**Лекция 2.**

**Тема: Основные формы проявления психики и их взаимосвязь.**

**План:**

1. **Основные формы психических явлений.**
2. **Психические процессы**
3. **Психические состояния**
4. **Психические свойства личности**
5. **Основные формы психических явлений.**

Психика (от греч. psychikos — душевный) — форма активного отображения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении (деятельности) регулятивную функцию.

Представители **идеалистической философии** рассматривали психику как нечто первичное, существующее самостоятельно, независимо от материи. психика не является свойством живой материи и не есть продукт ее развития. Она, как и материя, существует вечно.

**Материалистическое понимание психики** выражается в том, что психика рассматривается как явление вторичное, производное от материи. Материализм берет природу за первичное, дух — за вторичное, на первое место ставит бытие, на второе — мышление. Идеализм поступает обратно.В материалистическом понимании психика появляется на определенном этапе развития живой материи, в результате длительной биологической эволюции живой материи и в настоящее время представляют собой высший итог развития, достигнутый ею.

Современное понимание сущности психики разработано в трудах Н. А. Бернштейна, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, С. Л. Рубинштейна и др. Психика возникла на определенном этапе развития живой природы в связи с формированием у живых существ способности к активному перемещению в пространстве. В процессе эволюции животных психика развивалась по биологическим законам от простейших до сложных форм, которые свойственны, например, обезьянам. Удовлетворение своих потребностей животное осуществляет посредством активных движений в окружающей среде, совокупности которых характеризуют его поведение. Успешное поведение опирается на предваряющий его поиск.

Основная функция психики заключается, следовательно, в поиске на основе возникшей потребности определенных движений и действий, нацеленных на ее удовлетворение, опробовании этих двигательных актов, приводящем к формированию обобщенного образа реальной ситуации, и, наконец, в контроле за реализацией движений и действий, осуществляемых в плане уже сформировавшегося образа реальности (чувственное отражение).

Поиск и опробование будущих действий человек осуществляет в плане идеальных образов, которые строятся на основе речевого общения с помощью таких психических процессов, как ощущение, восприятие, память, чувства, мышление. Процессы внимания и воли контролируют адекватное выполнение найденных и опробованных действий, соответствующих определенным условиям. Как показали работы А.Н.Леонтьева, речь в качестве важнейшего элемента психики человека создает представительство в деятельности одного человека общественно-исторического опыта всего человеческого рода. За языковыми значениями скрываются выработанные в процессе исторического развития человеческого общества способы деятельности. В них представлена свернутая в «материи» языка идеальная форма существования свойств, связей и отношений предметного мира, раскрытых общественной практикой.

В основе развития человеческой психики лежит овладение индивидом исторически сформировавшимися общественными потребностями и способностями, необходимыми ему для включения в трудовую и общественную жизнь. На начальном этапе психического развития (в младенческом возрасте) ребенок с помощью взрослых активно усваивает потребность и определенный навык общения с ними. Следующий этап развития психики ребенка (ранний возраст) связан с овладением основами предметно-манипулятивной деятельности, позволяющей ему освоить общественно выработанные способы использования простейших предметов. При этом у ребенка формируются способности к универсальным движениям рук, к решению простых двигательных задач (начало мышления) и способность занимать собственную позицию внутри отношений со взрослыми и сверстниками (возникновение у ребенка установки «Я сам»).

На следующем этапе в процессе игровой деятельности у ребенка в возрасте от 3 до 6-7 лет формируются способность к воображению и к употреблению различных символов. В школьном возрасте ребенок на основе учебной деятельности приобщается к таким формам культуры, как наука, искусство, этика, право. Психическое развитие ребенка в этот период связано с формированием у него основ логического мышления, потребности в труде и навыков трудовой деятельности. На всех этапах развитие психика человеческого индивида подчиняется закону, сформулированному Л.С.Выготским: «Всякая высшая психическая функция в развитии ребенка появляется на сцене дважды: сперва как деятельность коллективная, социальная... второй раз как деятельность индивидуальная, как внутренний способ мышления ребенка».

Психика во всех формах является, по выражению А. А. Ухтомского, своеобразным функциональным органом человека и животных, который строит их поведение и деятельность. На относительно ранних эволюционных стадиях развития в теле животных выделился специализированный носитель этого функционального органа — нервная система и мозг. Основу современных представлений о физиологических механизмах психической деятельности составляют работы И. М. Сеченова, доказавшего, что «все акты сознательной и бессознательной жизни по способу происхождения суть рефлексы». Сеченов заложил фундамент учения о высшей нервной деятельности, в разработку которого значительный вклад внесли труды И. П. Павлова, В. М. Бехтерева, Н. Е. Введенского, А. А. Ухтомского и др. физиологов и психологов. По Павлову, формирование человеческой психики было связано с перестройкой физиологических механизмов деятельности мозга, заключающейся в возникновении второй сигнальной системы. В работах Ухтомского было доказано, что большое значение в реализации функций психики имеет физиологическая доминанта. П. К. Анохин интерпретировал динамику нервных процессов торможения и возбуждения в виде сложной иерархической функциональной системы, ввел представление о механизме, обеспечивающей целесообразное поведение организмов на основе опережающего отображения.

Психику исследуют с помощью объективных методов, чаще всего одновременно применяют совокупность нескольких различных психологических методов.

**Известны три основные формы психических явлений:**

- психические процессы (ощущения, восприятие, память, мышление и др.);

- психические состояния (активность, бодрость, пассивность, усталость и др.);

- психические свойства личности (характер, темперамент, способности и др.).

Все формы психических явлений взаимосвязаны между собой и переходят одна в другую. Например, такой довольно сложный психический процесс, как наблюдение, в зависимости от объекта и условий наблюдения, может вызвать состояние усталости и пассивности или возбуждения и активности. Если сотруднику по характеру его деятельности приходится систематически наблюдать, то различные психические состояния, связанные с процессом наблюдения, объединяются в одно целое, обобщаются и становятся относительно устойчивым психическим свойством его личности, которое называется наблюдательностью. Это психическое свойство, в свою очередь, влияет на психические состояния человека и при определенных условиях тормозит его чрезмерную возбуждаемость, мобилизует силы на преодоление усталости, растерянности, отвлекаемости и т. д. Воздействуя на психические состояния, наблюдательность как свойство личности работника оказывает влияние на его психические процессы. Она помогает мобилизовать внимание, активизировать память, организовать мыслительные операции и т.п.

Так же обстоит дело, например, с процессом мышления, с состояниями, которые связаны с ним, и свойствами, выступающими в виде глубокомыслия, сообразительности, осмотрительности и т. п. При активном выполнении сотрудником служебных обязанностей мобилизуются и совершенствуются его психические состояния, формируются такие личные психические свойства, как трудолюбие, исполнительность, старательность, добросовестность и т. п. Эти, как и все другие свойства личности, накладывают отпечаток на психические состояния и процессы. Во всех формах психических явлений выступают в неразрывном единстве ум, чувства и воля человека вместе с его потребностями. Например, даже в таком относительно простом психическом процессе, как ощущение, могут иметь место осознание и оценка предмета, воздействующего на соответствующий орган, переживание, вызванное раздражением, и регуляция практических действий. С еще большей очевидностью выступает единство человеческой психики в более сложных формах ее проявления.

**2. Психические процессы.**

Понимание психического как процесса разработано С. Л. Рубинштейном и его учениками (А. В. Брушлинский и др.) в развитие теории И. М. Сеченова и раскрывает основной способ существования психического. Психическое существует прежде всего как процесс - живой, предельно пластичный, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся и развивающийся, порождающий те или иные продукты или результаты (психические состояния и образы, понятия, чувства, решение или нерешение задачи и т.д.).

**Познавательные психические процессы** являются каналами нашего общения с миром. Поступающая информация о конкретных явлениях и предметах претерпевает изменения и превращается в образ. Все знания человека об окружающем мире являются результатом интеграции отдельных знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов. Каждый из этих процессов имеет собственные характеристики и собственную организацию. Но вместе с тем, протекая одновременно и слаженно, эти процессы незаметно для человека взаимодействуют друг с другом и в результате создают для него единую, целостную, непрерывную картину объективного мира.

**Ощущение**– простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека. Ощущение является источником наших знаний о мире и самих себе. Способность к ощущениям имеется у всех живых организмов, обладающих нервной системой. Осознаваемые ощущения характерны только для живых существ, имеющих головной мозг. Главная роль ощущений заключается в том, чтобы быстро довести до центральной нервной системы сведения о состоянии как внешней, так и внутренней среды организма. Все ощущения возникают в результате воздействия стимулов-раздражителей на соответствующие органы чувств. Для того чтобы ощущение возникло, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенного значения, называемого *абсолютным нижним порогом ощущения.***Верхний абсолютный порог** - это величина раздражителя, при которой ощущение либо исчезает, либо качественно меняется (превращается в болевое ощущение). Для каждого вида ощущений существуют свои пороги.

Но органы чувств обладают свойством адаптации к изменяющимся условиям, поэтому пороги ощущений не являются постоянными и способны изменяться при переходе от одних условий внешней среды к другим. Эту способность называют *адаптацией ощущений.*Например, при переходе от света к темноте чувствительность глаза к различным раздражителям меняется в десятки раз. Скорость и полнота адаптации различных сенсорных систем неодинакова: в тактильных ощущениях, при обонянии отмечается высокая степень адаптации, а наименьшая степень – при болевых ощущениях, так как боль является сигналом об опасном нарушении в работе организма, и быстрая адаптация болевых ощущений может грозить ему гибелью.

Взаимодействие ощущений – это изменение чувствительности одной анализаторной системы под влиянием длительности другой анализаторной системы (громкий шум авиамотора влияет на резкое ухудшение зрения).

Контрасты ощущений – это изменение интенсивности или качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя (одна и та же фигура на чёрном фоне кажется светлее, а на белом темнее).

Синестезия - возникновение под влиянием одного анализатора ощущений, характерных для другого анализатора (под воздействием звуков возникают зрительные образы).

Сенсибилизация - повышенная чувствительность в результате взаимодействия анализаторов и упражнений (развитие высокого слуха у детей занимающихся музыкой).

*Экстероцептивные ощущения*– это ощущения, возникающие при воздействии внешних раздражителей на анализаторы человека, расположенные на поверхности тела.

*Проприоцептивные ощущения*– это ощущения, отражающие движение и положение частей тела человека.

*Интероцептивные ощущения*– это ощущения, отражающие состояние внутренней среды организма человека.

Все ощущения обладают следующими **характеристиками:**

*качество*– сущностная особенность ощущений, позволяющая отличать одни их виды от других (например, слуховые от зрительных);

*интенсивность*– количественная характеристика ощущений, которая определяется силой действующего раздражителя;

*продолжительность*– временная характеристика ощущений, определяющаяся временем воздействия раздражителя.

**Восприятие**– это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств. Способность к восприятию мира в виде образов есть только у человека и у некоторых высших представителей животного мира. Вместе с процессами ощущения восприятие обеспечивает непосредственную ориентировку в окружающем мире. Оно предполагает выделение из комплекса зафиксированных признаков основных и наиболее существенных с одновременным отвлечением от несущественных. В отличие от ощущений, отражающих отдельные качества реальности, с помощью восприятия создается интегральная картина действительности. Восприятие всегда субъективно, так как одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному в зависимости от способностей, интересов, жизненного опыта и т. д.

***Свойства восприятия***:

**Предметность** – объект воспринимается нами как обособленное в пространстве и времени отдельное физическое тело. Наиболее ярко это свойство проявляется во взаимообособлении фигуры и фона.

**Целостность** – ощущения отражают отдельные свойства предметов, восприятие лишь целостный образ, складывающийся на основе обобщения знаний об отдельных свойствах, качествах, получаемых в виде его элементов.

**Структурность (обобщенность)** – не является суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени (слушая музыку, мы слышим ноты одну за другой).

**Константность** – мывоспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, величине, цвету.

**Осмысленность** – восприятие тесно связано с мышлением, понимаем сущности предмета, что позволяет мысленно назвать его, т.е. отнести его к определенной группе предметов, классу, обобщить его.

**Избирательность** – преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими.

 Восприятие может быть *ошибочным*(или *иллюзорным)*, например зрительные или слуховые иллюзии.

**Воображение**– это познавательный психический процесс, заключающийся в создании человеком новых образов на основе имеющихся у него представлений. Воображение тесно связано с эмоциональными переживаниями человека. От восприятия воображение отличается тем, что его образы не всегда соответствуют реальности, в них могут присутствовать в большей или меньшей степени элементы фантазии, вымысла. Воображение является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного практического вмешательства. Особенно оно помогает в тех случаях, когда практические действия или невозможны, или затруднены, или нецелесообразны его описанию (например, при чтении описания географических мест или исторических событий, а также при знакомстве с литературными героями).

В психологии различают **произвольное**и **непроизвольное**воображение. Произвольное воображение проявляется, например, в ходе целенаправленного решения научных, технических и художественных проблем, непроизвольное - в сновидениях, т. н. измененных состояниях сознания и т. д.

Иногда выделяют также **воссоздающее (репродуктивное) (**в основе которого лежат уже известные схемы, детали, символические, логические и образные конструкции сознания, содержащиеся в памяти, и служащие почвой для воссоздания подобных конструкций либо в новой ситуации, либо в обновленном виде, с включением каких-то непринципиальных новых элементов) и **творческое воображение**.

**Формы воображения:**

***Мечта*** - *создание образа желаемого будущего,* необходимое условие преобразования действительности, побудительная причина, мотив деятельности, окончательное завершение которой оказалось отсроченным. Мечта всегда направлена на будущее, на перспективы жизни и деятельности конкретной личности. Мечта позволяет человеку намечать будущее и организовывать свое поведение для его осуществления. Представить себе будущее (т.е. то, чего еще нет) человек не мог бы без воображения, без умения строить новый образ. Особенностью мечты является построение тех образов, которые пока еще не осуществлены, а иногда и не могут осуществиться. Мечта бывает *реальной и нереальной*– оторванные от действительности, пустые. Бесплодные мечты называют маниловщиной.

**Грезы**– преднамеренное пассивное воображение создает образы, не связанные с волей. В грезах наиболее ярко обнаруживается *связь воображения с потребностями личности*. Легко предугадать о чем будет грезить спортсмен, готовящийся к соревнованиям, или студент, идущий на экзамен. Людям свойственно грезить о *приятном, заманчивом*. Но, если грезы начинают подменять деятельность и преобладать в психической жизни личности, то это уже свидетельствует о *дефектах развития*.

**Сновидения**. И.М. Сеченов говорил, что сновидения – это «небывалые комбинации бывалых впечатлений». Характерными для сновидений являются: чувственная достоверность; невероятная причудливость, необычность связей и сочетаний образов; явная связь с насущными потребностями человека.

Несмотря на всю фантастичность сновидений, в них может содержаться лишь то, что было воспринято человеком.

Наиболее показательным проявлением пассивного воображения являются ***галлюцинация***, при которых человеком воспринимается несуществующий объект. Этот образ настолько яркий, что человек абсолютно убежден в его реальности. Больное воображение рисует чертей, чудовищ, опасные ситуации. Выделяют следующие *виды галлюцинаций*:

- *зрительные* переживаются либо как примитивные, лишенные конкретной формы объекты, в виде пятен, контуров предметов, дыма, вспышек, либо в виде сложных видений (лица, фигуры людей, животные, ландшафты, естественной или меняющейся окраской, неподвижными или динамическими);

- *слуховые* – в форме примитивных образов (стук, шум, гудки, звонки, гул толпы), либо в форме вербальных галлюцинаций (голосов). Содержание вербальных галлюцинаций может быть нейтральным, безразличным, но может касаться и в сильной степени волнующих человека тем. Голоса могут обращаться к нему с вопросами, могут что-то сообщать, объяснять, оскорблять, угождать, пугать. Слуховые галлюцинации могут носить и комментирующий характер, они следуют за действиями субъекта, как бы объясняют его поступки, намерения;

- *тактильные*– человек чувствует на коже или под кожей наличие насекомых, различных живых существ, их передвижение, прикосновение и т.п.;

- *висцеральные* (соматические) – перцептивное пространство заполняется предметами, живыми существами, находящимися во внутренних органах. Человек переживает их передвижение, прикосновение, царапанье в желудке, в пищеводе, в груди, в горле.

**Фантазия** - форма воображения, в которой изменяется облик действительности, отраженной в сознании. Для нее характерна транспозиция (перестановка) элементов реальности*.*Фантазия позволяет найти новую точку зрения на уже известные факты и потому обладает огромной художественной и научно-познавательной ценностью. Согласно взглядам Зигмунда Фрейда (1856-1939), фантазия - так называемые сны наяву - это бессознательное или сознательное иллюзорное исполнение честолюбивых и эротических желаний, не переживаемых галлюцинаторно. Форма выражения конституциональных свойств личности, ее вытесненных стремлений, влечений и желаний, посредством которой человек с помощью воображения сглаживает недостатки реального мира и собственные неудачи.

**Способы создания новых образов**:

**Агглютинация**– «склеивание» различных, не встречающихся и не соединяемых в повседневной жизни качеств, т е. создание нового образа путем присоединения в воображении частей или свойств одного объекта другому (человек-зверь, человек-птица, сфинксы, драконы, кентавр; русалка).

**Увеличение (гипербола) или уменьшение (литота) объекта или его частей**. (Карлик Нос, Мальчик - с - пальчик, , девочка-дюймовочка, великаны, одноглазый циклоп, дракон с семью головами)

**Схематизация -**  различия уменьшаются, а черты сходства выходят на первый план. Любой схематический рисунок, национальные орнаменты, узоры вышивки, резьбы, росписи. По орнаменту, украшающему какую-нибудь вещь: прялку, вазу, чашу, горшок, книгу, икону и т.д., можно определить стану, где она создана и даже время ее создания.

**Типизация -** процесс обобщения объектов, имеющих родственные связи, для того что бы выявить у них общие, повторяющиеся признаки. Признаки при этом должны быть существенными. Затем выявленные признаки можно воплощать в новых образах. (например, существуют профессиональные образы рабочего, врача, инженера и т. д.

**Акцентирование -** процесс подчеркивания определенных специфических черт объекта. При этом может происходить изменение пропорций объекта. Акцентирование иными словами называют заострением (карикатуры).

Воображение тесно связано с творчеством. *Творческое воображение*характеризуется тем, что человек преобразует имеющиеся у него представления и создает самостоятельно новый образ – не по знакомому образу, а совершенно отличный от него.

**Мышление**– это высший познавательный процесс, порождение нового знания, обобщенное и опосредованное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях. Суть данного познавательного психического процесса заключается в порождении нового знания на основе преобразования человеком действительности. Это наиболее сложный познавательный процесс, высшая форма отражения действительности.

*Предметно-действенное*мышление осуществляется во время действий с предметами при непосредственном восприятии предмета в реальности.

*Наглядно-образное*мышление происходит при представлении предметных образов.

*Абстрактно-логическое*мышление является результатом логических операций с понятиями.

Мышление носит *мотивированный*и *целенаправленный характер,*все операции мыслительного процесса вызваны потребностями, мотивами, интересами личности, ее целями и задачами. Мышление всегда *индивидуально.*Оно дает возможность понять закономерности материального мира, причинно-следственные связи в природе и общественной жизни. Источником мыслительной деятельности является *практика.* Физиологическую основу мышления составляет *рефлекторная деятельность мозга.*Исключительно важная особенность мышления – это неразрывная *связь с речью.*Мы всегда думаем словами, даже если не произносим их вслух.

К основным *мыслительным операциям*относятся:

*анализ*– мысленное разделение целостной структуры объекта отражения на составляющие элементы;

*синтез*– воссоединение отдельных элементов в целостную структуру;

*сравнение*– установление отношений сходства и различия;

*обобщение*– выделение общих признаков на основе объединения сущностных свойств или сходства;

*абстрагирование*– выделение какой-либо стороны явления, которая в действительности как самостоятельная не существует;

*конкретизация*– отвлечение от общих признаков и выделение, подчеркивание частного, единичного;

*систематизация*(или *классификация)*– мысленное распределение предметов или явлений по определенным группам, подгруппам.

Кроме перечисленных выше видов и операций существуют *процессы мышления:*

*суждение*– высказывание, содержащее конкретную мысль;

*умозаключение*– ряд логически связанных высказываний, приводящих к новому знанию;

*определение понятий*– система суждений о некотором классе предметов или явлений, выделяющая их наиболее общие признаки;

*индукция[29]* – вывод частного суждения из общего;

*дедукция[30]* – вывод общего суждения из частных.

Основные качественные *характеристики мышления*таковы: самостоятельность, инициативность, глубина, ширина, быстрота, оригинальность, критичность и др.

**Клиническое (врачебное) мышление** - специфическая умственная деятельность практического врача, направленная на наиболее эффективное использование теоретических научных знаний, практических навыков и личного опыта при решении профессиональных (диагностических, лечебных, прогностических и профилактических) задач для сохранения здоровья конкретного пациента. По мнению А.Ф. Билибина и Г.И. Царегородцева: «Клиническое мышление – это та интеллектуальная, логическая деятельность, благодаря которой врач находит особенности, характерные для данного патологического процесса у данной конкретной личности. Врач, овладевший клиническим мышлением, умеет анализировать свои личные, субъективные впечатления находить в них общезначимое, объективное; он также умеет дать своим представлениям адекватное клиническое истолкование».

Для повышения качества диагностики и лечения, недостаточно цитировать данные медицинской литературы. Необходимо совершенствовать своё врачебное, **клиническое мышление**. Важным требованием к мышлению является его объективность. Наиболее частой причиной врачебных ошибок является субъективный взгляд на факты, их игнорирование, недостаточно критическое отношение к умозаключениям своих коллег.

Изменчивость клинической картины заболеваний делает процесс мышления врача творческим. В связи с этим мышление врача должно обладать гибкостью, т.е. способностью к быстрой мобилизации и перемене хода рассуждений, когда это диктует динамика индивидуального патологического процесса.

Врачи, работающие только по инструкции, всегда вызывали негативные отзывы в свой адрес, высмеивались в литературных произведениях. В XVI в. Себастиан Брант описал таких врачей в своей сатирической поэме «Корабль дураков»:

«Что скажешь ты глупцу-врачу,

Который, глядя на мочу

Смертельно тяжкого больного,

В растерянности бестолковой

Хватает лекарский томище

И указаний, неуч, ищет?

Пока вникает он, смекает —

Больной и дух свой испускает!»

 Основными причинами врачебных ошибок являются:

- неэффективный сбор жалоб, анамнеза, недостаточное их осмысление для использования в обосновании диагноза;

- невнимательное, поверхностное, субъективное обследование пациента, неправильная интерпретация полученных результатов обследования;

- нецеленаправленное лабораторно-инструментальное исследование, размывающее понимание сути течения основного патологического процесса;

- невнимание индивидуальным особенностям течения заболевания (длительное, бессимптомное, атипичное);

- редкость заболевания,

- нехватка времени в условиях критического состояния пациента, затрудняющее его обследование, требующее незамедлительных жизнеспасающих действий;

- недостаточность квалификации врача, хроническая усталость.

Всё вышеперечисленное приводит к непродуктивным размышлениям, неправильным выводам, необоснованным действиям.

Часто приходиться сталкиваться с ошибочным мнением не только среди студентов, но и преподавателей, что медицина, основанная на доказательствах представляет собой отдельную дисциплину, сродни физике или микробиологии. Это приводит к тому, что молодые врачи после окончания вуза оказываются безоружными перед нарастающим потоком медицинской информации, которая, с одной стороны, может противоречить знаниям, полученным на студенческой скамье, а с другой стороны — часто не имеет ничего общего с тем, что видит начинающий специалист в реальном практическом здравоохранении. Известная поговорка «забудьте все то, чему вас учили в университете», к сожалению, во многих случаях не утрачивает своей актуальности.

В последнее время появляется всё больше новых методов лабораторно-диагностических исследований, характеризующих состояние органов и систем пациента. Врач оказывается в потоке избыточного множества ненужных переменных и параметров, уводящих мышление с правильного курса, что может стать причиной диагностической ошибки. Происходит столкновение количественного и качественного подходов к обследованию пациента. Качественный подход, опирающийся не только на знания и разум, но и на врачебное искусство, отточенное восприятие и тонкую наблюдательность, – вот главный путь познания болезни и больного.

Философия доказательной медицины, заключающаяся в необходимости поиска и критической оценки данных, проникает во все аспекты практической медицины, вместе с тем, доказательную медицину необходимо рассматривать в контексте некоторых ограничений, основанных на том, что доказательства в большинстве случаев рождаются эмпирическим путем. Поэтому нельзя пренебрегать базисными знаниями, патофизиологической рациональностью того или иного вмешательства и объективными клиническими обстоятельствами. Тем не менее, игнорирование принципов доказательной медицины — это не просто отрицание потребности в модернизации, это халатное отношение к человеческим жизням. «Решения принимают люди, а не доказательства» R. Brian Haynes, P.J. Devereaux, Gordon H. Guyatt, 2002.

С мышлением неразрывно связано понятие интеллекта.

***Интеллект***  – это совокупность всех умственных способностей, обеспечивающих человеку возможность решать разнообразные задачи. В 1937 г. Д. Векслер (США) разработал тесты для измерения интеллекта. По Векслеру, интеллект – это глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами.

Л. Терстоун в 1938 г., исследуя интеллект, выделил его первичные составляющие:

*счетная способность*– способность оперировать числами и выполнять арифметические действия;

*вербальная*(словесная) *гибкость*– способность находить нужные слова для объяснения чего-либо;

*вербальное восприятие*– способность понимать устную и письменную речь;

*пространственная ориентация*– способность представлять себе различные предметы в пространстве;

*память;*

*способность к рассуждению;*

*быстрота восприятия сходств и различий между объектами.*

Попытки создать единую систему «измерения» человеческого интеллекта наталкиваются на многие препятствия, так как интеллект включает в себя способность к совершенно разнокачественным умственным операциям. Наибольшей популярностью пользуется так называемый *коэффициент интеллектуальности*(сокращенно IQ), позволяющий соотнести уровень интеллектуальных возможностей индивида со средними показателями его возрастной и профессиональной групп.

Среди ученых отсутствует единое мнение о возможности получения реальной оценки интеллекта с помощью тестов, так как многие из них измеряют не столько врожденные интеллектуальные способности, сколько знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения.

**Память (мнемические процессы)** – это форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

К **процессам памяти**относятся следующие:

1) *запоминание*– такой процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее; запоминание всегда избирательно – в памяти сохраняется не все, что воздействует на наши органы чувств, а только то, что имеет значение для человека или вызвало его интерес и наибольшие эмоции;

2) *сохранение*– процесс переработки и удержания информации;

3) *воспроизведение*– процесс извлечения из памяти сохраненного материала;

4) *забывание*– процесс избавления от давно полученной, редко используемой информации.

По типу запоминаемого материала и характеру психической активности, преобладающей в деятельности, различают память двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую. **Двигательная память**связана с запоминанием и воспроизведением движений, с формированием двигательных умений и навыков в игровой, трудовой, спортивной и др. видах деятельности человека. **Образная память**связана с запоминанием и воспроизведением чувственных образов предметов и явлений, их свойств и наглядно данных связей и отношений между ними ( музыкальная , слуховая ,  тактильная.) . **Словесно-логическая память**— память на мысли, суждения, умозаключения. В ней закрепляется отражение предметов и явлений в их общих и существенных свойствах, связях и отношениях.

По характеру целей деятельности выделяют память непроизвольную (запоминается без цели) и произвольную (есть цель запомнить).

По времени закрепления и сохранения материала различают кратковременную (характеризующийся ограниченным временем хранения информации (до 30 с) и ограниченным количеством удерживаемых элементов), долговременную, оперативную (обслуживающей непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции).

Работа разных видов памяти подчиняется некоторым общим законам.

*Закон осмысления:*чем глубже осмысление запоминаемого, тем легче последнее закрепляется в памяти.

*Закон интереса:*интересное запоминается быстрее, потому что на это затрачивается меньше усилий.

*Закон установки:*запоминание происходит легче, если человек ставит перед собой задачу восприятия содержания и его запоминания.

*Закон первого впечатления:*чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее и быстрее его запоминание.

*Закон контекста:*информация легче запоминается, если ее соотнести с другими одновременными впечатлениями.

*Закон объема знаний:*чем обширнее знания по определенной теме, тем легче запоминается новая информация из данной области знаний.

*Закон объема запоминаемой информации:*чем больше объем информации для одновременного запоминания, тем хуже она запоминается.

*Закон торможения:*всякое последующее запоминание тормозит предыдущее.

*Закон края:*лучше запоминается то, что сказано (прочитано) в начале и конце ряда информации, хуже запоминается середина ряда.

*Закон повторения:*повторение способствует лучшему запоминанию.

В [психологии](https://bookap.info/#psihologiya) в связи с изучением памяти можно встретить два термина, очень похожих друг на друга, – «мнемический» и «мнемонический», значения которых различны. *Мнемический*означает «имеющий отношение к памяти», а *мнемонический*– «имеющий отношение к искусству запоминания», т. е. *мнемоника*– это приемы запоминания.

Индивидуальные особенности памяти выражаются в различной быстроте, точности и прочности запоминания. Они в определенной мере связаны с различиями силы возбуждения и торможения нервных процессов, степени их уравновешенности и подвижности. Однако сами свойства нервной системы изменяются под влиянием условий жизни и деятельности людей.

**Внимание**– это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Природа и сущность внимания вызывают разногласия в [психологической](https://bookap.info/#psihologiya) науке, среди психологов в отношении его сущности нет единого мнения. Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в «чистом» виде, оно всегда «внимание к чему-либо». Одни ученые считают, что внимание не является независимым процессом, а является лишь частью любого другого психологического процесса. Другие полагают, что это самостоятельный процесс, имеющий свои особенности. Действительно, с одной стороны, внимание включено во все психологические процессы, с другой стороны, у внимания есть наблюдаемые и измеримые характеристики (объем, концентрация, переключаемость и др.), которые непосредственно к остальным познавательным процессам не относятся.

Внимание является необходимым условием овладения любыми видами деятельности. Оно зависит от индивидуально-типологических, возрастных и других характеристик человека. В зависимости от активности личности выделяют три вида внимания
*Непроизвольное внимание*– наиболее простой вид внимания. Его часто называют *пассивным,*или *вынужденным,*так как оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека (яркие картинки, внезапный звук и т.п.).

*Произвольное внимание*управляется сознательной целью, связано с волей человека. Его еще называют *волевым, активным*или *преднамеренным.*

*Послепроизвольное внимание*также носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем сама деятельность становится настолько интересной, что практически не требует от человека волевых усилий для поддержания внимания («зачитываться» книгой, «засмотреться» фильмом и т.п.)

К **основным свойствам внимания**обычно относят следующие:

*концентрированность*– это показатель степени сосредоточенности сознания на определенном объекте, интенсивности связи с ним; концентрированность внимания предполагает образование временного центра (фокуса) всей психологической активности человека;

*интенсивность*– характеризует эффективность восприятия, мышления и памяти в целом;

*устойчивость*– способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания; определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека;

*объем*– количественный показатель объектов, находящихся в фокусе внимания (у взрослого человека – от 4 до 6, у ребенка – не более 1–3); объем внимания зависит не только от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти индивида, имеют также значение характеристики воспринимаемых объектов и профессиональные навыки самого субъекта;

*распределение*– способность сосредоточивать внимание на нескольких объектах одновременно; при этом формируется несколько фокусов (центров) внимания, что дает возможность совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновременно, не теряя ни одного из них из поля внимания;

*переключение –*способность к более или менее легкому и достаточно быстрому переходу от одного вида деятельности к другому и сосредоточению на последнем.

**Познавательные процессы, как и все психологические феномены, открыты для развития и совершенствования.** Важным условием их развития является **деятельность**. Вне деятельности развития не существует. Информация о различных способах совершенствования познавательных психических процессов, изложена в многочисленных книгах и практикумах по психологии – «Как тренировать память», «Тренинг по развитию внимания и наблюдательности» и пр.

**Эмоциональные явления (процессы)** – это сложные психологические образования, выполняющие отражательную и регулятивную функции. Они осуществляют положительное или отрицательное подкрепление при соотнесении результатов деятельности с ее мотивами и целями.

Между потребностями, мотивами и эмоциями существуют сложные причинно-следственные связи. Все без исключения жизненные потребности и отправления, в том числе интеллектуальная деятельность человека, сопровождаются соответствующим эмоциональным тонусом, благодаря которому жизненные функции поддерживаются на некотором оптимальном уровне. Эмоции отражают удовлетворение или неудовлетворение возникших потребностей, что позволяет классифицировать эмоции на положительные и отрицательные. Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность.

 Если восприятие и мышление позволяют человеку относительно объективно отражать окружающий мир, то эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру. Чувства в данном случае рассматриваются как сложная интеграция эмоций, переживаний человеком своего отношения к тому, что его окружает. Чувства имеют четко выраженный характер, они выражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам. Физическими механизмами эмоций являются лимбическая система, расположенная между стволом и корой головного мозга, и ретикулярная формация (особая нервная структура, способная активизировать мозг). Параметрами эмоций являются: а)знак; б)интенсивность; в) длительность; г)качественные характеристики; е)степень осознанности; ж)степень произвольного контроля.

 **Функции эмоций** 1. Оценочная (в эмоциях отражается значимость воспринимаемого с точки зрения удовлетворения потребностей) 2. Побуждающая (эмоции побуждают к совершению определенных действий: удовольствие побуждает к повторению действий, его порождающих, и т. п.). 3. Дезорганизационная функция (эмоции могут нарушать целенаправленную деятельность, организуя другую, зависящую от условий). 4. Регулирующая функция (обеспечивается сосредоточением познавательных процессов на предметном содержании, имеющем эмоциональную окраску). 5. Синтезирующая функция (эмоции являются основой целостного образа). 6. Мобилизующая/демобилизующая функция (эмоции активируют нервные процессы, усиливающие или угнетающие работу организма). 7. Экспрессивная функция (внешние проявления эмоций являются средством оповещения окружающих о состоянии субъекта).

**Классификации эмоциональных явлений.** В психологии принято различать несколько уровней проявления эмоциональной сферы личности: 1. **Органическая аффективно-эмоциональная чувственность**, связанная с обострением или удовлетворением органических потребностей (удовольствие или неудовольствие как эмоциональный тон отдельных ощущений, беспредметная тоска или радость). 2. **Аффекты** — стремительно и бурно протекающие эмоциональные процессы взрывного характера, с резко выраженными двигательными и вегетативными проявлениями, ход которых часто не подконтролен субъекту. 3. Предметные эмоции и чувства, переживаемые по поводу конкретных событий или в связи с конкретными объектами. Они подразделяются на **интеллектуальные** (любопытство, удивление, новизна), **эстетические** (чувство красоты, гармонии, ритма) и **моральные** (чувство стыда, справедливости, чести). 4. **Чувства**, имеющие обобщенный и устойчивый характер. Они возникают как результат консолидации часто возникающих предметных эмоций. К ним относят общие чувства: чувство юмора, чувство возвышенного, чувство трагического и т. п.; а также страсть (ярко выраженное чувство, ведущее в целостном эмоциональном строе человека). 5. Настроение - общее эмоциональное состояние, являющееся скорее не предметным, а личностным. Оно как бы отражает целостное представление субъекта о своих возможностях и перспективах на определенный период жизни (к таким состояниям можно отнести стресс, трактуемый как хроническое состояние высокой тревожности, обеспечивающее постоянную мобилизацию организма для решения важной жизненной задачи). По качеству (модальности) различают следующие виды чувств, имеющих общее значение в различных культурах: радость (удовлетворение, веселье), грусть (апатия, печаль, депрессия), гнев (агрессия, озлобление,) удивление (любопытство), отвращение (презрение, брезгливость).

**Фундаментальные эмоции** (по К. Изарду): интерес–возбуждение, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Положительные эмоциональные отношения являются важным условием эффективного взаимодействия людей и, в частности, лечебного воздействия. На возникновение такого рода отношений влияют внешние данные, социальный статус, образование, профессия, личностные достоинства человека, компетентность в общении. Важную роль играют такие приемы поведения, как умение смотреть в глаза собеседнику, улыбаться, находиться на короткой дистанции от собеседника, демонстрировать открытость и т. п. Еще одним типом эмоциональных отношений, который может помочь в решении многих задач взаимодействия «врач-пациент» , является **эмпатия**. Это состояние, позволяющее воспринимать внутренний мир другого человека с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Матвей Яковлевич Мудров, один из реформаторов высшей медицинской школы России в начале XIX в.: «Я скажу вам кратко и ясно: врачевание состоит в лечении самого больного. Вот вам вся тайна моего искусства, каково оно ни есть! Вот вам вся цель Клинического института! Должно лечить самого больного, его состав, его органы, его силы...» Врачи далеко не всегда стремятся установить контакт («**раппорт**» — доверительное взаимодействие, взаимопонимание и создание общего мира между двумя или более людьми) с пациентом, а ведь это необходимо для увеличения комплаентности. **Комплаентность** (от англ. **сompliance** - согласность, "покорность", следование предложениям) - соблюдение пациентом инструкций, соглашений и рекомендаций врача. От её степени часто зависит здоровье и жизнь пациента, поэтому необходимо грамотно эту комплаентность создавать.

Эмоциональные переживания являются***важным этиологическим фактором*** в патогенезе заболеваний. «Врачи давно обратили внимание на связь преобладания конкретных эмоций с предрасположенностью к определенным заболеваниям. Так, М.И. Аствацуров считал, что сердце чаще поражается страхом, печень - гневом и яростью, желудок - апатией и подавленным состоянием, а рвоты нарастают при беспокойстве» (Грановская Р.М.)

Важной задачей врача является ориентировка в состоянии пациента, в том числе и по внешним признакам поведения (мимика и пантомимика). Умение управлять эмоциями пациента, например, страхом. «Самой сильной отрицательной эмоцией является страх, который определяется как ожидание и предсказание неудачи при совершении действия, которое должно быть выполнено в данных условиях (П.Жане). Повторные неудачи в сочетании с необходимостью вновь и вновь повторять безуспешное действие приводят к страху перед этим действием». (Грановская Р.М.) В лечебной практике нельзя избежать и проявлений агрессивности; ненависти; эмоциональных реакций, сопровождающих сексуальные влечения; стыда; далее - печаль, скорбь, траур (можно рассмотреть как отдельную задачу – работу с родственниками пациента и подготовку их к неблагоприятному исходу, несмотря на лечебное вмешательство); беспомощность, апатия, депрессивные переживания и многое другое.

**Воля (волевые процессы) –** это психическая особенность человека, проявляющаяся в преодолении препятствий на пути к поставленной цели. Препятствия могут быть как внешними, так и внутренними (субъективными). Человек способен преодолевать свои желания или нежелания и принимать решение о совершении действия, намеренно изменяя смысл действия (через предвидение и переживание последствий действия, построение воображаемых ситуаций и т. п.). Такое действие называется волевым. Воля - это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовать свои силы на выполнение действий, «мотивационно недостаточно обеспеченных».

**Функция воли**-побудительная (стимулирующая) и тормозящая.

**Психологическая структура волевого акта**. Волевое действие начинается с осознанного понимания того, чего индивид хочет и чего он должен добиться. При ясном осознании цели и мо​тива, ее вызывающего, стремление к цели принято называть желанием. Желание - осознанно, влечение - неосознанно (чего-то хочется, чего-то не хватает, но что именно – не понятно). Желание обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана, при этом отчетливо осознаются воз​можные пути и средства достижения цели. При формировании цели особую роль играет содержание цели, которая ставится, характер цели и ее значение. Чем значительнее цель, тем более мощное стремление может быть ею вызвано. Психическое состояние, характеризующееся столкновением нескольких желаний или нескольких побуждений к деятельности, называют **борь​бой мотивов**. Борьба мотивов включает в себя широкое мысленное обсуждение человеком тех оснований, которые говорят за и против необходимости действо​вать в определенном направлении, обсуждение того, как именно действовать. Заключительным моментом борьбы мотивов является принятие решения, заключа​ющееся в выборе цели и способа действия: человек решает действовать в опре​деленном направлении, отдавая предпочтение конкретным целям и мотивам и отвергая другие. Принимая решение, человек проявляет решительность, при этом он чувствует ответственность за дальнейший ход событий.

Не отвергая значимости борьбы мотивов и внутренней работы созна​ния, сущностью воли считают исполнение принятого решения, поскольку борьба мотивов и следующее за этим принятие решения не идут дальше субъек​тивных состояний. Именно исполнение решения составляет основной момент волевой деятельности человека. Таким образом, волевое действие имеет следующие ступени:

**Структура волевого действия**:

1. Осознание цели действия и условий ее достижения, препятствующих совершению действия (конкурирующие желания, отсроченность во времени положительных результатов действия, негативные последствия, негативные последствия действия).

2. Принятие решения о совершении действия, сопровождающееся намеренным изменением смысла действия, восполняющее недостаток желания его совершать. Мысленное планирование с помощью каких средств добиться поставленной цели. При выборе средств также могут иметь место серьезная борьба и конфликт мотивов. Недопустимо исходить из принципа «цель оправдывает средства», т.е. для достижения цели все средства хороши.

3. Совершение действия, сопровождающееся переживанием волевого усилия. На этой ступени человек сталкивается с разнообразными внешними трудностями, которые препятствуют достижению цели.

**Волевыми свойствами личности** являются способность к самоизменению, самодетерминации, саморегуляции .

Особую роль в формировании волевых качеств личности играют различные формы совместной деятельности (прежде всего трудовой), когда индивид должен подчинять свои личные интересы интересам коллектива или сообщества в целом.

**Физиологические механизмы воли**: в настоящее время предполагается, что волевые акты имеют условнорефлекторную природу. В коре мозга возникает очаг оптимальной возбудимости, который выступает в качестве носителя цели действия. Структуры, направляющие и поддерживающие целенаправленность волевого действия, находятся в лобных долях мозга. Очаг оптимальной возбудимости нуждается в постоянной энергетической подпитке. Задачу энергетического снабжения коры выполняет ретикулярная формация, являясь своеобразным аккумулятором.

План может быть детализирован в разной степени. Для его реализации необходимо сознательное волевое усилие – это состояние внутреннего напряжения, или активности, которое вызывает мобилиза​цию внутренних ресурсов, необходимую для выполнения задуманного действия. Поэтому волевые усилия всегда связаны со значительными затратами энергии. Этот заключительный этап волевого действия может в одних случаях проявляться во внешним действии, в других случаях заключаться в отказе от внешнего действия, такое проявление называют внутренним волевым действием.

В различных условиях волевые усилия будут различаться по интенсивности. Помимо ситуатив​ных факторов существуют и относительно устойчивые факторы, определяющие интенсивность волевых усилий:

1. мировоззрение личности, проявляющееся в отношении к тем или иным явлениям окружающего мира;

2. мо​ральная устойчивость, определяющая способность следовать по намеченному пути в соответствии с принятым решением;

3. уровень самоуправления и самоорга​низации личности и др.

Воля человека характеризуется определенными качествами:

1. Сила воли - умение преодолевать значи​тельные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Чем серьезнее препятствие, которое вы преодолели на пути к поставленной цели, тем сильнее ваша воля. Проявлением силы воли являются выдержка и самообладание, которые выражаются в недопущении импульсивных и необду​манных действий, в умении владеть собой, а также воздерживаться от того, что хочется делать, но что представ​ляется неразумным или неправильным.

2. Целеустремленность – сознательная и активная направленность личнос​ти на достижение определенного результата деятельности. Обычно различают целеустремленность стратегическую, т. е. умение руководствоваться определен​ными принципами, и целеустремленность оперативную, заключающу​юся в умении ставить ясные цели и не отвлекаться от них в процессе выполнения.

3. Инициативность - способность действовать с целью реализации возникших идей. Для многих людей преодоление собственной инертности является наиболее трудным моментом волевого акта. Сделать первый осознанный шаг к реализации новой цели может только самостоятельный человек.

4. Самостоятельность - способность осознанно принимать решения и умение не поддаваться влиянию различных факторов, препятствующих достижению постав​ленной цели. Самостоятельный человек способен, критически оценивая советы и предложения окружающих, действовать на основе своих взглядов и убеждений, вно​ся в свои действия коррективы.

5. Решительность - отсутствие излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, своевременное и быстрое принятие решений. Для решительных людей ха​рактерен быстрый и энергичный переход от выбора необходимых действий к самим действиям.

От решительности как позитивного волевого качества необходимо отличать импульсивность, которая характеризуется торопливостью в принятии решений, необдуманностью поступков. Торопливость в принятии решения та​ким человеком, как правило, объясняется его нерешительностью, тем, что приня​тие решения для него является чрезвычайно сложным и мучительным процессом, поэтому он стремится скорее от него освободиться.

6. Последовательность. У последовательного человека все поступки вытекают из единого руководяще​го принципа, которому подчинено все второстепенное и побочное. Последователь​ность действий, в свою очередь, самым тесным образом связана с самоконтролем и самооценкой.

Таким образом, воля — это сознательное регулирование своего поведения и деятельности, выражающееся в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при со​вершении целенаправленных действий и поступков. Главная функция воли за​ключается в сознательной саморегуляции активности в трудных условиях жизнедеятельности.

1. **Психические состояния.**

**Психические состояния (англ. psychic states)** — широкая психологическая категория, которая охватывает разные виды интегрированного отражения ситуации (воздействий на субъект как внутренних, так и внешних стимулов) без отчетливого осознания их предметного содержания (например, бодрость, усталость, психическое пресыщение, апатия, депрессия, эйфория, отчуждение, утрата чувства реальности, переживание «уже виденного», скука, тревога и т.п.) .

Психическое состояние человека - это относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека (как обладателя этой психики) с внешней средой, представленной в данный момент конкретной ситуацией.

Введение понятия о психических состояниях в качестве психологической категории связано с именем Н. Д. Левитова. Психические состояния так или иначе характеризуют психику человека, определяют своеобразие разных психических процессов. Восприятие, например, художественной картины сопровождается определенным эстетическим психическим состоянием, которое может перейти в новое состояние под впечатлением от этой картины уже после ее восприятия. Психические состояния тесно связаны с индивидуальными особенностями личности.

**Психические состояния** – психологическая категория, характеризующая психическую деятельность индивида за определенный период времени. Это фон, на котором протекает психическая активность человека. Он отображает своеобразие психических процессов и субъективное отношение индивида к отражаемым явлениям действительности. Психические состояния имеют начало и конец, изменяются с течением времени, однако они целостны, относительно постоянны и устойчивы. К.К. Платонов определяет психические состояния как занимающие промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности.

Понятие «психическое состояние» используется для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, в отличие от понятия «психический процесс». Психические состояния являются относительно устойчивой интеграцией всех психических проявлений человека при определенном его взаимодействии с действительностью. Таким образом, психическое состояние - это временное своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением человека к этому содержанию.

Психическое состояние можно также представить как общий функциональный уровень психической активности в зависимости от условий деятельности человека и его личностных особенностей.

 Психические состояния могут быть:

1) Относительно *устойчивые* и длительные по времени состояния. Такие состояния характеризуют и определяют отношение человека к себе, людям, миру, труду. Эти состояния (удовлетворенности или неудовлетворенности, заинтересованности или безразличия и т.п.) .

2) Временные, ситуативные, быстро проходящие состояния. Возникают они под влиянием различного рода неполадок и неурядиц отношениях человека.

3) Состояния, возникающие периодически - например, состояние врабатывания, повышения работоспособности, скука, сонливость, апатия, повышенная активность и т. П.

Психическим состояниям свойственны определенные ***характеристики***. Состояния классифицируют в зависимости от того, какие именно из указанных характеристик выходят на передний план в данный момент времени. *Эмоциональные* характеристики отражают доминирование при данном состоянии той или иной эмоции, их интенсивности, полярности (преобладание позитивных или негативных эмоций: радость и печаль). Знак некоторых состояний не очевиден. Например, нельзя однозначно определить как позитивное или негативное удивление или сосредоточение. Эмоциональные состояние – это эйфория, радость, удовлетворение, печаль, тревога, страх, паника*Активационные состояния*показывают включенность индивида в ситуацию или отчужденность от нее. Повышенная активация проявляется в ясности сознания, энергичном поведении, желании решать поставленную задачу, преодолевать трудности. На другой стороне полюса – снижение интенсивности и темпа движений, спад активности. К активационным состояниям относят возбуждение, вдохновение, подъем, сосредоточенность, рассеянность, скуку, апатию.*Тонические состояния*отражают тонус, энергетические ресурсы организма. Тонус ощущается как наличие или отсутствие энергии, большой или малый ресурс сил, внутренняя собранность или несобранность, инертность, вялость. Тонические состояния ― бодрствование, монотония и психическое пресыщение, утомление и переутомление, сонливость и сон.*Тензионные* (от англ. *tension* Ї напряжение) *состояния*показывают, в какой степени человеку для выбора того или иного поведения требуется приложить волевые усилия. Чем более притягательны для индивида различные объекты, чем больше сил требуется ему для сдерживания неприоритетных побудителей, тем выше напряжение. При низком напряжении человек раскрепощен, раскован, чувствует внутренний комфорт, при высоком – зажат, ощущает внутреннюю несвободу, вынужденность своего поведения. К тензионным состояниям относят состояние напряжения, эмоционального разрешения, фрустрацию, сенсорный голод и стрессовые состояния.

Для каждого состояния могут быть зафиксированы эмоциональные, активационные, тонические и тензионные характеристики. Все характеристики взаимосвязаны и в большинстве случаев изменяются согласованно. Например, при психических состояниях, для которых типичны положительные эмоции (состояние радости), наблюдается возрастание активации и тонуса, снижение напряжения.

Все психические состояния подразделяются **на четыре вида (по признаку преобладания одной из сторон психики)**:

 1) мотивационные - желания, стремления, интересы, влечения, страсти;

2) эмоциональные - эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик на явления действительности, настроение, конфликтные эмоциональные состояния: ***Стресс*** — состояние, вызванное ситуацией сильного или длительного напряжения, которое может проявляться как в возбуждении, так и в торможении организма. ***Фрустрация***— психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи. ***Тревога*** — эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. ***Паника*** – психическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий и выраженное чувством страха, который охватывает человека или группу людей, а также неудержимым стремлением избежать опасности. ***Депрессия***(лат. depressio — угнетение) - психическое состояние, характеризующееся общим отрицательным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений, общей пассивностью поведения вследствие длительного воздействия различных негативных для психики человека факторов. ***Эйфория*** - не оправданное объективным состоянием человека повышенно благодушно-радостное настроение. В состоянии эйфории человек пассивен, его психические процессы замедлены и непродуктивны, а ощущения радости, довольства и безмятежности контрастируют с вялостью и безучастностью к внешним событиям.

 3) волевые состояния - состояния инициативности, целеустремленности, решительности, настойчивости (их классификация связана со структурой сложного волевого действия);

 4) состояния разных уровней организованности сознания (они проявляются в различных уровнях внимания или внимательности личности).

***Психическое утомление.*** Психическое утомление возникает тогда, когда получение желаемого результата требовало продолжительной работы, даже если она была не слишком тяжелой. Состояние ожидания результата, отсутствие результата при чрезмерных затрачиваемых усилиях вызывает чувство утомления. Недаром говорят, что нет ничего хуже, чем ждать и догонять. В состоянии психического утомления человек чувствует себя «выжатым лимоном». Он готов работать, так как знает, зачем и что нужно делать, но не имеет для этого достаточно сил: запоминается все с трудом, решения приходят самые тривиальные, трудно надолго сосредоточить внимание. Снижение интенсивности психической деятельности может вызывать депрессию, а вместе с ней приходит раздражительность и вспышки гнева по отношению к ни в чем не повинным людям, чаще всего самым близким.

В психологии труда утомление рассматривается как особое, своеобразно *переживаемое* психическое состояние (по*Н.Д. Левитову*), включающее следующие компоненты:

1. Чувство***слабосилия***. Утомление сказывается в том, что человек чувствует снижение работоспособности, даже когда производительность труда еще сохраняется на прежнем уровне. Это снижение работоспособности выражается в переживании особого, тягостного напряжения и неуверенности. Человек чувствует, что он не в силах должным образом продолжать работу.

2. Расстройство***внимания***. Внимание – одна из наиболее утомляемых психических функций. В случае утомления внимание отвлекается, становится вялым, малоподвижным, или наоборот, хаотически подвижным, неустойчивым***.***

3. Расстройствав***сенсорной****области*. Таким расстройствам под влиянием утомления подвергаются рецепторы, которые принимают участие в работе. (Например, если человек долго читает без перерыва, у него начинают «расплываться» в глазах строчки текста. При продолжительном и напряженном слушании музыки теряется восприятие мелодии. Продолжительная ручная работа может привести к ослаблению тактильной и кинестетической чувствительности).

4.Нарушениев***моторной****сфере*. Утомление сказывается в замедлении или беспорядочной торопливости движений, расстройстве их ритма, в ослаблении точности и координированности движений, их деавтоматизации.

5. Ухудшение памяти и мышления.

6. Ослабление***воли***.

7.**Сонливость** – как выражение охранного торможения.

Степень утомления со временем изменяется, при продолжительной работе усиливается проявление того или компонента, характеризующего ***фазу*** утомления, появляются и развиваются последующие (по времени) компоненты. Таким образом, речь идет о ***динамике*** утомления, характеризующейся совокупностью ***стадий***.

а) Относительно слабое чувство утомления. Производительность труда падает незначительно. Усталость проявляется нередко тогда, когда человек, несмотря на тяжелую изнурительную работу, чувствует себя еще вполне работоспособным (влияние мотивации). Данная стадия характеризуется нарастанием сопротивляемости утомлению.

б) Понижение производительности становится заметным и все более угрожающим. На рассматриваемом этапе это понижение зачастую относится только к *качеству*, а не к количеству труда.

в) Остро переживаемое утомление, которое может принимать форму *переутомления*. Показатели работы либо резко снижаются, или же принимают «лихорадочную» форму, отражающую попытки человека сохранить должный темп работы, который на данной стадии утомления может даже ускориться, но оказаться неустойчивым. В конце концов, рабочие действия могут быть так дезорганизованы, что человек чувствует невозможность продолжать работу, переживая при этом болезненное состояние.

***Психическая напряженность.*** Состояние психической напряженности вызывается чрезмерной величиной психических усилий, необходимых человеку при решении поставленных перед ним задач. Возникает, как правило, в условиях сложной деятельности.

***Умеренное напряжение*** — нормальное рабочее состояние, возникающее под мобилизующим влиянием трудовой деятельности. Это состояние психической активности — необходимое условие успешного выполнения действий. Оно сопровождается умеренным изменением физиологических реакций организма, проявляется в хорошем самочувствии, стабильном и уверенном выполнении действий.

***Экстремальные условия*** — условия, требующие от работающего максимального напряжения физиологических и психических функций, резко выходящего за пределы физиологической нормы. Экстремальный режим в самом общем смысле — это режим работы в условиях, выходящих за пределы оптимума. Отклонения от оптимальных условий деятельности требуют повышенного волевого усилия или, иначе говоря, вызывают напряжение. Неблагоприятные факторы, повышающие напряжение, относятся к следующим группам:

1) физиологический дискомфорт, т. е. несоответствие условий обитания нормативным требованиям;

2) биологический страх;

3) дефицит времени на обслуживание;

4) повышенная трудность задачи;

5) повышенная значимость ошибочных действий;

6) 'Наличие релевантных помех;

7) неуспех вследствие объективных обстоятельств;

8) дефицит информации для принятия решений;

9) недогрузка информацией (сенсорная депривация);

10) перегрузка информацией;

11) конфликтные условия, т. е. условия, при которых выполнение одного из них требует осуществления действий, противоречащих выполнению другого условия.

Эмоциональная составляющая психической напряженности обусловлена степенью ответственности за принятые решения, дефицитом времени, дефицитом необходимой для принятия решения информации. Эмоции регулируют поток поступающей информации, участвуют в управлении поисковой деятельностью (т.е. с деятельностью, связанной с поиском необходимой для принятия решения информации).

Психическая напряженность может по-разному влиять на поведение человека, что в общем случае проявляется в двух формах:

а) *возбудимая*, – характеризующаяся повышенными двигательными реакциями, суетливостью, излишней говорливостью и т.д.

*б)**тормозная*, – характеризующаяся угнетением деятельности, замедленными реакциями, «замиранием» вплоть до полной неспособности реагировать на различного вида воздействия.

Состояние психической напряженности возникает в случаях повышенной ответственности, дефицита времени или столкновения с особо трудными задачами. Для всех этих ситуаций общим является то, что они требуют от человека новых, нестандартных действий.

В зависимости от *степени* напряженности, это состояние по-разному влияет на результативность деятельности. В одних случаях оно ухудшает показатели деятельности, приводит к дезинтеграции личности. В других случаях, напротив, оказывает благоприятное воздействие. Более того, некоторые люди могут эффективно работать только в состоянии психической напряженности и поэтому сами создают себе определенные трудности, например, откладывая до последнего момента выполнение важного дела, а потом на волне энергетического подъема за короткое время выполняют множество дел.

***Отсутствие мотивации.*** Состояние отсутствия мотивации (или пониженной мотивации) возникает даже чаще, чем состояния психического утомления или психической напряженности. Это объясняется тем, что встречается довольно много производственных ситуаций, в которых деятельность не имеет внутреннего побуждающего мотива, а цель привносится извне в форме принуждения. Несмотря на внешнее сходство с состоянием психического утомления, снижение мотивации отличается от него причинами возникновения и психофизиологическими проявлениями. Поэтому меры профилактики данного состояния принципиально отличаются от профилактики психического утомления. Если в последнем случае человек нуждается в отдыхе, то при падении мотивации он, напротив, нуждается в активности. Часто эта активность заключается в поиске нового или особого смысла деятельности.

***Стресс и стрессогенные факторы.*** Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни и трудовой деятельности, так и при особых обстоятельствах. Состояние эмоционального стресса, возникающее у человека в процессе деятельности, связано с экстремальными, особыми условиями труда. Понятие стресса (от англ. stress – давление, напряжение) ввел канадский физиолог Ганс Селье в 1936г. **Стресс**– это комплексный процесс, включающий непременно и физиологические и психологические компоненты. С помощью реакции стресса организм как бы мобилизует себя на защиту, на приспособление к новой ситуации. Вводятся в действие неспецифические защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию неблагоприятным человеку ситуациям и адаптацию к ним.

При анализе внешних причин возникновения стресса используется понятие стрессоров и экстремальных условий.

*Стрессоры* – это неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний. Различают физиологические и психологические стрессоры. К физиологическим стрессорам относят сильные физические, кровопотери, большие физические нагрузки, инфекции, ионизирующие излучения, резкие изменения температуры и т.д. Психологические стрессоры связаны с психическими травмами; они воздействуют своими сигнальными значениями: угрозой, опасность, обидой. В трудовой деятельности, согласно данным, приводимым М.А. Котиком, наиболее сильными побудителями стресса являются следующие психологические факторы: неудовлетворенность работой, низкая мотивация к работе, депрессия и отсутствие самоутверждения [Котик, 1981]. К психологическим стрессорам относятся также такие факторы, как неуважение к личности исполнителя, отсутствие возможности действовать в свойственном ему стиле, нежелание нести возложенную на него ответственность.

*Информационный стресс* возникает в ситуации информационной перегрузки, когда человек не справляется с поставленной задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений.

*Эмоциональный стресс* проявляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д. Формы его проявления, как и формы проявления психического напряжения, – различны. Это может быть активная форма (так называемый «стресс льва» – характеризует наиболее эффективную, конструктивную линию поведения), либо пассивная реакция (так называемый «стресс кролика»).

Известна точка зрения, [Бодров, 1998], согласно которой любая разновидность стресса (личностного, межличностного, семейного, профессионального и т.п.) является в своей основе *информационной*. Источником его служит сообщение, информация о текущем (реальном) и предполагаемом (вероятностном) воздействии неблагоприятных событий, их угрозе, или «внутренняя» информация в форме прошлых представлений, извлекаемых из памяти сведений о травмирующих психику событиях, ситуациях или их последствиях. Эти реакции, как правило, связаны с продуцированием *негативных эмоций*. В этих видах психологического стресса *информация* о неблагоприятном, опасном событии является *пусковым моментом*, определяющем угрозу его возникновения и формирующим чувство тревоги, психическую напряженность и т.д.

В зависимости от степени развития (в динамике) выделяют следующие *фазы стресса*:

1) Реакция тревоги – характеризует процесс мобилизации защитных свойств организма, повышение защитных свойств по отношению к травмирующему воздействию. Организм функционирует с большой нагрузкой. К концу первой фазы у большинства людей повышается работоспособность.

2) Фаза сопротивляемости (или резистивная фаза) – характеризуется сбалансированным расходом адаптационных ресурсов организма.

3) Фаза истощения адаптационных ресурсов организма.

Таким образом, в зависимости от фазы стресса и «полярности» его проявления, можно говорить о стрессах «хороших» и «плохих».

Как показали многочисленные исследования, стресс в трудовой деятельности, в зависимости от его уровня, порождает весьма различные, а порой даже противоположные результаты. Стресс проявляется во всеобщем адаптационном синдроме как необходимая и полезная вегетативная и соматическая реакция организма на резкое увеличение его общей внешней нагрузки. Эта реакция проявляется в росте биоэлектрической активности мозга, в повышении частоты сердцебиения, росте систолического давления крови, расширения кровеносных сосудов, увеличения содержания лейкоцитов в крови, т.е. в целом ряде физиологических сдвигов в организме, способствующих повышению его энергетических возможностей и успешности выполнения сложной деятельности. Поэтому, как подчеркивает М.А. Котик, «сам по себе стресс является не только целесообразной защитной реакцией человеческого организма, но и механизмом, способствующем успеху трудовой деятельности в условиях помех, трудностей и опасности» [Котик, 1981].

Стресс оказывает положительное влияние на результаты труда (мобилизует энергетические резервы организма и способствует преодолению возникающих в труде препятствий) лишь до тех пор, пока он не превысил определенного критического уровня. Такой стресс, который повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, называют эустрессом. При превышении же этого уровня в организме развивается так называемый процесс гипермобилизации, который влечет за собой нарушение механизмов саморегуляции и ухудшения результатов деятельности, вплоть до ее срыва. Стресс, превышающий критический уровень, который в крайнем своем выражении может привести к болезни и гибели человека называют дистрессом.

Состояние психологического стресса (как и состояния психического напряжения) развивается в неблагоприятных условиях деятельности и экстремальных ситуациях. Для современного производства типичны экстремальные ситуации двух крайних типов.

Первый тип экстремальной ситуации возникает тогда, когда требования интенсивности работы и жесткие ограничения во времени вынуждают человека предельно напрягать силы и мобилизовать внутренние резервы. При этом экстремальность такого труда зачастую может повышаться вследствие негативного действия сильных внешних факторов - стрессоров (шум, вибрация и т.д.).

Второй тип экстремальной ситуации возникает, наоборот, из-за недостатка или неоднородности поступающей информации, недостатков межличностных контактов, а также низкой двигательной активности. В подобных условиях у человека развивается состояние монотонии. Необходимый уровень бодрствования, внимания в таких условиях человеку приходится поддерживать за счет волевых усилий.

Таким образом, для стрессовых ситуаций того и другого типа характерна одна общая черта - появление у человека острого внутреннего конфликта между требованиями, которые предъявляет к нему работа, и его возможностями. В первом случае этот конфликт возникает в основном в результате роста требований, предъявляемых к человеку. Во втором - из-за снижения возможностей человека по выполнению требований.

Необходима работа врача по психопрофилактике угрозы своему здоровью со стороны чрезмерного стресса, приобретающего характер деструктивного влияния. По статистике американских ученых, врачи живут на 10-12 лет меньше своих пациентов (во многом из-за недооценки серьезности дистрессовых переживаний).

**Способы снятия стресса:**

*Переложите ответственность*

Чрезмерный груз ответственности является постоянным источником стресса, что в конечном счете может привести к тяжелой депрессии. И пока это бремя не уменьшится, снять стресс почти невозможно. Постарайтесь часть ответственности переложить на плечи другого человека. Старайтесь не переутомляться на работе, не берите на себя слишком большую ответственность и нагрузку. Кроме того, каждому человеку необходим регулярный и полноценный отдых.

*Успокойтесь*

Для того, чтобы хорошо выполнять свою работу, прежде всего необходимо успокоиться и сосредоточиться. Кроме того, желательно включить в свой рацион питания продукты с высоким содержанием магния (например, овощи, орехи, семечки). Улучшить настроение может кусочек шоколада или порция макарон. Регулярно позволяйте себе отдохнуть и восстановить силы, для этого смените обстановку. Можно съездить к морю или отдохнуть на природе у озера. Очень полезно отдохнуть в санатории или доме отдыха.

*Обращайтесь за помощью для снятия стресса*

Человек, постоянно страдающий от сильных стрессов, очень редко сам может решить все свои проблемы. Поэтому рекомендуется обратиться за помощью к опытному и квалифицированному психологу или психотерапевту и поговорить с ним о своих проблемах. Специалист вместе с пациентом попытается найти способ, как вырваться из заколдованного круга проблем и постоянных стрессов.

*Витаминотерапия*. Стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).

*Ароматерапия.* Еще с древних времен известно благоприятное воздействие ароматных эфирных масел. Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.

*Задушевная беседа*, как способ снятия стресса очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения просто необходимо выговориться, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее. В наших условиях помогут справиться со стрессом, заменив дорогие лекарственные препараты, близкие люди, лучшая подруга или друг.

*Экстрим в борьбе с плохим настроением*. Еще один из эффективных способов снятия стресса – подвергнуть организм новому виду стресса. Примите холодный душ, пройдите процедуру иглоукалывания, запишитесь на занятия экстремальными видами спорта, например, дампингом или прыжками с парашютом.

*Займитесь спортом*. Бороться со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Это прекрасный выход для многих - заняться физическими упражнениями. Причем, совсем не важно, какими. Возможно, это будет бег, отжимания, велосипед, силовые тренировки. Попробуйте и вы убедитесь, что это реально действует! Наибольший эффект будет от упражнений, где нужны регулярные повторения (например, бег) заставляет организм расслабляться. А это, в свою очередь, заставляет Ваше тело и мозг реагировать на стресс адекватно. Проще говоря, уменьшается частота сердечных сокращений, понижается кровяное давление, уменьшается напряжение в мышцах. Достаточно тридцати минут занятий на тренажере, чтобы снизить на 25% эмоциональное напряжение вызванное стрессом.

Древнейшая система – *йога.* При помощи йоги можно расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно. На каждом вдохе и выдохе повторяйте какую-нибудь приятную фразу или слово. Это простое упражнение способно привести организм в равновесие, помочь расслабиться и снять стресс.

*Будьте осторожны*. Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.

*Почаще улыбайтесь*. Если улыбаться чаще, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне. Хвалите себя. Это вроде бы просто, но многие из нас только усугубляют стрессовое состояние, заглушая внутренний голос. А вот исследования показывают, что положительные отзывы в свой адрес стимулируют выработку гормона кортизола, отвечающего за нейтрализацию стресса. В следующий раз, поймав себя на самоунижении, проговорите вслух, а еще лучше напишите о себе что-нибудь хорошее.

Наиболее частой формой проявления профессионального стресса у специалистов «помогающих профессий», в т.ч. у врачей, является т.н.**«синдром эмоционального (или психического) выгорания»** — состояние физического, эмоционального и умственного истощения.

Традиционно в структуре клинических проявлений профессионального стресса рассматриваются три компонента:

**- собственно эмоциональная истощённост**ь — состояние, близкое к т.н. anaesthesia dolorosa psychica (болезненной/скорбной психической бесчувственности), заключающееся в «уплощённости» эмоционального фона с некоторым преобладанием негативных эмоций, в сочетании с болезненным ощущением затруднённости переживания ярких эмоций (особенность здесь в том, что такое состояние субъективно напрямую связывается с собственной работой);

- **цинизм** — холодное, бесчувственное, негуманное отношение к пациенту, усмотрение в нём не живого человека, а лишь «организма», объекта определённых действий (в западной — и основанной на ней отечественной — литературе этот компонент нередко именуется «деперсонализацией», что совершенно не соответствует отечественной традиции употребления данного термина);

- **редукция профессиональных достижений** — обесценивание своего профессионального опыта, чувство собственной некомпетентности, профессионального неуспеха, отсутствия перспектив.

Перечисленные три компонента составляют «ядро» синдрома эмоционального выгорания у врачей. Важнейшим психологическим аспектом любого расстройства является его субъективная картина, т.е. комплекс ощущений, чувств, переживаний и знаний, наличествующих у страдающего данным расстройством человека и возникающих в связи с расстройством. При этом нередко у специалистов помогающих профессий — в особенности, у врачей — субъективная картина профессионального стресса находится на «периферии» сознания. Поэтому **первым шагом**как профилактики, так и коррекции профессионального стресса является систематическим образом организованный анализ врачом системы стрессоров, присутствующих в его деятельности.

***Состояние монотонии.*** Психическое состояние переживания монотонии вызывается действительным или кажущимся однообразием выполняемых на работе движений и действий. Под влиянием монотоннности действий (и в результате возникновения монотонии как психологического состояния) человек становится вялым, безучастным к работе. Состояние монотонии также отрицательно действует и на организм человека, приводя к преждевременному утомлению. На физиологическом уровне это проявляется в снижении частоты сердцебиения, частоты дыхания, скорости реакции.

Если в работе встречаются неизбежные однообразные движения или действия, человек с более высоким уровнем интеллекта, переживает чувство монотонности (состояние монотонии) в меньшей степени. Это связано с тем, что он, обладая более широким кругозором и способностью к анализу, лучше понимает необходимость этих действий для достижения общей цели. А это значит, что он может лучше активизировать свою работоспособность, усматривая в однообразном – многообразие. Возможность усматривать разнообразие в однообразном присуща высококвалифицированным специалистам. Малоквалифицированный работник не может уловить изменений кажущегося для него «однообразия» и становится жертвой безстимуловьного безразличия, проявляющегося порой в самых жестоких формах монотонии и на психологическом, и на физиологическом уровне.

***Состояние тревожности.*** *Тревожность* – это многозначный психологический термин, описывающий как определенное состояние индивида в ограниченный промежуток времени, так и устойчивое свойство человека. Под тревожностью понимается индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных ситуациях, в том числе и таких, объективные характеристики которых к этому не располагают. *Тревожность* - это свойство личности, которое проявляется в частоте, регулярности и пороге возникновения ощущений беспокойства и неуверенности в своих действиях, переживании реальных и предполагаемых «упущений» в совершаемых действиях или поступках, волнениях по поводу имевших место или возможных событий и т.д.

Различают личностную тревожность (РТ) и ситуативную, или реактивную (ЛТ) тревожность.

*Личностная тревожность* характеризует готовность человека к переживанию страха и волнения по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Личностная тревожность может рассматриваться, с одной стороны, как достаточно устойчивое свойство личности, а с другой стороны, как один из результатов «накопленного» личностью состояния «хронического» психического напряжения, возникающего в процессе взаимодействия личности и ее окружения.

*Ситуативная (или реактивная) тревожность* – это временное, преходящее состояние, являющееся формой эмоциональной реакции индивида на ситуацию, содержащую для него реальную или воображаемую опасность. Состояние реактивной тревоги характеризуется напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Переживаемая тревожность в различной степени определяет эффективность различных видов профессиональной деятельности, успешность социальной и профессиональной адаптации. Следует понимать, что тревожность как таковая сама по себе не является негативным состоянием или чертой личности. Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной, деятельной личности. При этом для каждого человека существует свой оптимальный уровень «полезной тревоги». Нормальный уровень тревожности необходим для эффективного и координированного поведения. Чрезмерно завышенное, гипертрофированное развитие тревожности (как хронического, «накопленного» состояния психического напряжения и как свойство личности) может перейти в клиническую форму невроза.

***Регуляция и саморегуляция психических состояний***

Р.М. Грановская делит все стратегии выхода из напряжённой ситуации на три группы:1) изменить или ликвидировать проблему; 2) уменьшить её интенсивность за счёт смещения своей точки зрения на неё; 3) облегчить её воздействие с помощью включения ряда способов:

– формирование мировоззренческой позиции;

– правильный выбор момента для принятия решения или реализации своего плана;

– ослабление мотивации;

– увеличение объёма сведений о волнующей проблеме;

– заранее подготовленные стратегии отступления;

– осознание реальной ситуации и поражения, переоценка её.

Основными видами саморегуляции являются аутогенная тренировка и релаксация.

**Аутогенная тренировка** (от греческого аутос – сам и генос – возникающий) – это активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены. Она сочетает самовнушение и саморегуляцию. Её приёмы помогают управлять эмоциями, восстанавливать силы и работоспособность, снимать напряжённость.

**Релаксация** – состояние успокоения, расслабления, восстановления. Это состояние возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

***Виды релаксации***: непроизвольная – при засыпании, при утомлении; произвольная – в результате аутогенной тренировки. Принятие спокойной позы, представление состояния соответствующего покою, расслабление мышц, вовлечённые в различные виды активности, приводит к нормализации эмоциональной сферы.

**4. Психические свойства личности**

 Понятие **«психическое свойство»** указывает на устойчивость проявлений психики индивида, их закрепленность и повторяемость в структуре его личности. Таким образом, психические свойства личности - это типичные для данного человека особенности его психики. К психическим свойствам личности относятся: **1) направленность; 2) характер ; 3) способности; 4) темперамент.**

В отечественной психологии одним из основных методологических принципов является принцип субъектно-деятельностного подхода. В русле этого подхода одно из основных положений сформулировал С. Л. Рубинштейн - «внешние причины (внешние воздействия) всегда действуют лишь опосредствованно через внутренние условия». Конкретизируя это применительно к объяснению психических явлений, С. Л. Рубинштейн указывал, что именно свойства и состояния личности составляют совокупность внутренних условий, опосредствующие внешние воздействия. Констатация зависимости психических процессов от личности предопределила необходимость изучения её свойств, к которым С. Л. Рубинштейн относил черты, определяющие направленность, способности, характер, что и составляет основную характеристику личности.

Личность, по мнению С. Л. Рубинштейна, есть «одновременно и предпосылка и результат ее деятельности». Психические свойства личности формируются и развиваются в процессе деятельности, поэтому **изучение свойств личности должно строиться через изучение психологической стороны её деятельности**. Любая деятельность исходит от человека как личности, как субъекта деятельности. Существует взаимообусловленность и **взаимосвязанность личности и поведения:** психические свойства личности не только проявляются, но и формируются в её поведении. Общим механизмом этого процесса становится переход внутреннего содержания поведения, возникшего в личностно значимой ситуации, в относительно устойчивые свойства личности, при постоянном влиянии личностных свойств на её поведение. Кроме того, личностные черты и свойства составляют неразрывное единство, взаимодействуя друг с другом в конкретной деятельности человека.

Для понимания психического облика личности необходимо изучить содержание потребностно-мотивационной сферы (направленность, установки, интересы, идеалы), выявить способности или одарённость, а также понять характер человека, то есть понять, «что из его тенденций и установок вошло у него в плоть и кровь и закрепилось в качестве стержневых особенностей его личности».

**Направленность личности**( personality trend ) — термин отечественных психологов, которому, начиная с С *.*Л *.*Рубинштейна (1940, 1946), придается большой смысл и множество нередко противоречивых значений. Следуя за Л *.*И *.*Божович *,* направленность личности можно определить как устойчивую (трансситуативную) устремленность, ориентированность мыслей, чувств, желаний, фантазий, поступков человека, которая является следствием доминирования определенных (главных, ведущих) мотиваций.

**Характер**  (от греч. charakter — отпечаток; черта, признак, особенность) — индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обусловливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах.

Характер тесно связан с другими сторонами личности человека, в частности **с темпераментом**, который определяет внешнюю форму выражения характера.

 **Характер как свойства личности**, которые накладывают определённый отпечаток на все её проявления и выражают специфическое отношение к миру,
прежде всего к другим людям, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные его проявления.

С содержанием характера тесно связаны значимые, узловые моменты человеческого существования и определяемый ими смысл жизни, которые выступают в качестве мотивов и целей деятельности и составляют подлинный стержень личности..

Характер предполагает не только наличие отношений, но и выражение их в виде поступков и поведения в целом. Он представляет собой единство деятельности и отношения, «обуславливает определенность человека как субъекта деятельности, который, выделяясь из окружающего, определенным образом относится к нему» (С.Л.Рубинштейн).

Характер человека как социального существа детерминирован его общественным бытием. Он представляет собой единство индивидуального и типического. С одной стороны, индивидуальное своеобразие жизненного пути, условий жизни и деятельности каждого отдельного человека формирует разнообразие индивидуальных черт и проявлений характера. С другой стороны, общие, типические обстоятельства жизни людей, живущих в одинаковых общественных условиях, формируют общие стороны и черты характера. Типичные характеры являются продуктом общественно-исторических условий , в этой связи говорят о «социальном характере» (Э. Фромм). Э Фромм выделил 5 типов характера:

*Рецептивные типы* убеждены в том, что источник всего хорошего в жизни находится вне их самих. Они открыто зависимы и пассивны, не способны делать что-либо без посторонней помощи и думают, что их основная задача в жизни – скорее быть любимыми, чем любить. Рецептивных индивидуумов можно охарактеризовать как пассивных, доверчивых и сентиментальных. Если отбросить крайности, то люди с рецептивной ориентацией могут быть оптимистичными и идеалистичными.

*Эксплуатирующие типы* берут все, что им нужно или о чем они мечтают, силой или изобретательностью. Они тоже неспособны к творчеству, и поэтому добиваются любви, обладания, идей и эмоций, заимствуя все это у других. Негативными чертами эксплуатирующего характера являются агрессивность, надменность и самонадеянность, эгоцентризм и склонность к соблазнению. К положительным качествам относятся уверенность в себе, чувство собственного достоинства и импульсивность.

*Накапливающие типы* пытаются обладать как можно большим количеством материальных благ, власти и любви; они стремятся избегать любых поползновений на свои накопления. В отличие от первых двух типов, "накопители" тяготеют к прошлому, их отпугивает все новое. Они напоминают анально-удерживающую личность по Фрейду: ригидные, подозрительные и упрямые. Согласно Фромму, у них есть и некоторые положительные особенности – предусмотрительность, лояльность и сдержанность.

*Рыночный тип* исходит из убеждения, что личность оценивается как товар, который можно продать или выгодно обменять. Эти люди заинтересованы в сохранении приятной внешности, знакомствах с нужными людьми и готовы продемонстрировать любую личностную черту, которая повысила бы их шансы на успех в деле продажи себя потенциальным заказчикам. Их отношения с окружающими поверхностны, их девиз – "Я такой, каким вы хотите меня видеть" (Fromm, 1947, р. 73).

*Продуктивный характер* представляет собой, с точки зрения Фромма, конечную цель в развитии человека. Этот тип – независимый, честный, спокойный, любящий, творческий и совершающий социально-полезные поступки. В нем проявляется способность человека к продуктивному логическому мышлению, любви и труду. Продуктивный труд обеспечивает возможность производства предметов, необходимых для жизни, благодаря творческому самовыражению. Результатом проявления всех вышеперечисленных сил, свойственных всем людям, является зрелая и целостная структура характера.

Э.Фромм отмечал, что ни один из этих типов характера не существует в чистом виде, поскольку непродуктивные и продуктивные качества сочетаются у разных людей в разных пропорциях. Следовательно, влияние данного социального типа характера на психическое здоровье или болезнь зависит от соотношения позитивных и негативных черт, проявляющихся у индивидуума.

Характер в целом различают по **определенности и цельности**. Определенный характер — это характер с наличием одной или нескольких выраженных доминирующих черт. У людей с неопределенным характером подобные черты отсутствуют или выражены очень слабо.

Выделяют **цельные и противоречивые** характеры. Цельные характеры отличаются отсутствием противоречий между осознанием целей и самой деятельностью, единством мыслей и чувств. Противоречивому характеру свойствен разлад убеждений и деятельности, наличие несовместимых друг с другом мыслей и чувств, целей и мотивов, противоречивых стремлений, желаний и побуждений.

В структуре характера выделяют обычно 2 группы черт. К 1-й группе черт характера относят те, в которых выражается система отношений человека к действительности (г. о. нравственные качества). В них можно выделить следующие основные виды: отношение к людям, отношение к труду и его результатам, отношение к самому себе. К чертам характера, выражающим отношение к людям, относятся, например, такие положительные черты, как чуткость, гуманность, искренность, правдивость.

К 2-й группе черт характера. относятся волевые, определяющие умение и готовность управлять своим поведением в соответствии с определенными принципами. К волевым чертам характера относятся такие положительные черты, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, выдержка, мужество, смелость или, соответственно, отрицательные черты — упрямство, нерешительность, трусость.

В зависимости от развития волевых черт характера выделяют сильные и слабые характеры. Слабохарактерность — отрицательное качество, даже если оно сочетается с высокой общественной направленностью личности.

Раскрывая сущность характера, С. Л. Рубинштейн пытался ответить на вопрос о том, какие психические свойства относятся к характеру. Характер составляют не все относительно устойчивые свойства личности, а только те, которые обусловливают побуждения, определяющие действия человека. По мнению С. Л. Рубинштейна, к характеру относятся лишь те проявления направленности, которые выражают устойчивые свойства личности и вытекающие из них устойчивые личностные, а не только случайные ситуативные установки.

Решающее влияние на формирование характера ребенка оказывает воспитание. Формированию черт характера в процессе воспитания способствует создание соответствующих ситуативных психических состояний. Если определенное психическое состояние возникает достаточно часто, то оно может постепенно закрепиться и стать чертой характера.

**Акцентуация характера** (англ. character accentuation) — высокая степень выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией. Автор концепции акцентуации — немецкий психиатр Карл Леонгард; он ввёл термин «акцентуированная личность». Отечественный психиатр Андрей Евгеньевич Личко уточнил этот термин, изменив его на термин «акцентуация характера», так как личность, по его мнению, слишком комплексное понятие, скорее подходящее для психопатий. А. Е. Личко считал более целесообразным изучать акцентуации у подростков, так как большинство из них формируется до подросткового возраста и ярче всего проявляется именно в этот период.

Как и Карл Леонгард, А. Е. Личко считал акцентуации вариантом деформации характера, при которой чрезмерную выраженность приобретают отдельные его черты. Это повышает чувствительность личности к определённым видам влияний и затрудняет адаптацию в некоторых случаях. При этом в целом способность к адаптации сохраняется на высоком уровне, а с некоторыми видами влияний (не задевающими «места наименьшего сопротивления») акцентуированные личности справляются легче обычных.

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

**Гипертимный тип - л**юди с этой акцентуацией – отличные тактики и плохие стратеги. Находчивы, предприимчивы, активны, легко ориентируются в быстро меняющихся ситуациях. Благодаря этому могут быстро улучшить своё служебное и общественное положение. Однако в отдалённом времени часто теряют положение из-за неумения продумывать последствия своих действий, участия в авантюрах и неправильного выбора товарищей. Активны, общительны, предприимчивы, настроение всегда хорошее. Дети этого типа подвижны, непоседливы, часто проказничают. Невнимательные и слабо дисциплинированные, подростки этого типа учатся нестабильно. Часто возникают конфликты со взрослыми. Имеют множество поверхностных увлечений. Часто переоценивают себя, стремятся выделиться, заработать похвалу.

**Циклоидный тип -** характеризуется высокой раздражительностью и апатичностью. Дети предпочитают находиться в одиночестве дома вместо игр в компании сверстников. Тяжело переживают любые неприятности, раздражаются в ответ на замечания. Настроение меняется от хорошего, приподнятого, до угнетённого с периодичностью в несколько недель.

При взрослении проявления этой акцентуации обычно сглаживаются, но у ряда лиц могут сохраняться или надолго застревать в одной стадии, чаще угнетённо-меланхоличной. Иногда наблюдается связь перемен настроения с временами года.

**Сенситивный тип -** отличается высокой чувствительностью как к радостным, так и к пугающим или грустным событиям. Подростки не любят активных, подвижных игр, не проказничают, избегают больших компаний. С посторонними боязливы и стыдливы, производят впечатление замкнутых. С близкими знакомыми могут быть хорошими товарищами. Предпочитают общаться с людьми младше или старше их. Послушные, любят родителей.Возможно развитие комплекса неполноценности или сложности с адаптацией в коллективе. Предъявляют высокие моральные требования к себе и коллективу. Имеют развитое чувство ответственности. Усидчивы, предпочитают сложные виды деятельности. Очень тщательно подходят к выбору друзей, предпочитают старших по возрасту.

**Шизоидный тип -** подростки этого типа замкнуты, общению со сверстниками предпочитают одиночество или компанию старших. Демонстративно равнодушны и не интересуются общением с другими людьми. Не понимают чувств, переживаний, состояние окружающих, не проявляют сочувствия. Собственные чувства также предпочитают не проявлять. Сверстники часто не понимают их, и поэтому настроены к шизоидам враждебно.

**Истероидный тип -** отличаются высокой потребностью во внимании к себе, эгоцентризмом. Демонстративны, артистичны. Не любят, когда в их присутствии уделяют внимание кому-то другому или хвалят окружающих. Имеется высокая потребность в восхищении со стороны окружающих. Подростки истероидного типа стремятся занять исключительное положение среди ровесников, обращать на себя внимание, влиять на окружающих. Зачастую становятся инициаторами различных мероприятий. При этом истероиды неспособны организовать окружающих, не могут стать неформальным лидером, заслужить авторитет у сверстников.

**Конформный тип -** отличаются отсутствием собственного мнения, инициативы, критичности. Они охотно подчиняются группе или авторитетам. Их жизненный настрой можно охарактеризовать словами «будь как все». При этом такие подростки склонны к морализаторству и очень консервативны. Ради защиты своих интересов представители этого типа готовы на самые неблаговидные поступки, и все эти поступки находят объяснение и оправдание в глазах конформной личности.

**Психастенический тип -** подростки этого типа характеризуются склонностью к размышлениям, самоанализу, оценке поведения окружающих. Их интеллектуальное развитие опережает сверстников. Нерешительность у них сочетается с самоуверенностью, суждения и взгляды безапелляционны. В моменты, когда необходима особая осмотрительность и внимательность, они склонны к импульсивным поступкам. С возрастом этот тип мало изменяется. Часто у них возникают обсессии, служащие средством преодоления тревоги. Также возможно употребление алкоголя или наркотиков. В отношениях мелочны и деспотичны, что мешает нормальному общению.

**Паранойяльный тип -** не всегда типы акцентуации характера по Личко включают этот вариант акцентуации в силу его позднего развития. Основные проявления паранойяльного типа появляются к 30-40 годам. В детстве и подростковом возрасте для таких личностей характерна эпилептоидная или шизоидная акцентуация. Основная их черта – завышенная оценка своей личности, а соответственно наличие сверхценных идей о своей исключительности. От бредовых эти идеи отличаются тем, что воспринимаются окружающими как реальные, хотя и завышенные.

**Неустойчивый тип -** подростки проявляют повышенную тягу к развлечениям, безделью. Отсутствуют интересы, жизненные цели, их не волнует будущее. Часто их характеризуют как «плывущих по течению».

**Эмоционально-лабильный тип -** дети непредсказуемы, с частыми и сильными перепадами настроения. Поводы для этих перепадов – незначительные мелочи ( косой взгляд или неприветливая фраза). В периоды плохого настроения требуют поддержки близких. Хорошо чувствуют отношение к себе окружающих.

**Эпилептоидный тип -** в раннем возрасте такие дети часто плаксивы. В старшем – обижают младших, мучают животных, издеваются над теми, кто не может дать сдачи. Для них характерны властность, жестокость, самолюбие. В компании других детей стремятся быть не просто главным, а властителем. В группах, которыми они управляют, устанавливают жестокие, самодержавные порядки. Однако их власть держится в значительной мере на добровольном подчинении других детей. Предпочитают условия жесткой дисциплины, умеют угодить руководству, завладеть престижными постами, которые дают возможность проявить власть, установить свои правила.

**Способности** (англ. *abilities*, *aptitudes*, *capabilities*) — индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам , но обусловливающие легкость и быстроту обучения новым способам и приемам деятельности ( Б . М . Теплов ).

Способности можно определить и как свойства психологических функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности и проявляющиеся в успешности и своеобразии усвоения и реализации той ли иной деятельности. (В. Д. Шадриков.)

Б.М.Теплов разделял способности и **задатки способностей** - врожденные, физиологические особенности человека, которые служат основой развития способностей. Задатки – это особенности строения мозга и нервной системы, органов чувств и движений, функциональные особенности организма, данные каждому от рождения. Задатки – лишь предпосылки развития способностей они являются одним, хоть и очень важным, из условий развития и формирования способностей. Если человек даже с самыми хорошими задатками не будет заниматься соответствующей деятельностью, способности у него не разовьются. Благоприятная среда, воспитание и обучение способствуют пробуждению задатков. Развитие способностей совершается по спирали: реализация возможностей, которые представляет способность одного уровня, открывает новые возможности для развития способностей нового, более высокого уровня (С.Л.Рубинштейн).

Существует 2 варианта классификации способностей: 1) по видам психических *функциональных систем*(сенсомоторные, перцептивные, аттенционные, мнемические, имажитивные, мыслительные, коммуникативные); 2) по основным видам деятельности (математические, музыкальные, научные, литературные, художественные).

Различают **общие и специальные** способности.. Общие способности характеризуются, во-первых, тем, что они в случае нормального развития имеются у большинства людей данной возрастной категории; во-вторых, тем, что они «задействованы» в широком спектре деятельностей. К ним относятся общий *интеллект*, *креативность*(общая способность к творчеству) и, реже, обучаемость, развитые память и речь, точность и тонкость движений рук и т. д.)

**Специальные способности** не являются широко распространенными, их формирование требует специального обучения и нередко особого дарования. Специальные способности определяют успехи человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы особого рода задатки и их развитие (способности математические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т. д.). Эти способности, как правило, могут дополнять и обогащать друг друга, но каждая из них имеет собственную структуру.

Специальные способности сложились в ходе развития человеческой культуры и человеческого общества. «Все специальный способности человека – это, в конце концов, различные проявления, стороны общей его способности к освоению достижений человеческой культуры, ее дальнейшему продвижению, - отмечал С.Л.Рубинштейн. – Способности человека – это проявления, стороны его способности к обучению и труду». Развитие специальных способностей каждого человека является не чем иным, как выражением индивидуального пути его развития.

Специальные способности классифицируются в соответствии с различными областями деятельности человека: литературные способности, математические, конструктивно-технические, музыкальные, художественные, лингвистические, сценические, спортивные, педагогические, способности к теоретической и практической деятельности, духовные способности и др. Все они являются порождением сложившегося в истории человечества разделения труда, возникновения новых областей культуры и выделения новых видов деятельности как самостоятельных знаний. Все виды специальных способностей являются результатом развития материальной и духовной культуры человека и развития самого человека как существа мыслящего, деятельного. Развитие специальных способностей является сложным и длительным процессом.

Для разных специальных способностей характерно неодинаковое время их выявления. Ранее прочих проявляются дарования в области искусств и прежде всего в музыке. Установлено, что в возрасте до 5 лет развитие музыкальных способностей происходит наиболее благоприятно, т.к. именно в это время формируется музыкальный слух и музыкальная память ребенка. Примерами ранней одаренности могут служить В.А.Моцарт, обнаруживший незаурядные способности уже в 3 года, Ф.И.Гайдн – в 4 года, Я.Л.Ф.Мендельсон – в 5 лет, С.С.Прокофьев – в 8 лет. Несколько позже проявляются способности к живописи, скульптуре: у Рафаэля – в 8 лет, у Б.Микельанджело – в 13 лет, у А.Дюрера – в 15 лет. Технические способности выявляются, как правило, позднее, чем способности в области искусств. Это объясняется тем, что техническая деятельность, техническое изобретательство требуют весьма высокого развития высших психических функций, прежде всего мышления, которое формируется в более позднем возрасте – в подростковом. В области научного творчества способности выявляются существенно позднее, чем в других сферах деятельности, как правило, после 20 лет. При этом раньше других обнаруживаются математические способности. Необходимо помнить, что любые творческие способности сами по себе не превращаются в творческие свершения. Для того, чтобы получить результат необходимы знания и опыт, труд и терпение, воля и желание, нужна мощная мотивационная основа творчества.

Способности не могут быть поняты и не могут рассматриваться вне личности. Развитие способностей и развитие личности – взоимообусловленные процессы. Именно на это обращают внимание психологи, подчеркивая, что «развитие способности дает не только практический эффект, повышая качество деятельности, но и личностный эффект удовлетворения от ее процесса, который выступая подкреплением, оказывается, в свою очередь, условием способности» (К.А.Абульханова-Славская).

Чаще всего встречается следующая **классификация уровней развития способностей**: способность, одаренность, талант, гениальность» (Ю.Б. Гиппенрейтер).

**Соотношение понятий: «одаренность», «талант», «гениальность»**. В. М. Бехтерев писал, что наряду с воспитанием для всякого творчества необходима та или иная степень одаренности. Долгое время «одаренность» считалась синонимом «способности». Однако, по мнению **С.Л. Рубинштейна**, которое он высказал еще в 1935 г., она определяется комплексом свойств личности. Одна из газет поведала о биологе, опубликовавшем научный труд с обширной библиографией — 300 названий, — которую он продиктовал машинистке по памяти и без единой ошибки. Тем не менее незаурядная память не сделала этого биолога незаурядным ученым. А. Р. Лурия (1968) в течение многих лет исследовал феноменальную память одного газетного репортера.

 Опыты показали, что этот репортер мог моментально запомнить и повторить громадные по длине ряды слов и чисел в прямом и обратном порядке и начиная с любого звена этих рядов. Он воспроизводил их без всякого труда через месяц, год и даже через 16 лет после запоминания. Во всех же других отношениях репортер был заурядным человеком, сменил за свою
жизнь много профессий, но ни в одной из них не достиг выдающихся результатов.

В психологии есть несколько точек зрения на суть понятия **«одаренность»** , но чаще всего одаренность связывают с познавательными способностями: вниманием, памятью, мышлением, воображением, творчеством. В понятие «одаренность», таким образом, включаются следующие индивидуальные особенности:

* наблюдательность и высокий уровень концентрации внимания;
* способность быстро и часто спонтанно запоминать разнородную информацию;
* свободный доступ к хранящейся в памяти информации и, как следствие, ассоциативное мышление;
* гибкое мышление, способное оперировать понятиями и категориями из разных областей знаний;
* высокий уровень логического мышления;
* развитое образное мышление и воображение;
* способность мыслить оригинально, творчески и находить нестандартные решения задач.

**Одаренность –** по мнению отечественных психологов – это сочетание ряда способностей, обеспечивающее успешность (уровень и своеобразие) выполнения определенной деятельности. (Е.П.Ильин). При этом, одаренность рассматривается чаще всего как компонент природных способностей. Б. М. Теплов определяет одарённость как «качественно-своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или другой деятельности». Одаренность обеспечивает не успех в какой-либо деятельности, а только возможность достижения этого успеха. Кроме наличия комплекса способностей, для успешного выполнения деятельности человеку необходимо обладать определенной суммой знаний, умений и навыков. Б. М. Теплов подчеркивал, что своеобразие понятий «одаренность» и «способности» заключается в том, что они рассматриваются сквозь призму той деятельности,успех которой они обеспечивают. Поэтому, писал он, нельзя говорить об одаренности вообще. Можно говорить только об одаренности в какой нибудь конкретной деятельности.

С.К.Нартова-Бочавер отмечает, что одаренность понимают по-разному. Существует по крайней мере ***пять дефиниций***, каждая из которых выделяет различные составляющие ***одаренности*** как комплексного феномена, являющегося объектом изучения психофизиологии, дифференциальной и социальной психологии. Одаренность можно понимать *как 1) качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность деятельности, 2) общие способности* (в отличие от специфических), *обусловливающие широту возможностей человека*, 3) *умственный потенциал ‑ интеллект, предполагающий широту обобщения, логичность* (а не способности к искусствам), *4) совокупность задатков, природных данных, обеспечивающих начальный высокий уровень в какой-либо деятельности* (наличие врожденных предпосылок), *5) талантливость* (условия для успехов самого высокого уровня).

Одаренность показывает, благодаря каким начальным, структурным условиям возможно достижения высокого результата. Однако этот результат может быть и не достигнут (С.К.Нартова-Бочавер)

Итак, с точки зрения отечественных психологов одаренность — это сочетание ряда способностей, обеспечивающее успешность (уровень и своеобразие выполнения определенной деятельности.

Одаренность обычно проявляется в разносторонних способностях и граничит с талантом. Талант — это способности к определенной деятельности, проявляющиеся как творчество. Высокий уровень творчества при выполнении деятельности — особенность таланта.

**Талант** (от греч. talanton — вес, мера, затем — уровень способностей) одними психологами отождествляется с одаренностью, другими рассматривается как высокий уровень развития способностей, прежде всего, специальных. Существует позиция, когда талант отождествляется с гениальностью, а не с одаренностью. Есть ученые, которые талант понимают как реализованную одаренность, а последняя проявляется лишь как природная предпосылка таланта.

**Гениальность** - высший уровень способностей человека.Для гения характерно: необычное восприятие окружающего; нестандартное мышление; высочайший уровень креативности. Причем креативности спонтанной, когда новые, оригинальные идеи рождаются как бы сами по себе, а интуитивное мышление опережает рациональное.

Не менее важно такое качество гения, как заинтересованность, увлеченность, нередко переходящая в одержимость. Гениальные люди часто увлекаются разными областями, видами деятельности, и везде способны добиться успеха не только благодаря своей одаренности, талантливости, но и колоссальному трудолюбию, упорству, целеустремленности. Ради нового знания или овладения новой деятельностью гений может жертвовать многим, в том числе и собственным здоровьем, и благополучием близких.

Термин **«гениальность»** употребляется как для обозначения способности человека к творчеству, так и для оценки результатов его деятельности, предполагая врожденную способность к продуктивной деятельности в той или иной области. Гений в отличие от таланта представляет собой не просто высшую степень одаренности, а связан с созданием качественно новых творений. Деятельность гения реализуется в определенном историческом контексте жизни человеческого общества, из которой гений черпает материал для своего творчества. Четко разграничивает гениев и таланты формула: «Гений делает то, что должен, талант — то, что может». Формула подразумевает подвластность гения той задаче, которую ставит перед ним его внутренняя сущность, его подчиненность своему творчеству, неизбежность напряжения им всех своих сил для достижения поставленной цели, для решения поставленной задачи.

Основа гениальности – очень высокий уровень одаренности и таланта, который проявляется в разных видах деятельности. Например:

* Леонардо да Винчи был не только художником, но и архитектором, и выдающимся изобретателем, чьи идеи на сотни лет опередили его время.
* Джордано Бруно известен не только как гениальный астроном, высказавший идеи, несопоставимые с уровнем развития науки того времени, но как поэт и философ.
* Иоганн Кеплер, открывший законы движения планет Солнечной системы, прославился и как известный математик, механик и оптик.
* Выдающийся философ Рене Декарт был еще создателем аналитической геометрии, физиком и даже физиологом. Кстати, российский физиолог И. П. Павлов считал его своим предшественником.
* Один из самых ярких русских гениев – Михайло Ломоносов проявил способности в очень разных сферах: в поэзии и механике, химии и истории, живописи и металлургии, географии и астрономии.

**Темперамент** (от лат. temperamentum — соразмерность; умеренность) — закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности и поведения. Понятие темперамента возникло на основе учения древнегреческого ученого и врача Гиппократа (VI в. до н. э.), утверждавшего, что пропорция 4 элементов, из которых якобы состоит человеческое тело, определяет течение физических и душевных болезней (гуморальная концепция). Гиппократ объяснял темперамент, как особенности поведения, преобладанием в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов): преобладание жёлтой желчи (холе, «желчь, яд») делает человека импульсивным, «горячим» - холериком. ; преобладание лимфы (флегма, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным – флегматиком; преобладание крови (сангвис, «кровь») делает человека подвижным и весёлым - сангвиником. Преобладание чёрной желчи (мелэна холе, «чёрная желчь») делает человека грустным и боязливым - меланхоликом.

Свойства темперамента — индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости эмоций, экспрессивность и энергичность движений, напряженность волевого усилия и др., относящиеся ко всем сторонам психической деятельности. Подобные динамические свойства могут быть связаны с другими психологическими условиями — настроением, мотивами деятельности, поставленной задачей и т. п. Вместе с тем свойства темперамента — это наиболее устойчивые индивидуальные особенности, сохраняющиеся многие годы, часто всю жизнь, а динамические особенности, зависящие не от темперамента., гораздо менее устойчивы.

Различные сочетания закономерно связанных между собой свойств темперамента называют типами темперамента. В психологии принято пользоваться гиппократовой классификацией типов темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

Представления о темпераменте человека складываются на основе характерных для него психологических особенностей. 1. Сангвиник — человек живой, подвижный, быстро отзывающийся на окружающие события, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности. 2. Медлительного, невозмутимого человека с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний называют флегматиком. 3. Холерик — человек быстрый, порывистый, способный отдаваться делу с исключительной страстностью, но не уравновешенный, склонный к бурным эмоциональным вспышкам (аффектам), резким сменам настроения. 4. Меланхоликом же называют человека, легко ранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее.

У людей одного и того же типа темперамента степень выраженности отдельных его свойств может быть различной. Типичны в темпераменте, во-первых, те крайние полюса, между которым возможны различия по степени выраженности каждого свойства, и, во-вторых, соотношение различных его свойств. Поэтому, хотя каждого человека можно отнести к определенному типу темперамента, индивидуальные различия между людьми по свойствам темперамента бесконечно разнообразны.

Тип темперамента зависит от врожденных анатомо-физиологических особенностей. И. П. Павлов и его последователи стремились доказать непосредственную зависимость типа темперамента от сочетания (типа) свойств нервной системы (нейродинамическая концепция темперамента).

Имеются факты, говорящие о косвенной зависимости типа темперамента от анатомо-физиологических особенностей всего организма в целом. Каждое отдельное свойство темперамента коррелирует с несколькими свойствами общего типа нервной системы (и наоборот). Лишь типу нервной системы в целом соответствует один определенный тип темперамента. Поэтому, чтобы охарактеризовать человека, недостаточно испытать свойства его общего типа нервной системы; необходимо провести психологическое исследование.

Тип темперамента, как и врожденный тип нервной системы, может изменяться в зависимости от условий жизни и воспитания. Наиболее достоверны факты изменения типа темперамента в раннем возрасте в связи с перенесенными болезнями, особенностями питания, гигиеническими и общими условиями жизни. Отдельные свойства темперамента изменяются по качеству и степени выраженности в течение всего процесса развития ребенка. Особенно важны при этом условия воспитания. Вопросы о степени наследственной обусловленности типа темперамента, изменчивости отдельных свойств темперамента. и его типа еще недостаточно исследованы.

Темперамент человека не предопределяет социально-нравственной ценности его как личности. Люди совершенно различного темперамента могут обладать одной и той же социально-нравственной ценностью, и наоборот: люди одинакового темперамента могут быть очень различными по своим социально-нравственным ценностям.

Темперамент не предопределяет также черт характера, но между темпераментом и свойствами характера существует тесная взаимосвязь. От темперамента зависят особенности характера, определяющие динамику его проявления.

Например, общительность у сангвиника проявляется в легком и быстром завязывании знакомства, у флегматика — в длительности и устойчивости его привязанности к своим друзьям и знакомым, в стремлении к привычному для него кругу людей и т. д.

Темперамент влияет на развитие отдельных черт характера. Одни свойства темперамента способствуют формированию определенных черт характера, другие противодействуют. Поэтому в зависимости от типа темперамента ребенка необходимо использовать индивидуальные приемы воздействия на него, чтобы воспитать нужные свойства характера . Так, чтобы воспитать прилежание у меланхолика, в нем надо поддерживать уверенность в себе, своих силах одобрением. По отношению к сангвинику следует чаще проявлять строгость, над ним должен быть установлен систематический контроль. Существует и обратная зависимость проявлений темперамента от его характера. Благодаря определенным чертам характера человек может сдерживать нежелательные при данных обстоятельствах проявления темперамента.

Темперамент не определяет уровня общих или специальных (напр., профессиональных) способностей. Те или иные свойства темперамента в одних обстоятельствах профессиональной деятельности могут способствовать достижению успеха в ней, в других при той же деятельности мешать ему. Когда требования деятельности противоречат какому-либо свойству темперамента, то человек выбирает такие приемы и способы ее выполнения, которые наиболее соответствуют его темпераменту и помогают преодолеть влияние отрицательных в данных условиях проявлений темперамента. Совокупность таких успешных индивидуальных приемов и способов, выработанных человеком в процессе деятельности, характеризует его **индивидуальный стиль деятельности**. Приобретение определенного индивидуального стиля не изменяет самого темперамента, т. к. индивидуальный стиль — это совокупность вариантов деятельности, наиболее удобных для человека при имеющемся у него темперамента.

Однако есть профессии, предъявляющие к определенным свойствам темперамента очень высокие требования (например, требования к выдержке и самообладанию или к быстроте реакций). Тогда необходимым условием успеха становится отбор людей с темпераментом, пригодным для данной профессии.

Таким образом, ни одна сторона личности — ее направленность, характер, уровень общих и специальных способностей — не предопределена темпераментом., однако динамические особенности проявления всех свойств личности в той или иной мере зависят от типа темперамента.

**Психические процессы, состояния и свойства человека являются едиными проявлениями его психики**. Поэтому одно и то же проявление психики может быть рассмотрено в различных отношениях. Например, аффект как психическое свойство представляет собой общую характеристику эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов психики субъекта в определенный, относительно ограниченный отрезок времени; как психический процесс он характеризуется стадиальностью развития эмоций; он может рассматриваться и как проявление психических свойств индивида - вспыльчивости, несдержанности, гневливости.