб взрослого и получение его одобрения.

С четырех лет развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с трех лет. Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает.

Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития воли как момента развития личности. Развитие воли, как и общее развитие личности, определяется богатством содержания реальной деятельности человека, преодолевающего трудности на пути к достижению социально заданных целей, богатством мотивационной сферы ребенка и его вооруженностью способами действий. При этом развитие воли идет параллельно, а позже в тесной связи с развитием других психических процессов: внимания, воображения, памяти, мышления, эмоций, мотивации. Многочисленные исследования обнаруживают неравномерность развития различных волевых качеств на каждом возрастном этапе и различия в волевой регуляции отдельных видов деятельности у одного и того же человека.

В связи с разным жизненным опытом мальчики и девочки дошкольного возраста проявляют волевые свойства в разнообразных видах деятельности и выбирают разные качества для самовоспитания: девочки – выдержку, мальчики – смелость, настойчивость.

Некоторые волевые качества больше проявляются в одном виде деятельности, другие – в другом виде, но с возрастом эти отношения могут меняться; меняется и волевая регуляция различных видов деятельности.

Одним из важных результатов, полученных в исследовании онтогенеза волевой регуляции, можно считать выявление связи между развитием воли и развитием мотивационной сферы личности, зависимости эффективности волевой регуляции действия от силы стоящих за ним мотивов. Изменение мотивации приводит к изменению эффективности волевых действий человека.

В многочисленных исследованиях была подтверждена связь проявлений волевых качеств и интереса человека к деятельности, отношения человека к ней.

Развитие волевой регуляции оказалось также связанным с изменением соотношения внешней и внутренней стимуляции. Если в

младшем возрасте волевая активность усиливается только через внешнюю стимуляцию, через помощь со стороны взрослых, то с возрастом растет роль внутренней стимуляции (собственной постановки цели, самостимуляции, намеренного изменения мотивации и т. д.).

4. Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния

Переживание человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе называют чувствами и эмоциями. Чувства и эмоции – взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности.

Эмоциями считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями.

Чувство – это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта. Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и представляют собой высший продукт культурно-эмоционального развития человека.

Источниками эмоций и чувств являются, с одной стороны, отражаемая в нашем сознании окружающая действительность, а с другой – наши потребности. Те предметы и явления, которые не имеют отношения к нашим потребностям и интересам, не вызывают у нас заметных чувств.

Физиологической основой чувств прежде всего выступают процессы, происходящие в коре головного мозга, которая регулирует силу и устойчивость чувств. Переживания вызывают процессы возбуждения, которые, распространяясь по коре больших полушарий, захватывают подкорковые центры. В отделах мозга, лежащих ниже коры больших полушарий, находятся различные центры физиологической деятельности организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и секреторной. Именно поэтому возбуждение подкорковых центров вызывает усиленную деятельность ряда внутренних органов.

В связи с этим переживание чувств сопровождается изменением ритма дыхания и сердечной деятельности, нарушается функционирование секреторных желез (слезы от горя, пот от волнения). Неразрывная связь коры головного мозга и подкорковой области позволяет человеку контролировать физиологические процессы, происходящие в организме, сознательно управлять своими чувствами.

Для человека характерно огромное многообразие эмоциональных состояний. Эмоции могут быть положительными, отрицательными и амбивалентными (двойственными), они различаются по силе и длительности.

По характеру влияния на деятельность различают стенические эмоции (греч. «стенос» – сила) и астенические (греч. «астенос» – слабость). Стенические эмоции повышают активность, энергию и вызывают подъем, возбуждение, бодрость (радость, боевое возбуждение, гнев, ненависть). При стенических эмоциях человеку трудно молчать, трудно себя сдерживать. Астенические эмоции уменьшают активность, энергию человека, сокращают жизнедеятельность (печаль, тоска, уныние, подавленность). Астенические эмоции характеризуются пассивностью, созерцательностью, расслабляют человека.

Чувства обычно классифицируют по содержанию. Принято выделять моральные, интеллектуальные и эстетические чувства.

В зависимости от сочетания скорости, силы и продолжительности чувств различают виды эмоциональных состояний, основные из которых следующие: настроение, страсть, аффект, воодушевление, стресс и фрустрация.

Настроение – это эмоциональное состояние, которое отличается слабой или средней силой и значительной устойчивостью; может длиться до нескольких дней. Это не переживание по поводу какого-либо конкретного события, а общее состояние.

Страсть также является длительным и устойчивым эмоциональным состоянием, но в отличие от настроения характеризуется сильным эмоциональным накалом. Страсть возникает при сильном стремлении к определенным действиям, к достижению какой-либо цели.

Аффектами называются чрезвычайно сильные, быстро возникающие и бурно протекающие кратковременные эмоциональные состояния (отчаяние, ярость, ужас). Действия человека при аффекте носят взрывной характер. Сильное эмоциональное возбуждение проявляет-

ся в бурных движениях, в беспорядочной речи или, наоборот, в виде напряженной скованности движений. Аффекты негативно влияют на деятельность человека, резко снижая уровень ее организованности. В состоянии аффекта у человека может наблюдаться временная потеря волевого контроля за своим поведением, он может совершать необдуманные поступки.

Воодушевление характеризуется большой силой и устремленностью к осуществлению определенной деятельности. Воодушевление возникает в тех случаях, когда цель деятельности ясна, а результаты ярко представляются как нужные и ценные.

Фрустрация – это эмоциональное состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное объективно непреодолимыми или субъективно понимаемыми и переживаемыми препятствиями на пути к очень желаемой цели. Фрустрация характеризуется как внутренний конфликт между направленностью личности и объективными возможностями, с которыми личность не согласна. В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое потрясение. Оно может проявляться как крайняя досада, озлобленность, подавленность, полное безразличие к окружению, неограниченное самобичевание.

5. Функции эмоций и чувств, их значение в жизни человека

Эмоции и чувства выполняют следующие функции.

1. Сигнальная (коммуникативная) функция выражается в том, что эмоции и чувства сопровождаются выразительными движениями (мимическими, пантомимическими), изменениями голоса, вегетативными изменениями (потоотделение, покраснение или побледнение кожи). Эти проявления эмоций и чувств сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек; они позволяют ему передать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

2. Регулятивная функция выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути препятствия. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Ко-

гда эмоции достигают крайнего напряжения, происходит их трансформация в вегетативные и поведенческие процессы.

3. Отражательная (оценочная) функция выражается в обобщенной оценке явлений и событий. Чувства охватывают весь организм и позволяют определить полезность или вредность воздействующих на него факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие.

4. Побудительная (стимулирующая) функция. Чувства определяют направление поиска, способное обеспечить решение задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета, удовлетворяющего потребности, и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

5. Подкрепляющая функция выражается в том, что значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти.

6. Переключательная функция обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность (борьба между страхом и чувством долга). Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направляет деятельность личности в ту или другую сторону.

7. Приспособительная функция. Эмоции возникают как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий с целью удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

Биологическая целесообразность эмоций состоит в том, что они выступают в роли механизма уравнивания, приспособления к окружающей среде.

Эмоции вызывают органические изменения со стороны:

- сердечно-сосудистой системы;
- дыхательной системы;
- пищеварительной системы;
- желез внутренней и внешней секреции;
- биохимических показателей;
- кожно-гальванической реакции;
- температуры тела, реакции зрачка, мигания.

Производя очень быструю интеграцию всех функций организма, эмоции сами по себе могут быть сигналом вредного/полезного воздействия на организм. Организм может, даже не определяя форму и тип воздействия, по эмоциям реагировать на него, определив самое важное биологическое свойство: полезно/вредно (Ч. Дарвин).

Эмоции удерживают процесс формирования и удовлетворения потребностей в рамках (П. К. Анохин). Эмоция – фактор правильности и полноты совершенного действия.

6. Теории эмоций

Рассмотрим сначала *зарубежные теории эмоций*.

1. Эволюционная теория Ч. Дарвина.

Эмоции и выразительные действия, которые их сопровождают, считаются рудиментами инстинктивных движений и положительным эволюционным приобретением. Они появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, в частности, связанные с соответствующими эмоциями движения, по Дарвину, являются рудиментами реальных приспособительных реакций организма.

2. Периферическая теория У. Джемса – Н. Ланге.

Эмоции – сумма органических ощущений, вызываемых телесными изменениями. Таким образом, вначале происходит функциональное изменение во внутренних органах, а затем уже возникает эмоция.

Схема: внешнее событие – восприятие стимула – телесные реакции организма => возникновение эмоций.

3. Ассоциативная теория эмоций В. Вундта.

Эмоции – внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений. Телесные реакции В. Вундт рассматривает как следствие чувств. По Вундту, мимика возникла первоначально в связи с элементарными ощущениями как отражение эмоционального тона ощущений; высшие, более сложные чувства (эмоции) развились позже. Когда в сознании человека возникает какая-то эмоция, то она всякий раз вызывает по ассоциации

соответствующее ей близкое по содержанию низшее чувство или ощущение, оно-то и вызывает те мимические движения, которые соответствуют эмоциональному тону ощущений.

4. Теория У. Кеннона – П. Барда.

Реакции тела недостаточно различимы, чтобы быть связанными с той или иной эмоцией. Эмоции и телесные ощущения возникают одновременно как результат воздействия на индивида внешних стимулов. Физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают их качественное своеобразие. Эти физиологические изменения разворачиваются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, т. е. предшествуют физиологической реакции.

У. Кеннон выделял следующие этапы возникновения эмоций: действие раздражителя – возбуждение таламуса – развитие эмоции – возникновение физиологических изменений.

П. Бард дополнил представления Кеннона и показал, что эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им сопутствующие, возникают почти одновременно.

5. Психоаналитическая теория эмоций З. Фрейда.

З. Фрейд, по сути, отождествлял и аффект, и влечение с мотивацией. Механизм возникновения эмоций, по его мнению, таков: воспринятый извне перцептивный образ вызывает бессознательный процесс, в ходе которого происходит неосознаваемая человеком мобилизация инстинктивной энергии (либидо). Если она не может найти себе применения во внешней активности человека, то ищет другие каналы разрядки в виде непроизвольной активности. Разными видами такой активности являются «эмоциональная экспрессия» и «эмоциональное переживание». Они могут проявляться одновременно, поочередно или вообще независимо друг от друга. Фрейд и его последователи рассматривали только негативные эмоции, возникающие в результате конфликтных влечений.

6. Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера.

Эмоции возникают в результате подтверждения ожиданий и воплощения когнитивных представлений, т. е. когда реальные результаты деятельности согласуются с планами. Субъективно состояние когнитивного диссонанса обычно переживается человеком как дискомфорт, и он стремится как можно скорее от него избавиться.

По Л. Фестингеру, положительные эмоции возникают только тогда, когда не возникает когнитивного диссонанса между исходом ситуации и тем, как этот исход был представлен в сознании индивида, а отрицательные или негативные эмоции возникают в случае наличия когнитивного диссонанса.

7. Теория дифференциальных эмоций К. Изарда.

По К. Изарду, существует 10 фундаментальных эмоций человека: гнев – ярость, страх – ужас, удовольствие – радость и др. Можно испытывать диады и триады эмоций (интерес – удовольствие – удивление), но в каждый момент времени можно испытать только одну преобладающую эмоцию.

8. Двухфакторная теория С. Шехтера.

Эмоция – это сочетание двух компонентов – физиологического возбуждения и когнитивной интерпретации этого возбуждения. Согласно этой теории продукты процесса познания используются для интерпретации значения физиологических реакций на внешние события. Эмоция, с одной стороны, обуславливает энергетический компонент сознания, а с другой – ее качество определяется взаимодействием содержания сознания и возможной программой действий. Двухфакторная теория косвенно отделяет проблему силы и знака эмоции от ее качественного содержания.

9. Познавательная теория эмоций М. Арнольда – Р. Лазаруса.

У М. Арнольда в качестве познавательной детерминанты эмоций выступает интуитивная оценка объекта. Эмоция, как и действие, следует за этой оценкой.

В концепции Р. Лазаруса центральная идея состоит в познавательной детерминации эмоций. Когнитивное опосредование – необходимое условие для появления эмоций. Центральным понятием концепции Лазаруса является «угроза» – оценка ситуации на основе предвосхищения столкновения с вредом оценивается с помощью познавательных процессов. Каждая отдельная эмоция связана с различной, присущей ей оценкой. Одна и та же ситуация вызывает у разных людей разную оценку и как следствие – разную эмоциональную реакцию.

На возникновение эмоций влияют когнитивный, психологический, поведенческий компоненты.

Отечественные теории эмоций

1. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина.

В процессе эволюции эмоции совершенствовались так же, как мышцы, зрение и слух. Наиболее развита система эмоций у человека, так как у него наряду с биологическими потребностями появляются потребности физиологические. Ведущие эмоции с отрицательным знаком сигнализируют организму об отклонениях в его внутренней среде (например, голод, жажда), что активирует соответствующую программу действий.

Завершение целенаправленных действий сопровождается положительным эмоциональным фоном. Ведущие эмоции участвуют в формировании функциональной системы, определяя направленность поведения и постановку цели. Ситуативные эмоции, возникающие при оценке отдельных этапов действия, позволяют корректировать поведение и достигать поставленной цели.

2. Потребностно-информационная теория эмоций П. В. Симонова.

П. В. Симонов развил идею П. К. Анохина о том, что качество эмоции необходимо рассматривать с позиций эффективности поведения. Все сенсорное разнообразие эмоций сводится к умению быстро оценить возможность или невозможность активно действовать, т. е. косвенно привязывается к активирующей системе мозга. Эмоция – механизм, компенсирующий недостаток информации. Мера переживания эмоций зависит от значимости потребности и разности между информацией, необходимой для ее удовлетворения (ИН), и доступной информацией (ИД). Эта разность отражает субъективную вероятность достижения цели.

3. Мотивационная теория эмоций А. Н. Леонтьева.

Данная теория строится на деятельности. Поведение и общая активность побуждаются и направляются мотивом. Деятельность состоит из ряда неких действий, которые соответствуют цели. Цель всегда сознательна, такая единица активности, как действие, возникает только у человека; цель – это то, что представляет результат действия; мотив – это предмет потребности. Эмоция возникает как оценка расхождения между целью и мотивом. Эмоция позволяет оценить приближение к предмету потребности с помощью определенного действия.

4. Дезорганизационные теории.

В основе этих теорий лежит наблюдение, что человек, который находится под влиянием эмоций, работает неорганизованно. Эмоциональное поведение является поведением поражения. Эмоциональное реагирование возникает в момент, когда человек не может принять способ действия.

Глоссарий по теме

Воля – способность человека сознательно и активно управлять своей деятельностью, преодолевая препятствия для выполнения поставленной цели и создавая дополнительную мотивацию к действию, когда уже имеющаяся мотивация не является достаточной.

Произвольные действия – действия, предполагающие осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность.

Волевое действие – внутренняя побудительная сила, сформированная не только типологическими и биологическими задатками, но и определяемая каждодневным воспитанием, самоконтролем, самоубеждением.

Решимость – полная уверенность в исполнимости решения.

Самообладание – проявление тормозящей функции воли, заключающееся в подавлении таких состояний человека, которые препятствуют достижению поставленной цели.

Смелость – проявление силы воли для преодоления опасных для благополучия и жизни человека препятствий.

Настойчивость – способность совершать многократные волевые действия в течение длительного времени для достижения определенной цели.

Исполнительность – качество воли, проявляющееся в точном, неукоснительном и систематическом исполнении принимаемых решений.

Терпение и выносливость – волевые качества, необходимые для целенаправленного достижения результатов.

Дисциплинированность – свидетельство волевых качеств личности, поскольку дисциплина приучает человека преодолевать внешние и внутренние трудности.

Локус контроля – свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним либо только внешним факторам.

Эмоциональное состояние – психическое состояние, которое возникает в процессе жизнедеятельности субъекта и определяет уровень информационно-энергетического обмена и направленность поведения.

Эмоция – непосредственное переживание в данный момент времени, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей.

Чувство – более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта.

Стенические эмоции – эмоции, повышающие активность, энергию, вызывающие подъем, возбуждение, бодрость, побуждающие к действию.

Астенические эмоции – эмоции, снижающие активность и энергию человека, сокращающие жизнедеятельность, характеризующиеся пассивностью (печаль, тоска, уныние, подавленность).

Настроение – эмоциональное состояние, которое отличается слабой или средней силой и значительной устойчивостью.

Страсть – длительное и устойчивое эмоциональное состояние, характеризующееся сильным эмоциональным накалом.

Аффект – чрезвычайно сильные, быстро возникающие и бурно протекающие кратковременные эмоциональные состояния.

Воодушевление – эмоциональное состояние, характеризующееся большой силой и устремленностью к осуществлению определенной деятельности.

Фрустрация – эмоциональное состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми и переживаемыми препятствиями на пути к очень желаемой цели.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. Какие стратегии воспитания ребенка препятствуют формированию у него волевых качеств личности и почему?

2. Из перечисленных ниже понятий постройте логический ряд таким образом, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к следующему.

Сознание, смелость, психика, мужество, отражение, воля.

3. Какие отличительные особенности характеризуют волевое действие?

4. Из приведенного ниже списка высказываний выберите те, которые являются верными.

Аристотель впервые рассмотрел действия человека, принимаемые к исполнению, как обязательные.

Единственный критерий проявления воли в поведении – волевые качества личности.

Волевое действие предполагает переход от самостимуляции к принятию решения и его осуществлению.

Волевым называют действие, принятое на основе внушающего воздействия.

Главным признаком волевого поведения является недостаток побуждения и восполнение его.

5. Чем отличаются сложные и простые волевые действия?

6. В каких формах протекает процесс принятия решения?

7. Заполните таблицу.

Подходы к исследованию воли	Теории в рамках подхода	Характеристика	Представители
Мотивационный			
Подход свободного выбора			
Регуляционный			

8. В приведенном ниже списке определите, что может относиться к волевому поведению, а что к произвольной регуляции.

Аутогенная тренировка, формирование длительного намерения, связывание по смыслу, ритуальные действия перед экзаменом, управление своими эмоциями, изменение цели, формирование аутоустановки, выбор между двумя равнозначными возможностями, внутрен-

ний диалог, управление запоминанием текста, рефлексия, борьба мотивов, снятие внутреннего напряжения, волевое усилие, создание новых мотивов-стимулов, самоподкрепление, смыслопорождение, самоконтроль, преодоление препятствий, принятие решения, планирование возможностей достижения.

9. Каким образом развивается воля в онтогенезе?

10. Проанализируйте приведенные ситуации и определите локус контроля их участников.

От Ивана Петровича ушла жена и он теперь считает, что в женитьбе нет ничего хорошего: с ним не может ужиться ни одна женщина, он занят изобретательством, коллекционирует марки, любит пофилософствовать.

Андрею десять лет. Он играл с ребятами в школе и нечаянно порвал рубашку. Маме он сказал, что на перемене его толкнул старшеклассник, он больно ударился и налетел на гвоздь.

Ольга Владимировна всю ночь работала над проектом, за который должна была получить большие деньги, но, к сожалению, так и не смогла с ним справиться. Утром она решила отказаться от проекта, хотя очень рассчитывала на заработанные деньги.

Павел – десятиклассник. Он лучший ученик в параллели. Учитель отправил его на олимпиаду по математике, но там он не смог достаточно хорошо себя проявить. Павел сильно расстроился и ругал себя за то, что его знаний и способностей не хватило для решения сложных задач. Учителю же Павел сказал, что ему просто не хватило времени, чтобы дописать оригинальное решение одного из заданий.

Игорь Львович в трудовом коллективе является козлом отпущения. На него всегда взваливается сверхурочная работа, он замещает заболевших сотрудников, а как доходит до повышения по службе, то повышают других, но не его. При этом Игорь Львович уверен, что получает отказ, так как недостаточно хорошо работает и начинает трудиться с удвоенным рвением, чтобы исправить ситуацию.

Начальник Сергей Борисович подарил своей секретарше Леночке будильник, так как она постоянно опаздывает и винит в этом старенький неисправный будильник.

11. Дайте сравнительную характеристику эмоциям и чувствам.

12. Что является источниками эмоций?

13. Из перечисленных ниже понятий постройте логический ряд таким образом, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к последующему.

Чувство, ликование, отражение, радость, психика.

14. Какова физиологическая основа эмоций и чувств? Как они связаны с вегетативными процессами в организме человека?

15. Какие классификации эмоций и эмоциональных состояний вы знаете?

16. На какие категории можно разделить перечисленные ниже понятия? Ответ аргументируйте.

Удивление, любознательность, страх, удовольствие, жалость, стыд, фрустрация, ярость, депрессия, эмпатия, восхищение картиной, сомнение, любопытство, предвкушение, стенические чувства, ненависть, радость от открытия, сомнение, любовь, враждебность, интерес, привязанность, тревожность, злость, страдание, нега, неудовольствие, увлеченность работой, симпатия, чувство неопределенности, сладострастие.

17. Какие бывают чувства по содержанию? Приведите примеры.

18. На какие группы подразделяются эмоции по характеру влияния на деятельность?

19. Если друг попал в беду, то как будет действовать человек: а) переживая стенические эмоции; б) переживая астенические эмоции?

20. Что такое настроение, аффект, страсть, стресс, воодушевление и фрустрация? Как они различаются по параметрам скорости, силы и продолжительности действия?

21. На какие свойства эмоций и настроений указывает приведенный ниже отрывок из работы С. Л. Рубинштейна? Чем еще эмоции отличаются от настроений?

Эмоции, чувства связаны с каким-нибудь объектом и направлены на него; мы радуемся чему-то, огорчаемся чем-то, тревожимся из-за чего-то; но когда у человека радостное настроение, он не просто рад чему-то, а ему радостно – иногда, особенно в молодости, так, что все на свете представляется радостным и прекрасным. Настроение не предметно, а личностно ... оно не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние.

22. В чем состоит биологическая целесообразность эмоций?

23. Определите, какие из перечисленных положительных и отрицательных эмоций соответствуют состоянию повышенной, а какие пониженной активности человека. Приведите примеры.

Негодование, страх, тоска, счастье, гнев, подавленность, паника, интерес, наслаждение, раздражение, удивление, восторг, ужас, грезы, экстаз, ярость, страдание, печаль, грусть, радость.

24. Перечислите функции эмоций. Какая из этих функций, по вашему мнению, является наиболее важной?

25. Соотнесите фазы мыслительного процесса и интеллектуальные эмоции.

Фазы мышления: постановка проблемы; формирование догадки; первичная проверка; принятие догадки.

Интеллектуальные эмоции: стремление проникнуть в суть проблемы; удивление; удовлетворение от получения знаний, от умственной работы; догадка; динамика сомнения – уверенности; радость от обнаружения истины.

26. Перечислите зарубежные и отечественные теории эмоций. Для каждой теории приведите пример, подтверждающий ее справедливость.

27. Опишите эксперимент, который проводил С. Шехтер для подтверждения двухфакторной теории эмоций.

28. Вставьте пропущенные слова в следующие утверждения.

В теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера положительное эмоциональное переживание возникает, когда реальные результаты деятельности ... ожиданиям, а отрицательное – в условиях их несоответствия.

Эмоции – ... в форме переживаний ... и ... процесса и результатов практической деятельности.

3. Фрейд установил, что при неверном истолковании или ... эмоций их мотивационная сила приводит к ... поведению.

Согласно теории Джемса – Ланге, первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются ... изменения, происходящие в организме.

Биологическая теория эмоций связывает эмоции с

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда рассматривает фундаментальные ... как базовые структуры

Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют ..., ..., ...-... функции.

... зарождается из соотношения положительного и отрицательного результатов действия к ..., являющейся исходным побуждением.

В античности эмоциональные процессы рассматривались как особый вид

Теория Кэннона – Барда утверждает, что эмоциональные переживания и соответствующие им порождаются

Согласно потребностно-информационной теории эмоция есть ... мозгом человека или животного какой-либо актуальной ..., ... удовлетворения которой мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта.

Темы рефератов

1. Основные подходы и тенденции развития представлений о воле.
2. Понятие воли в психологии.
3. Воля и самоконтроль.
4. Воля, волевые качества личности.
5. Приемы развития волевых качеств личности.
6. Физиологические механизмы волевого действия.
7. Основные направления и пути развития воли у подростков.
8. Волевая регуляция поведения как его переосмысление.
9. Нарушения волевой сферы личности.
10. Философские и психологические теории воли.
11. Приемы и способы развития саморегуляции.
12. Активность саморегуляции в студенческом возрасте.
13. Значение воли в организации деятельности и общения человека.
14. Психологические и физиологические механизмы саморегуляции.
15. Возрастные особенности саморегуляции деятельности.
16. Формирование волевых качеств личности в процессе воспитания.
17. Основные подходы к пониманию и исследованию воли.
18. Локус контроля как элемент в структуре личности.
19. Уровень конформности у людей с разным локусом контроля.

20. Характеристика эмоций.
21. Эмоции и их роль в жизни человека.
22. Классификации эмоций.
23. Настроение: понятие, особенности и виды.
24. Аффекты и сознание.
25. Психологическая подготовка к экзаменам. Экзаменационный стресс и способы его преодоления.
26. Эффекты влияния эмоционального стресса на деятельность.
27. Связь эмоций с другими психическими процессами.
28. Развитие эмоций и чувств у детей.
29. Аффект неадекватности у подростков и пути его устранения.
30. Эмоции как отражение отношения человека к действительности.
31. Теория У. Джемса – Н. Ланге и ее роль в развитии представлений об эмоциях в позитивной психологии.
32. Представление Ч. Дарвина о выражении эмоций.
33. Учение об аффектах Б. Спинозы.
34. Эмоции как внутренний регулятор деятельности.
35. Физиологические корреляты эмоциональных реакций.
36. Нарушения эмоциональной сферы человека.
37. Поведенческие концепции эмоций как функций подкрепления – неподкрепления.

Тема № 9. ЛИЧНОСТЬ. ОБЩЕНИЕ

1. Многозначность понятия личности в современной психологии. Представления о генезисе и движущих силах развития личности.
2. Индивид как биосоциальная целостность. Социальные условия развития личности.
3. Общая характеристика понятий «социальная роль» и «социальный статус».
4. Современные психологические теории личности.
5. Общение, его виды и функции.
6. Структура общения.
7. Виды и формы делового общения.
8. Психологические приемы влияния на партнера.

1. Многозначность понятия личности в современной психологии. Представления о генезисе и движущих силах развития личности

Существуют разные представления относительно объема понятия личности. Одни полагают, что личность – это только социальная сторона индивидуальной человеческой психики, т. е. понятие личности подчеркивает не индивидуальную уникальность человека, а нечто противоположное – то, что через содержание культуры уподобляет одного человека другим людям.

Другие психологи придерживаются более широкого взгляда на личность, усматривая в ней синтез всех характеристик человека, их уникальное сочетание. Это значит, что личность максимально сближается с индивидуальностью. Индивидуальность – неперенный атрибут личности, выражающий духовное своеобразие, уникальность и неповторимость каждого человеческого существа.

Существуют две точки зрения о месте личности в структуре психики.

1. Личность представляет собой поверхностный слой психики. Это психологическая маска («личина»), «надеваемая» при исполнении той или иной социальной роли (Э. Берн, Э. Аронсон, Л. Росс, Р. Нисбетт, И. Гоффман и др.).

2. Личность рассматривается как центр внутреннего мира человека, как главный регулятор его психической активности, как сущность данного человека (К. Роджерс, А. Ф. Лазурский, А. Маслоу, В. Джеймс, Я. Щепаньский и др.).

В психологии термин «личность» используется в следующих целях.

1. При помощи понятия «личность» объясняют факт отличия людей друг от друга. Так рассматривают личность бихевиористы и психологи, занимающиеся психометрией.

2. Для объяснения постоянства поведения людей выявляются факторы, обуславливающие это постоянство. Это теория личностных диспозиций.

3. Личность как механизм организации и ориентации поведения людей, высшая инстанция саморегулирования. Это регулятивные теории личности.

4. Понятие личности используется для указания на источник активности, движущие силы поведения и деятельности человека. Это психодинамические теории.

5. При помощи понятия «личность» объясняют качественное отличие психики человека от животных. Человек – единственное из живых существ, наделенных психикой, которое представляет собой личность.

В отечественной психологии принято считать, что личность есть особое качество, которое природный индивид приобретает в системе общественных отношений.

Становление личности зависит от того, в какой социальной среде это происходит, поскольку человек усваивает личностные атрибуты своего окружения.

Механизмом присвоения отдельным индивидом всесторонней человеческой сущности является идентификация. В психологии идентификация представлена как процесс эмоционального и иного самоотождествления человека с другим человеком, группой, образцом.

Механизмом отстаивания отдельным индивидом своей природной человеческой сущности является обособление. Обособление есть непосредственное переживание субъектом той или иной степени своей отстраненности от объекта обособления.

Идентификация и обособление – диалектически взаимосвязанные механизмы. Объективно идентификация выступает как механизм присвоения индивидом своей человеческой сущности, как механизм социализации личности, а обособление – как механизм индивидуализации личности.

Первое рождение личности обусловлено присвоением через механизм идентификации структуры самосознания.

Второе рождение личности связано с формированием мировоззрения, построением связной системы личностных смыслов.

Факторы развития – наследственность (генотип), среда (социальные, материальные и духовные условия существования, социально-исторический образ жизни, социальная ситуация развития, внешний фактор места – географическое место жительства человека); активность (позитивная активность личности – физическая, психическая, социальная).

Источник развития – социальная ситуация развития, социально-исторический образ жизни, активность личности.

Движущие силы развития – противоречие между возрастными потребностями и возможностями их реализации (зоной актуального развития и зоной ближайшего развития) [11].

2. Индивид как биосоциальная целостность. Социальные условия развития личности

Следует различать понятия «человек», «индивид», «личность».

Человек – это общее, родовое понятие, указывающее на наличие в мире такой исторически развивающейся общности, как человеческий род (*homo sapiens*), которая отличается присущим только ей способом жизнедеятельности.

Понятие «индивид» указывает на отдельного, конкретного представителя человеческого рода, с его уникальными биологическими, психическими и социальными характеристиками.

Понятие «личность» подчеркивает социальную сущность индивида, характеризует индивида как продукт общественного развития, результат включенности в систему социальных отношений посредством общения и активной деятельности.

Эти факторы проявляются в процессе социализации. Социализация – это процесс усвоения индивидом принятых в обществе образцов поведения, социальных норм и ценностей, процесс формирования социальных качеств, знаний и умений, необходимых для успешной реализации себя в данном обществе. От успеха социализации зависит, насколько личность сумеет реализовать себя, свои способности в обществе. Для общества от успеха процесса социализации зависит, сумеет ли новое поколение перенять опыт, умения, ценности, достижения культуры старших поколений, сохранится ли преемственность в развитии общества. Личность социальна по своей сущности, но индивидуальна по способу своего выражения. Неповторимый способ существования в обществе конкретной личности (способность быть самим собой в рамках социальной системы) выражается в понятии «индивидуальность».

Вопрос о природе человека с древности был центральным в философских размышлениях. Сущность человека представляет со-

бой единство трех элементов: биологического, психического и социального.

Биологическое выражается в морфофизиологических, генетических явлениях, а также в нервно-мозговых, биохимических и других процессах, происходящих в организме. Биологический уровень в структуре человеческой личности подчеркивает ее связь с природным миром.

Под психическим понимается внутренний мир человека: его сознание и бессознательные процессы, характер, темперамент, переживания, эмоции и т. д.

Социальное в человеке выражается в том, что человеческие качества формируются и проявляются только в обществе как результат социальных отношений. На социальном уровне человек включен в историю человечества, в человеческую культуру.

Ни один из этих аспектов в отдельности не раскрывает сущности человека. Человеческое мышление представляет собой сложно организованный биопсихосоциальный феномен. На биологическом уровне сознание является функцией специального органа – головного мозга, т. е. психическая деятельность имеет своей основой физиологические процессы, протекающие в коре больших полушарий головного мозга. В то же время сознание – это продукт общественного развития и вне общества развиваться не может.

Понимание сущности человека как биопсихосоциального единства является основным в философии. В то же время существуют концепции, абсолютизирующие роль биологического, психического либо социального начала в человеке.

Биологизаторские концепции стремятся к истолкованию сущности человека преимущественно с позиций биологии. Широкое распространение на Западе получила социобиология (Эд. Уилсон), которая пытается объяснить социальную деятельность человека эволюционно-биологическими и генетическими характеристиками. С точки зрения социобиологии большинство форм человеческого поведения сложилось в результате природной эволюции и свойственно не только человеку, но и животным (защита места обитания, альтруизм и агрессивность, следование определенным нормам сексуального поведения, семейственность и т. д.).

Социологизаторские концепции абсолютизируют роль социального начала в человеке, утверждают приоритет общественного над индивидуальным. Наиболее ярко такой подход выражен в структурализме и ролевой теории личности. Согласно структурализму человек является первичным элементом различных сфер и подсистем общества. Таким образом, человек «растворяется» в обществе. В ролевой теории (Т. Парсонс) сущность человека сводится к совокупности выполняемых им социальных ролей. Этот подход фиксирует внимание на поведении человека и не позволяет раскрыть его внутренний мир.

Основоположник психоанализа З. Фрейд считал, что мотивы любых человеческих действий, стимулы творческой деятельности находятся в сфере бессознательного. Роль социальных факторов он сводил лишь к системе культурных запретов, которые ограничивают проявление бессознательного.

Такие трактовки человека не учитывают диалектического единства природного, психического и социального в человеке. Человек как биологическое существо, как результат природной эволюции и система общественных отношений формируется в неразрывном единстве.

В. С. Мухина выделяет следующие социальные условия психического развития:

– исторически обусловленные реальности существования человека (реальность культуры, реальность предметного мира, реальность образно-знаковых систем, реальность социального пространства; природная реальность);

– деятельности, определяющие вхождение ребенка в человеческие реальности (игровая, учебная, трудовая);

– внутренняя позиция как определенное отношение к миру вещей, людей и самому себе [11].

3. Общая характеристика понятий «социальная роль» и «социальный статус»

Социальный статус (от лат. status – положение, состояние) личности – это положение человека в обществе, которое он занимает в соответствии со своим возрастом, полом, происхождением, профессией, семейным положением.

Виды социальных статусов личности:

1. Статусы, определяемые положением индивида в группе:

– социальный статус – положение человека в обществе, которое он занимает как представитель большой социальной группы во взаимоотношениях с другими группами;

– личный статус – положение индивида в малой группе, зависящее от того, как его оценивают ее члены в соответствии с его личными качествами.

2. Статусы, определяемые временными рамками, влиянием на жизнь индивида в целом:

– основной статус определяет главное в жизни человека;

– неосновной статус влияет на детали поведения человека.

Существуют и другие классификации социальных статусов.

Любой человек занимает несколько позиций, так как участвует во множестве групп и организаций, и соответственно он характеризуется статусным набором. Статусный набор – это совокупность всех статусов, занимаемых данным индивидом.

Социальный статус личности прежде всего оказывает влияние на ее поведение.

Социальная роль – это модель поведения, ориентированная на данный статус и ожидаемая от индивида со стороны общества.

Выделяют следующие социальные роли:

– психосоматические (гр. soma – тело) – поведение личности зависит от биологических потребностей, культуры человека;

– психодраматические – поведение личности зависит от требований социального окружения;

– социальные – личность ведет себя так, как этого ожидают от представителя той или иной социальной категории.

Ролевой набор – это совокупность ролей (ролевой комплекс), ассоциируемых с одним статусом. Каждая роль в ролевом наборе требует особой манеры поведения и общения с людьми и является, таким образом, совокупностью непохожих на другие отношений.

В ролевом наборе можно выделить основные (типичные) социальные роли: семейно-бытовые, профессиональные, общественно-политические, ситуационные (роли пассажира, пешехода, покупателя, зрителя и др.). Ролевой набор формирует набор социальных отношений.

4. Современные психологические теории личности

1. Психодинамическая теория личности. Эта теория известна еще под названием «классический психоанализ». Ее представителем и основоположником стал З. Фрейд. В рамках этой теории личность рассматривается как совокупность агрессивных и сексуальных мотивов, защитных механизмов. В свою очередь, структура личности представляет собой различное соотношение отдельных индивидуальных свойств и защитных механизмов.

2. Аналитическая теория личности. Она близка к теории классического психоанализа, потому что имеет с ней много общих корней. Ярким представителем этой теории является К. Юнг. Согласно этому подходу личность – это общность реализованных и врожденных архетипов. Структура личности – это индивидуальное своеобразие отношений отдельных блоков сознательного и бессознательного, интровертированной и экстравертированной личностной установок.

3. Гуманистическая теория личности. Представители – А. Маслоу, К. Роджерс. Ее сторонники считают личность не чем иным, как внутренним миром «я» человека. А структура личности – это соотношение идеального и реального «я».

4. Когнитивная теория личности. По своей природе она близка к гуманистической. Основоположник – Д. Келли. Он считал, что единственное, что хочет знать человек – это то, что с ним происходило и произойдет в будущем. Личность – система личностных конструктов, в которых происходит обработка личного опыта человека.

5. Деятельностная теория личности. Это направление получило наибольшее распространение в отечественной психологии. Яркими представителями можно назвать С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева и др. Личность – это сознательный субъект, который занимает определенное положение в обществе и, в свою очередь, выполняет полезную для социума общественную роль. Структура личности – иерархия отдельных блоков (самоконтроля, направленности) и системных свойств каждой личности.

6. Поведенческая теория личности. Главный тезис этого направления гласит, что личность – это продукт научения, т. е. личность – это совокупность системы социальных навыков и внутренних факторов. Структура личности – это иерархия социальных навыков, в которой главную роль играют внутренние блоки субъективной значимости.

7. Диспозициональная теория личности. С точки зрения этой теории личность – это система темперамента и социально обусловленных свойств. Структура – иерархия биологических свойств, которые входят в конкретные соотношения и образуют определенные черты и типы темпераментов.

8. Современные теории личности. К ним относят социодинамическую (теория поведения личности, в которой доминирующее поведение характерно именно внешней ситуации), интернационистскую (взаимодействие внутренних и внешних факторов) и теорию черт (личность – совокупность черт, которые могут быть выделены при помощи специальных техник).

5. Общение, его виды и функции

Общение – сложный, многогранный процесс, выступающий одновременно как процесс информационный, взаимодействие и отношение людей друг к другу, как процесс взаимовлияния друг на друга и процесс сопереживания и взаимопонимания.

Общение есть форма жизнедеятельности, выступающая средством передачи форм культуры и опыта.

Виды общения:

1) по положению коммуникантов в пространстве и времени – контактное и дистантное общение;

2) по наличию или отсутствию какого-либо опосредующего «аппарата» – непосредственное (контакт) и опосредованное (косвенное);

3) по форме языка – устное и письменное;

4) с точки зрения позиции я-говорящего и ты-слушающего – диалогическое и монологическое;

5) с точки зрения количества участников – межличностное, групповое, массовое;

6) с точки зрения обстановки общения и взаимоотношений общающихся – частное и официальное;

7) по использованию или неиспользованию средств языка – вербальное (речевое, словесное), невербальное (бессловесное с использованием мимики, жестов, позы).

Основные функции общения:

- 1) информационно-коммуникативные (связанные с приемом и передачей информации, познанием людьми друг друга);
- 2) регуляционно-коммуникативные (регуляция людьми поведения друг друга, организация совместной деятельности);
- 3) аффективно-коммуникативные (определяют эмоциональную сферу человека).

В реальном акте общения все функции переплетаются. Общение всегда – это процесс взаимовлияния. Это влияние может быть большее или меньшее, скрытое или явное, положительное (дружеское, доброжелательное) или отрицательное (конфликтное, враждебное). Сила его зависит от духовного богатства личности, а также от личностных качеств человека.

Потребность в совместной деятельности ведет к необходимости в общении. Оно может обособляться и как самостоятельная деятельность, в ходе которой человек эмоционально заинтересован.

6. Структура общения

В структуре общения различают три его взаимосвязанные стороны: коммуникативную, перцептивную и интерактивную.

Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между общающимися индивидами. В коммуникативном процессе информация не только передается, но и формируется, уточняется, развивается. В коммуникативном процессе происходит не простое движение информации, а обмен ею. В процессе коммуникации люди влияют друг на друга посредством знаковой системы. Коммуникативное влияние как результат обмена информацией возможно лишь тогда, когда люди общаются с помощью единой системы значений.

В коммуникативном общении могут возникать барьеры, связанные с наличием у людей социальных, политических, религиозных, профессиональных и других различий, которые не только порождают разную интерпретацию одних и тех же понятий, но и вообще различное мироощущение, мировоззрение, миропонимание.

Передача любой информации возможна лишь при наличии знаковых систем, с помощью которых она передается. Существует несколько знаковых систем, используемых в коммуникативном процессе:

– человеческая речь (вербальная коммуникация) – естественный звуковой язык, т. е. система фонетических знаков. При помощи речи производится кодирование и декодирование информации. Кодирование осуществляет коммуникатор (сообщающий информацию), а декодирование – реципиент (принимающий информацию);

– оптико-кинетическая система. Включает в себя жесты, мимику, пантомимику;

– паралингвистическая система – качество голоса и тональность;

– экстралингвистическая система – включение в речь пауз, темп речи;

– организация пространства и времени коммуникативного процесса;

– контакт глаз.

Интерактивная сторона общения заключается в организации взаимодействия между общающимися индивидами, т. е. между ними происходит обмен не только знаниями и идеями, но и действиями, реальными актами. В ходе взаимодействия для участников важно не только обмениваться информацией, но и организовать обмен действиями, спланировать общую деятельность.

В социальной психологии существует несколько различных попыток структурировать взаимодействие. Это транзактный анализ Э. Берна, предполагающий наличие в структуре личности трех подструктур: Родитель, Взрослый и Ребенок; теория Парсонса; подход польского социолога Я. Щепаньского.

Существуют следующие типы взаимодействия:

– кооперация – необходимый элемент совместной деятельности;

– конкуренция, приводящая к конфликтам, которые подразделяются на продуктивные и деструктивные конфликты.

Перцептивная сторона общения означает процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установления взаимопонимания. Взаимопонимание может быть истолковано по-разному: или как понимание целей, мотивов, установок партнера по взаимодействию, или как не только понимание, но и принятие. И в том, и в другом случае имеет большое значение тот факт, как воспринимается партнер по общению.

Так как человек вступает в общение как личность, то он и воспринимается партнером по общению как личность. На основе внешней стороны поведения мы как бы расшифровываем человека. При этом возникают впечатления, играющие весьма важную роль в процессе общения.

Представление о другом человеке тесно связано с уровнем собственного самосознания человека. Эта связь двухсторонняя: чем весомее, значительнее представление человека о самом себе, тем более богат и мир его восприятия других людей. Вместе с тем, познавая другого человека, обогащается и собственное самосознание личности.

Люди не просто воспринимают друг друга, но также и формируют отношение к воспринимаемому партнеру по общению. Область исследований, связанных с выявлением механизмов различных эмоциональных отношений к воспринимаемому человеку, получила название «исследование аттракции». Аттракция – это и процесс формирования привлекательности какого-то человека для воспринимающего, и продукт этого процесса. Аттракцию можно рассматривать как особый вид социальной установки на другого человека, в котором преобладает эмоциональный компонент.

Для того чтобы понять, как личность включена в процессы общения, что она в них вносит, необходимо проследить, как конкретно раскрываются процессы общения в различных группах, т. е. в условиях различной по содержанию деятельности. Общение – процесс многосторонний и важный для каждого из членов социума.

7. Виды и формы делового общения

Деловое общение – это процесс речевой взаимосвязи и взаимодействия, в котором происходит обмен деятельностью, информацией и опытом, предполагающий достижение определенного результата, решение конкретной проблемы или реализацию определенной цели.

Деловое общение можно условно разделить на прямое (непосредственный речевой контакт) и косвенное (когда между партнерами существует пространственно-временная дистанция).

Прямое деловое общение обладает большей, чем косвенное, результативностью, силой эмоционального воздействия и внушения. В нем непосредственно действуют социально-психологические механизмы.

В целом деловое общение отличается от обыденного (неформального) тем, что в его процессе ставятся цель и конкретные задачи, которые требуют своего решения. В деловом общении мы не можем прекратить взаимодействие с партнером (по крайней мере без потерь для обеих сторон). В обычном дружеском общении чаще всего не ставятся конкретные задачи, не преследуются определенные цели. Такое общение можно прекратить (по желанию участников) в любой момент.

Деловое общение реализуется в различных формах:

- деловая беседа – речевое общение между собеседниками, которые имеют необходимые полномочия от своих организаций и фирм для установления деловых отношений, разрешения деловых проблем или выработки конструктивного подхода к их решению;
- деловые переговоры – основное средство согласованного принятия решений в процессе общения заинтересованных сторон;
- деловые совещания – способ открытого коллективного обсуждения проблем группой специалистов;
- публичные выступления – передача одним выступающим информации различного уровня широкой аудитории с соблюдением правил и принципов построения речи и использованием ораторских приемов.

8. Психологические приемы влияния на партнера

Содержание общения включает в себя определенные способы воздействия партнеров друг на друга. Основные из них: заражение, внушение, убеждение и подражание.

1. Заражение – бессознательная, невольная подверженность человека определенным психическим состояниям. Оно проявляется через передачу конкретного эмоционального состояния или психического настроения. Поскольку это эмоциональное состояние возникает в массе людей, действует механизм многократного взаимного усиления эмоциональных воздействий общающихся партнеров.

2. Внушение – это способ коммуникативного воздействия, рассчитанный на некритическое восприятие сообщений, в которых нечто утверждается или отрицается без доказательств. Это целенаправлен-

ное неаргументированное воздействие одного человека на другого. При внушении (суггестии) осуществляется процесс передачи информации, основанный на ее некритическом восприятии. Явление сопротивления внушающему воздействию называется контрсуггестией.

3. Убеждение – это воздействие на сознание, чувства и волю людей посредством общения, разъяснения и доказательства правильности того или иного положения, взгляда, поступка либо их недопустимости с целью изменения существующих взглядов, установок, позиций, отношений и оценок.

4. Подражание – сознательное или несознательное копирование образца. Оно позволяет выработать идентичные приемы поведения людей, составляющих группу, коллектив.

Известны следующие виды психологического противостояния влиянию.

1. Контраргументация – сознательный аргументированный ответ на попытку убеждения, опровергающий или оспаривающий доводы инициатора воздействия.

2. Конструктивная критика – подкрепленное фактами обсуждение целей, средств или действий инициатора воздействия и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям адресата.

3. Энергетическая мобилизация – сопротивление адресата попыткам внушить или передать ему определенное состояние, отношение, намерение или способ действий.

4. Информационный диалог – прояснение позиции партнера и собственной позиции путем обмена вопросами и ответами, сообщениями и предложениями.

5. Творчество – создание нового, пренебрегающего влиянию образца, примера или моды либо преодолевающего его.

6. Уклонение – стремление избегать любых форм взаимодействия с инициатором воздействия, в том числе случайных личных встреч и столкновений.

7. Психологическая самооборона – применение речевых формул и интонационных средств, позволяющих сохранить присутствие духа и выиграть время для обдумывания дальнейших шагов в ситуации деструктивной критики, манипуляции или принуждения.

8. Игнорирование – действия, свидетельствующие о том, что адресат умышленно не замечает либо не принимает во внимание слов, действий или выраженных адресатом чувств.

9. Конфронтация – открытое и последовательное противопоставление адресатом своей позиции и своих требований инициатору воздействия.

10. Отказ – выражение адресатом своего несогласия выполнить просьбу инициатора воздействия.

Глоссарий по теме

Человек – общее родовое понятие, указывающее на наличие в мире такой исторически развивающейся общности, как человеческий род (*homo sapiens*), которая отличается присущим только ей способом жизнедеятельности.

Личность – это особое качество, которое природный индивид приобретает в системе общественных отношений в процессе социализации.

Индивидуальность – непреходящий атрибут личности, выражающий духовное своеобразие, уникальность и неповторимость каждого человеческого существа.

Индивид – человек как единичный представитель своего биологического вида.

Развитие – непрерывный процесс самодвижения, характеризующийся в первую очередь возникновением и образованием нового, не бывшего на прежних ступенях единством общественного и личного при восхождении ребенка по ступеням развития.

Идентификация – процесс эмоционального и иного самоотождествления человека с другим человеком, группой, образцом.

Обособление – непосредственное переживание субъектом той или иной степени своей отстраненности от объекта обособления.

Факторы развития – движущие силы развития.

Источник развития личности – социальная ситуация развития, социально-исторический образ жизни, активность личности.

Движущие силы развития – противоречие между возрастными потребностями и возможностями их реализации (зоной актуального развития и зоной ближайшего развития).

Зона актуального развития – психические функции, умения и навыки ребенка, которые уже сформировались, созрели, причем ребенок выполняет задачи, связанные с этими умениями и навыками без помощи взрослых.

Зона ближайшего развития – уровень развития, достигаемый ребенком в процессе его взаимодействия со взрослым, реализуемый развивающейся личностью в ходе совместной деятельности со взрослым, но не проявляющийся в рамках индивидуальной деятельности.

Социализация – это процесс усвоения индивидом принятых в обществе образцов поведения, социальных норм и ценностей, процесс формирования социальных качеств, знаний и умений, необходимых для успешной реализации себя в данном обществе.

Биологизаторские концепции – концепции, стремящиеся к истолкованию сущности человека преимущественно с позиций биологии.

Социологизаторские концепции – концепции, абсолютизирующие роль социального начала в человеке, утверждающие приоритет общественного над индивидуальным.

Социальный статус личности – это положение человека в обществе, которое он занимает в соответствии со своим возрастом, полом, происхождением, профессией, семейным положением.

Личный статус – положение индивида в малой группе, зависящее от того, как его оценивают ее члены в соответствии с его личными качествами.

Статусный набор – совокупность всех статусов, занимаемых данным индивидом.

Социальная роль – модель поведения, ориентированная на данный статус и ожидаемая от индивида со стороны общества.

Ролевой набор – совокупность ролей (ролевой комплекс), ассоциируемых с одним статусом.

Общение – форма жизнедеятельности, выступающая средством передачи форм культуры и опыта.

Коммуникативная сторона общения – общение как обмен информацией.

Перцептивная сторона общения – общение как восприятие людьми друг друга.

Интерактивная сторона общения – общение как взаимодействие между участниками общения.

Язык – сложная знаковая система, естественно или искусственно созданная и соотносящая понятийное содержание и типовое звучание (написание).

Речь – исторически сложившаяся форма общения людей посредством языковых конструкций, создаваемых на основе определенных правил.

Оптико-кинетическая система – невербальная коммуникация, включающая в себя жесты, мимику, пантомимику, внешний вид собеседника.

Паралингвистическая система – невербальная коммуникация, включающая в себя систему вокализации, т. е. качество голоса, его диапазон, тональность, фразовые и логические ударения, предпочитаемые конкретным человеком.

Экстралингвистическая система – невербальная коммуникация, включающая в речь паузы, плач, смех, покашливания, а также темпоральные характеристики речи.

Аттракция – особый вид социальной установки на другого человека, в котором преобладает эмоциональный компонент.

Деловое общение – процесс речевой взаимосвязи и взаимодействия, в котором происходит обмен деятельностью, информацией и опытом, предполагающий достижение определенного результата, решение конкретной проблемы или реализацию определенной цели.

Психологическое влияние – воздействие на состояние, мысли, чувства и действия другого человека с помощью исключительно психологических средств с предоставлением ему права и времени ответить на это воздействие.

Противостояние чужому влиянию – сопротивление воздействию другого человека с помощью психологических средств.

Заражение – бессознательная, невольная подверженность человека определенным психическим состояниям.

Внушение – способ коммуникативного воздействия, рассчитанный на некритическое восприятие сообщений, в которых нечто утверждается или отрицается без доказательств.

Убеждение – воздействие на сознание, чувства и волю людей посредством общения, разъяснения и доказательства правильности того или иного положения, взгляда, поступка либо их недопустимости с целью изменения существующих взглядов, установок, позиций, отношений и оценок.

Подражание – сознательное или несознательное копирование образца.

Вопросы и задания для проверки знаний

1. Какие существуют точки зрения о месте личности в структуре психики?

2. В каких целях в психологии используется термин «личность»?

3. Какие из перечисленных ниже характеристик относятся к человеку как к личности, а какие – как к индивиду?

Низкая темновая адаптация, исполнительность, страх, мышление, целеустремленность, темперамент, характер, инстинкты, общественная активность, гуманность, способность к прямохождению, хорошая дикция, идейная убежденность, упрямство, высокая эмоциональность, хороший слух, вера, светлые волосы, отличная пространственная координация, благородство, подвижность, задатки, ригидность, рефлексия, речь, убеждения, интересы, знания, язык, механическая память, авторитет, честность, лень, выдержка, воспитанность.

4. Как рассматривается личность в отечественной психологии?

Вставьте пропущенные слова в перечисленные высказывания.

Понятие ... выражает неделимость, целостность и генотипические особенности человека как представителя рода.

Личность – это человек в совокупности его ... качеств, формирующихся в различных видах ... и отношений.

Вступая в ... систему отношений, субъект обретает системные качества, которые образуют ... структуру

Личность – это не только продукт, но и ... общественных отношений.

Особенности индивида образуют ... обусловленную подструктуру

5. Из перечисленных ниже понятий постройте логический ряд таким образом, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к последующим.

Человек, сознание, направленность, личность, мировоззрение, нравственный идеал.

6. Как называется механизм присвоения отдельным индивидом всесторонней человеческой сущности?

7. В чем суть механизма обособления личности?

8. Как соотносятся понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность»?

9. Что такое социализация?

10. Как в человеке соотносятся биологическое, психическое и социальное?

11. В чем суть биологизаторских и социологизаторских концепций личности?

12. Какие социальные условия психического развития выделяет В. С. Мухина?

13. Что такое социальный статус? Какие виды социальных статусов вы знаете?

14. Что такое социальная роль и ролевой набор?

15. Какие типичные социальные роли можно выделить в ролевом наборе?

16. Из приведенного ниже списка социальных ролей выберите те, которые успешнее играют дети, подростками, взрослыми.

Неудачник, Профессор, Старый воин, Тупица, Золушка, Ясно-видящий, Всеобщий любимец, Прилипала, Дурачок, Подстрекатель, Жертва обстоятельств, Скандалист, Шут, Ханжа, Позер, Тихоня, Обыватель, Поэт, Истеричка, Правдоискатель, Подхалим, Душа компании, Брюзга, Сизиф, Благородный рыцарь, Ничтожество, Добрый папа.

17. Определите, о каком психическом феномене идет речь в перечисленных ниже примерах. Какой уровень самосознания они отражают?

Ребенок звонит по телефону бабушке и говорит ей: «Бабушка, посмотри какая у меня красивая кукла!»

Ученый убежден, что его проблема самая важная, в то время как другие занимаются ерундой.

Маша убеждена, что продавщица тетя Клава продает конфеты, чтобы сделать ей приятное.

Иван Иванович, входя в комнату, восклицает: «Как тут холодно! Срочно закройте окно!»

18. Перечислите существующие психологические теории личности. Какая из них вам больше импонирует и почему?

19. Какая теория личности получила наибольшее распространение в отечественной психологии?

20. Как соотносятся понятия «общение» и «деятельность»?

21. Какие существуют виды общения?

22. Ниже приведен список утверждений. Оцените их с точки зрения правильности и неправильности.

Эффект ореола состоит в том, что, усмотрев в человеке какое-то главное качество, мы склонны видеть у него и другие качества, гармонирующие с этим качеством.

Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций.

Достижение человеком власти чаще всего зависит от обстоятельств или даже от случая, а не от его внутренних качеств.

В случае когнитивного диссонанса мы всячески стараемся обосновать сделанный нами выбор.

В большинстве случаев человек выбирает свою социальную роль добровольно.

Стереотип – это сравнительно объективное представление о группе людей, с которой у нас были ограниченные контакты.

Взаимное влечение двух людей определяется главным образом внутренними качествами каждого из них.

23. Перечислите основные функции общения.

24. Какие стороны выделяют в структуре общения?

25. Какие коммуникативные барьеры вы знаете? Приведите примеры.

26. Какие знаковые системы используются в коммуникативном процессе?

27. Какие существуют типы взаимодействия помимо кооперации и конкуренции?

28. Назовите механизмы социальной перцепции.

29. Объясните причину перечисленных социальных явлений. Как называется этот феномен в психологии?

Перед выборами оптовые рынки были атакуемы старушками, скупавшими крупными партиями соль, спички, мыло, консервы, зубную пасту, стиральный порошок.

Если где-то в транспорте или очереди вы слышите, что «с первого все подорожает», вы непременно сообщите об этом родным и близким и побежите по магазинам.

Если вы однажды подстриглись в модном парикмахерском салоне и опытный мастер сказал вам, что вам не идут длинные волосы и рыжий цвет, то вы всегда будете избегать этого.

30. В каких формах реализуется деловое общение?

31. Назовите основные психологические приемы влияния на партнера. Какие другие психологические приемы вы знаете?

32. Какие существуют способы психологического противостояния влиянию другого человека в процессе общения?

Темы рефератов

1. Взгляды на личность в русле биологизаторского и социологизаторского подходов.

2. Основные подходы к определению личности в отечественной психологии.

3. Влияние социального окружения индивида на формирование личности.

4. Влияние ситуации на проявление личностных качеств.

5. Личность как социальный феномен.

6. Условия формирования потребностей личности.

7. К. Г. Юнг о личности и ее типологических особенностях.

8. Содержание и соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект деятельности».

9. Подходы к изучению структуры личности.

10. Основные артефакты в тестировании личности и их причины.

11. Сравнительный анализ психодинамической, аналитической и индивидуальной психологии.

12. Методы исследования личности.

13. Причины и движущие силы развития личности в отечественных и зарубежных теориях.
14. Основные положения концепции В. Райха.
15. Типологический подход к исследованию личности.
16. Понятие «личность» через отношение, деятельность, сознание и установку.
17. Личность в понимании А. Маслоу.
18. Структура личности К. К. Платонова.
19. Психологические защиты личности.
20. Развитие взглядов С. Л. Рубинштейна на проблему жизненного пути личности.
21. Проблема социализации личности и ее решение в теориях научения.
22. Самоутверждение личности и его связь с типами превосходства по А. Адлеру.
23. Общение как общенаучная категория.
24. Структура процесса общения.
25. Общение как восприятие людьми друг друга.
26. Механизмы социальной перцепции.
27. Вербальные средства общения.
28. Психологическая характеристика невербальных компонентов общения.
29. Общение как интеракция.
30. Коммуникативные барьеры и их преодоление.
31. Манипулятивные формы общения.
32. Стили общения.
33. Технологии создания имиджа.
34. Жесты как показатели внутреннего состояния собеседника.
35. Логические правила аргументации.
36. Приемы защиты от некорректных собеседников.
37. Манера общения и имидж делового человека.
38. Этика ведения телефонных переговоров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебном пособии отражены насущные проблемы валеологии и психологии как учебных дисциплин. В первой части изложены проблема критериев и оценки физического и психического здоровья, проблема отношения молодежи к собственному здоровью, связанная с ведением здорового образа жизни, рассмотрены организация системы рационального питания и режима дня, вредные привычки, влияющие на здоровье: алкоголизм и наркомания, переедание и гиподинамия. Раскрыта стратегия первичной профилактики подобного образа жизни в молодежной политике.

Во второй части для изучения представлены материалы, касающиеся методов психологии, характеристики психических явлений (психических процессов, свойств и состояний), раскрыта структура индивидуально-психологических свойств личности (характера, темперамента и способностей), описаны основные современные психологические теории личности, даны практические рекомендации по построению взаимодействия с партнерами по общению.

Освоение учебного материала открывает возможности для самостоятельной работы студентов и дает систематизированную информацию для формирования у студентов современных научных методов и навыков в области психологии и валеологии.

СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК

1. Салагай О. О., Сошкина К. В. Концепция личной ответственности за сохранение здоровья // Журнал российского права. 2020. № 8. С. 94 – 104.
2. Чумаков Б. Н. Валеология : учеб. пособие. М. : Педагог. о-во России, 2000. 407 с.
3. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье. Санология // Актовая речь. М. : ВНИИМИ, 1987. С. 7 – 14.
4. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М. : Медицина, 2002. 416 с.
5. Дружилов С. А. Психологические факторы здоровья человека и детерминанты его негативных психических состояний в труде // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 10-2. С. 250 – 253.
6. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций. М. : АСТ : Астрель, 2009. 351 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2000. 712 с.
8. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. 3-е изд., стер. СПб. : Питер, 2001. 288 с.
9. Дружинин В. Н. Структура и логика психологического исследования. М. : Ин-т психологии РАН, 1993. 117 с.
10. Ершов А. А. Взгляд психолога на активность человека. М. : Луч, 1991. 159 с.
11. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студентов вузов. М. : Академия, 1999. 456 с.

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Батаршев, А. В.* Диагностика профессионально важных качеств / А. В. Батаршев, И. Ю. Алексеева, Е. В. Майорова. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с. – ISBN 978-5-91180-107-6.

2. Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Прайм-Еврознак, 2009. – 816 с. – ISBN 978-5-17-059582-2.

3. *Бодров, В. А.* Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ : Логос, 2007. – 855 с. – ISBN 978-5-9292-0165-3 (ПЕР СЭ). – ISBN 978-5-98704-244-5 (Логос).

4. *Бука, Т. Л.* Психологический тренинг в группе / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. – 128 с. – ISBN 5-89939-128-6.

5. *Вачков, И. В.* Введение в профессию «психолог» / И. В. Вачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников. – М. : МПСИ, 2004. – 463 с. – ISBN 5-89502-596-Х.

6. *Воронин, А. Н.* Дискурсивные способности: теория, методы изучения, психодиагностика / А. Н. Воронин. – М. : Ин-т психологии РАН, 2015. – 176 с. – ISBN 978-5-9270-0313-6.

7. *Грецов, А. В.* Лучшие упражнения для развития креативности : учеб.-метод. пособие / А. В. Грецов. – СПб. : СПбНИИ физ. культуры, 2006. – 44 с. – ISBN 5-89502-001-1.

8. *Елисеев, О. П.* Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2010. – 249 с. – ISBN 978-5-49807-456-6.

9. *Ильин, Е. П.* Психология творчества, креативности, одаренности / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 448 с. – ISBN 978-5-49807-239-5.

10. *Климова, Е. К.* Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития : учеб.-метод. пособие / Е. К. Климова, О. А. Помазина, О. Н. Бакурова. – СПб. : Речь, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-9268-1399-6.

11. *Корсунский, Е. А.* К вопросу о профессионально важных качествах личности практического психолога / Е. А. Корсунский. – Воронеж, 2007. – 86 с. – ISBN 5-9261-4407-5.

12. *Кочюнас, Р.* Основы психологического консультирования : учеб. пособие для вузов / Р. Кочюнас. – 10-е изд., стер. – М. : Акад. проект, 2017. – 222 с. – ISBN 978-5-8291-2059-7.

13. *Крылов, А. А.* Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / А. А. Крылов, С. А. Маничев. – СПб. : Питер, 2003. – 560 с. – ISBN 5-8046-0100-8.

14. *Куницина, В. Н.* Межличностное общение : учеб. для вузов / В. Н. Куницина, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с. – ISBN 5-8046-0173-3.

15. *Леванова, Е. А.* Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е. А. Леванова. – СПб. : Питер, 2006. – 208 с. – ISBN 5-469-00874-6.

16. *Люсин, Д. В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – М. : ИП РАН, 2006. – 63 с. – ISBN 5-9270-0058-4.

17. *Панфилова, А. П.* Теория и практика общения : учеб. пособие для студентов сред. учеб. заведений / А. П. Панфилова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 288 с. – ISBN 5-7695-2982-2.

18. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М. : Эксмо, 2005. – 608 с. – ISBN 978-5-699-03239-6.

19. *Райгородский, Д. Я.* Психологическое консультирование : практ. рук. / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрам-М, 2016. – 824 с. – ISBN 978-5-94648-094-9.

20. *Реан, А. А.* Психология изучения личности : учеб. пособие / А. А. Реан. – СПб. : Питер, 2016. – 288 с. – ISBN 978-5-496-02369-6.

21. *Семенова, Е. М.* Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов / Е. М. Семенова. – М. : Академия, 2002. – 179 с. – ISBN 5-903182-08-9.

22. Психодиагностика толерантности личности / Г. У. Солдатова [и др.]. – М. : Смысл, 2008. – 172 с. – ISBN 978-5-89357-244-5.

23. *Собчик, Л. Н.* Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – М. : Речь, 2005. – 624 с. – ISBN 5-9268-01-95-8.

24. *Фетискин, Н. П.* Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 490 с. – ISBN 5-94723-288-Х.

25. *Шепелева, Л. Н.* Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – СПб. : Питер, 2006. – 160 с. – ISBN 5-469-01341-3.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Часть I. ВАЛЕОЛОГИЯ	4
Тема № 1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ВАЛЕОЛОГИИ. ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ. ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ	4
Тема № 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	16
Тема № 3. ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	37
Тема № 4. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ	51
Часть II. ПСИХОЛОГИЯ	66
Тема № 5. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ. СОСТОЯНИЕ, СТРУКТУРА И МЕТОДЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ	66
Тема № 6. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ	80
Тема № 7. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ	100
Тема № 8. ВОЛЯ. ЭМОЦИИ.....	121
Тема № 9. ЛИЧНОСТЬ. ОБЩЕНИЕ	141
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	163
СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК	164
РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	165

Учебное издание

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ВАЛЕОЛОГИИ

Учебное пособие

Авторы-составители:

АКИНИНА Евгения Борисовна
ВИНАРЧИК Елена Анатольевна

Редактор А. П. Володина

Технические редакторы Ш. Ш. Амирсейидов, О. В. Балашова

Компьютерная верстка Л. В. Макаровой

Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Подписано в печать 31.05.23.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 9,77. Тираж 30 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, г. Владимир, ул. Горького, 87.