

Краснодарский университет МВД России

**Т. П. Королева**

**ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Учебно-методическое пособие

Краснодар  
2016

УДК 159.9 (075); 159.92  
ББК 88.6-6  
К

Одобрено  
редакционно-издательским советом  
Краснодарского университета  
МВД России

Рецензенты:

*А. В. Соловьева*, кандидат социологических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

*Л. В. Якимова* (ОМПО УРЛС ГУ МВД России по Краснодарскому краю).

**Королева Т. П.**

К Психология человека [электронное издание] : учебно-методическое пособие / автор-составитель Королева Т. П. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2016. – 214 с.

ISBN 978-5-9266-1136-3

Пособие содержит краткий теоретический курс по дисциплине «Психология человека», описание практических экспресс-методик психодиагностики и тест-контроль для самопроверки знаний.

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и практических работников правоохранительных органов.

УДК 159.9 (075); 159.92  
ББК 88.6-6

ISBN 978-5-9266-1136-3

© Краснодарский университет  
МВД России, 2016  
© Королева Т. П., 2016

## Предисловие

Термин «*психология*» (*psyche* – душа + *logos* - учение), несмотря на древнегреческое происхождение, был введен в Европе с 18 века для обозначения античных книг по этой проблеме. Информацию о прошлом психологии хранят не только сменяющиеся друг друга философские системы, но и история других наук – биологии, медицины, физики, педагогики, социологии, кибернетики, физиологии. Концентрация психологических знаний происходила на их стыке и в этом была вся сложность науки – найти свой собственный «предмет».

Однако каждый человек скажет о себе, что у него есть и тело, и душа. Вне зависимости от причины происхождения на планете человека разумного, наше тело проходило эволюцию, которая обусловлена конкретными физическими условиями – силой тяжести, плотностью и составом атмосферы, водой и прочим. Вопрос: а душа конкретного человека тоже эволюционирует от «червячка», или дается ему как целостное образование при рождении? Поэтому «псюхе» как душа и «психика» как особое свойство высокоорганизованной материи – две объективно существующие реальности. Каждая из этих реальностей описывается своим языком в рамках своего научного поля.

Сущность проблемы состоит в том, что психология берется изучать (а значит, и научно описывать) оба феномена. В исходном случае объектом исследования является *душа*, что требует разработки научного знания о ней с учетом того или иного философского или религиозного представления о душе на основе новой методологии.

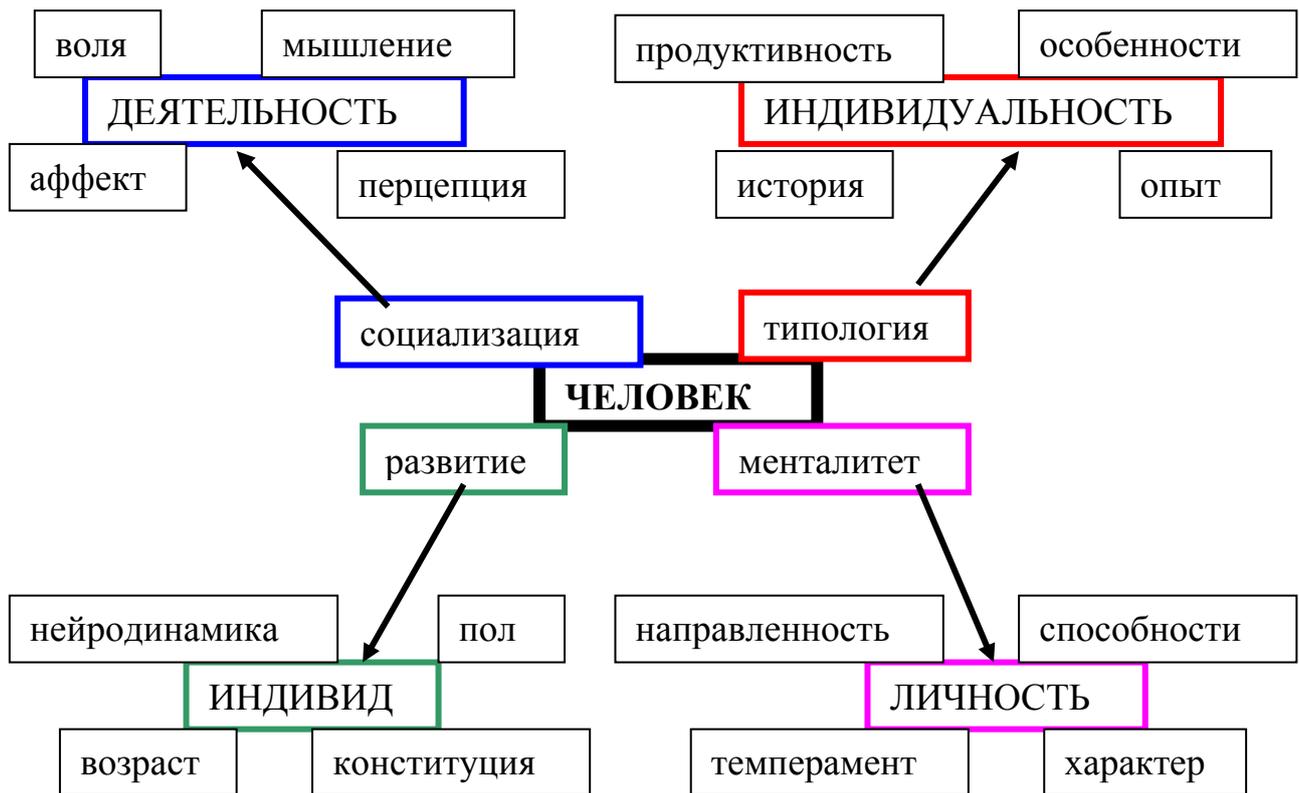
Другой путь, возникнув в древнегреческий период, активизировался в середине 19 века на основе методологии естественнонаучного познания: психика человека и животных как отражение рассматривается в логике причинно-следственных отношений и объясняется законами природного мира. Однако недостаток материалистической точки зрения заключается во «внезапности» появления психики на определенном этапе развития жизни, аналогично идее самопроизвольного зарождения живого. Однако.

вероятность этого события настолько ничтожна, как и вероятность случайным нажатием клавиш напечатать «Гамлета» без ошибок. Таким образом, на протяжении всей истории психологии мы сталкиваемся либо со стимулирующим, либо с тормозящим воздействием социально-идеологических условий на познание психики человека.

По философскому определению «*отражение*» – особое свойство высокоорганизованной материи субъективно отражать объективную действительность в результате сигнального взаимодействия организма со средой.

Психика человека представляет собой целостное образование, поэтому выделение отдельных психических явлений (процессов, состояний и свойств) в известной степени условно. Действительно, трудно провести четкую границу между, например, образной модальностью восприятия, наглядно-образной памятью и наглядно-образным мышлением. Но все они имеют свои характерные особенности. Психические процессы организуются в группы воспринимающих, формирующих, настроечных и исполнительных компонентов в соответствии с их функциональной направленностью. Психические состояния и свойства личности обеспечивают адекватную адаптацию человека к средовым условиям и требованиям деятельности.

При этом проблема психологического образа, включая образ мира и «Я-личности», его порождения и функционирования является центральной в понимании психологии человека. Другая проблема связана с понятием психологического здоровья. Сотрудники силовых ведомств в своей профессиональной деятельности часто соприкасаются с негативными проявлениями общественной жизни, что вызывает изменение психологических реакций на границах адаптивной «нормы» и ведет к профессиональному «выгоранию». Отсюда третья проблема - психологические профессионально важные качества (ПВК). Если речь идет о потенциальности успешности предстоящей деятельности, то это способности (в высшей школе сейчас новомодное равнозначное слово «компетенции»). О реальном уровне профессиональных качеств говорят только в случае непосредственного выполнения деятельности.



Макроструктурное психологическое описание человека

Данное учебно-методическое пособие предназначено для совершенствования психологического обеспечения профессиональной и служебной деятельности сотрудников полиции посредством теоретико-справочной информации о проявлении психики и личности человека в процессе жизнедеятельности. Включение в пособие ряда экспресс-методик психодиагностики позволит читателю расширить представление о своей психологии.

# 1. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

## 1.1. История психологии

### *1 этап «Псюхе – душа»*

**Миф о Психее.** Дочь Зевса Психея вышла замуж за Амура при условии отца, что она не должна видеть лица мужа. Однако «любопытство сгубило» Психею и после того, как на его лицо капнуло горячее масло от светильника, Амур исчез. Чтобы вернуть его, Психея проходит трудные испытания, поэтому она – символ души, дыхания («дуновение, ветер, вихрь, крылатость»). Не случайно ее изображали в виде девушки с крылышками за спиной, которая каждый день борется с соблазнами и испытаниями.

Любопытно, что люди начали использовать греческое слово, а не латинское – «анимизм», которое означает признание наличия у каждой конкретной вещи сверхъестественного двойника – души. Однако анимизм до сих пор типичен для бытовой психологии и парапсихологии. Даже в нашей речи звучит расхожая фраза «мой внутренний голос».

### **ДРЕВНИЙ ВОСТОК (5–2 тысячелетие до н. э.)**

**Центры:** великие цивилизации Египта, Индии, Китая.

**Достижения науки:** траволечение, психорегуляция.

**Общее.** Религиозный миф о бессмертии души параллельно с представлением о взаимозависимости жизни души и тела (мирное сосуществование идеализма и материализма, причем основу последнего составили достижения восточной медицины). Иными словами, Бог повелевает человеком, но через органы чувств, которые дают сообщение сердцу. При этом владение словом тождественно владению предметом.

**Особенное.** ИНДИЯ – 1 тысячелетие до н. э. Происходят резкие политические изменения. Записан «текст Вед (знаний)» о нравственности души и путях усовершенствования личности. В дальнейшем Веды разделились на Джайнизм (тело – источник несвободы души, Веданту («Я – это не тело, а интуитивное сознание») и Буддизм (отрицание души как особой сущности. Пси-

хика – поток неповторимых мгновений, сменяющих друг друга состояний. Человек – хозяин своей судьбы), Йогу (для достижения интуитивного сознания используются все формы управления психикой и телесными функциями).

КИТАЙ (4 век до н. э.). Учение Дао (путь, дорога) – постижение всеобщей закономерности, правящей миром с целью следовать ей. Учение Конфуция (проблема соотношения врожденного и приобретенного в психике) разделено на два противоположных понимания врожденных психических качеств: 1) они изначально добрые, а внешние обстоятельства их портят; поэтому нужно воспитывать способность к самосовершенствованию; 2) они изначально злые, а доброта – результат воспитания (если бы было иначе, то зачем воспитывать то, чем владеешь от рождения?).

***В целом:***

1) Религиозный миф о бессмертии души параллельно с представлением о взаимозависимости жизни души и тела;

2) эволюция научных представлений о душе зависит от опытного изучения тела как части природы. Траволечение и различные способы саморегуляции психического состояния не случайно достигли высокого развития в этот период. Дело в том, что главные направления медицины – терапия и хирургия - не могли развиваться из-за категорического запрета религией анатомирования тела;

3) преодоление мистико-религиозных представлений.

Отличительным признаком научного знания в отличие от донаучных и вне научных представления является не только его контролируемость опытом и логикой, но и ориентация на выяснение причинно-следственных связей (законов, явлений).

На протяжении всей истории психологической мысли каждый существенный сдвиг в расширении знаний о человеке и его психике сочетался с новым теоретическим синтезом опытного материала. Переход от мифологических представлений Древнего Востока к философско-научным Древней Греции был первым из таких синтезов в истории современной цивилизации.

Решительный сдвиг произошел не столько в фактическом знании, сколько в его общих объяснительных принципах. Причинное начало природы человека (в том числе - психики) начали видеть в ней самой, а не в действии потусторонних сил.

## ЭПОХА АНТИЧНОСТИ (5 век до н. э. – 5 век н. э.)

Трудно назвать конкретные факты, которые дали толчок зарождению научных представлений о психике. Перед умом древнегреческих ученых, размышлявших о душе, были те же самые опытные факты, что и у мыслителей Древнего Востока. Но подход к фактам стал принципиально иным. Это не произошло самопроизвольно и случайно. Социально-историческими условиями послужил распад родового общества и возникновение рабовладельческой формации, которая изменила положение человека в обществе и его внутреннюю позицию. Социально-экономические изменения требовали от всей науки новой методологии, в том числе – эмпирической (опытной) работы по изучению природы.

Основа новой методологии (учения о способах познания) – идея о том, что единство мира определяется его материальной первосущностью. Иначе: законы психики выводимы из общих законов материального мира (принцип первичности материи) и нужно объяснить место души в природе.

*Центр:* Древняя Греция.

После греко-персидских войн (5 век до н. э.) экономический подъем и развитие демократии в рабовладельческом (!) обществе привели к *достижениям науки*:

- 1) атомистическая модель мира Демокрита, воплотившая принцип причинности;
- 2) учение Гиппократов об организме (спустя век);
- 3) две философские системы - Платона и Аристотеля.

Рассмотрим эту эпоху подробнее.

*Аристотель* (384–322 гг. до н. э.) в юношеском возрасте поступил в Афинскую школу к 60-летнему Платону, но, прознамавшись год, ушел. Он много лет путешествовал, побывал в разных странах Востока и в итоге стал наставником Александра Македонского, сопровождая его в походах. Аристотель распространил понятие психического на всю органику, разделяя растительную, животную и разумную «души». В своем трактате «О душе» он впервые выдвинул идею о неделимости души и живого тела.

*Платон* (427–347 гг. до н. э.) считал, что душа не имеет ничего общего с материей, т.е. идеальна. Иными словами, познание мира – это не взаимодействие психики с ним, а воспоминания души о том, что она видела в идеальном мире до того, как попала, вопло-

тилась в теле человека. По мнению Платона, состояние тела отражает состояние души. Жизненным источником тела являются души (во множественном числе). Местоположение рассудка – рациональной души – постоянно и расположено Богом в голове. Иррациональная душа пребывает в теле. Между нижними (низменными) побуждениями и высшими организующими функциями разума происходят постоянные конфликты.

На картине Рафаэля «Афинская школа» Платон изображен указывающим рукой на небо (первично умозрение), а Аристотель – на землю (первичен опыт). В этом – образное и существенное различие концепций (систем взглядов на мир) и методов исследования двух древних философов. А разве с современным миром мы не слышим слов «растительное существование» или «реинкарнация»?

**Гераклит** впервые в истории психологической мысли проводит разграничения: психики и допсихического состояния, переход одного в другое; чувственное познание и мышление; уровни понимания и душевной жизни (зачатки генетического подхода в исследованиях). Его слова: «по каким бы дорогам ты ни шел, не найдешь границ души, так глубок ее логос».

**Демокрит** (460–370 гг. до н. э.) считал, что душа состоит не из атомов, а из более тонких элементов, составляющих физические тела, а познание мира происходит через органы чувств. Главное достижение поисков Гераклита и Демокрита – принцип детерминизма – закономерной, необходимой и причинной связи явлений.

У **Сократа** была антропологическая направленность: душа – это психические качества индивида, свойственные ему как разумному существу, т. е. разум – главный двигатель человеческого поведения.

**Пифагорейцы** говорили о бессмертии и переселении душ, считая, что душа состоит из трех частей: разумная (в голове), мужественная (в груди) и жаждущая чувственного вожделения (в печени).

По Гомеру душа есть только бледная копия, отражение тела. У Фалеса душа – это вода, есть носитель жизни и движущее начало всех вещей. Другие философы считали, что душа происходит из огня. Гераклит говорил, что чем суше душа, тем она мудрее, при влажном состоянии она погибает (например, при опьянении).

**Общее:** стремление расчленивать живое и неорганическое, живое и психическое, психическое и эмоциональное, чувственное и мысленное.

**Особенное:** Платон – представление о 3-х частях души – разумной, мужественной и алчущей (образ возницы на колеснице). Аристотель – душа – способ 4-х уровневой организации живой материи: вегетативный, сенсорный, перцептивный, разумный. Иными словами, психика повторяет стадии развития органического мира. Связь ощущений и мышления через представления по законам ассоциаций.

**В целом:**

1) материалистическая направленность методологии научного познания психики на основе принципов причинности, необходимости, упорядоченности;

2) заложение основ *категорий* психологии (категория – высшая степень обобщенности).

3) постановка проблем, в составе которых выделяются наиболее общие (вечные):

1. Психогностическая проблема (от греч. «гносис» – познание): соотношение психического отражения и внешнего источника.

2. Психопрактическая (от «праксис» – действие): соотношение психических процессов и регуляторов поведения человека.

3. Психофизиологическая: соотношение психического отражения и нервных, гуморальных процессов.

4. Психобиологическая: роль психики в биологической эволюции, генетическая причинно-следственная связь психических явлений.

5. Психосоциальная: зависимость развития психики от социальных закономерностей развития общества.

**ФЕОДАЛИЗМ (4–14 века н. э.)**

В Европе христианская религия, насаждаемая огнем и мечом, останавливает развитие науки. Закрывается Афинская школа, просуществовавшая тысячу лет. Сгорает Александрийская библиотека, построенная Македонским, куда он собрал старинные рукописи со всего завоеванного мира. Начинается эпоха средневековья, омраченная кострами, на которых сжигали еретиков. Однако ничто не исчезает бесследно: на базе мусульманской религии расцветает арабоязычная культура, которая тщательно изучает труды античных философов.

При усилении церковного влияния на все стороны жизни общества, включая и науку, бестелесная душа является божественным таинственным началом, наделенная разумом, и потому является предметом богословия. Научному анализу может быть подвергнуты только внешние проявления души в материальном мире. Отсюда закономерно возникает вера в загробный мир: одни, в зависимости от поведения, после смерти попадают в рай, другие – в ад.

Однако, что представляет собой душа и, главное, где же она помещается, на эти вопросы никто по-прежнему не может дать ответа. Одни говорят, что душа помещается в сердце и отражается в глазах, другие утверждают, что в крови (текст Библии), третьи от страха отправляют ее в пятки, а четвертые просто называют ее «искрой божьей» и определенного местоположения не указывают.

В тот период возник еще один неясный вопрос: есть ли душа у женщины? В Библии и Коране говорится, что примерно 300 тысяч лет назад Бог вылепил Адама – человека мужского пола по своему образу и подобию и вдохнул в него часть своего духа. Затем из ребра Адама христианский Бог собственноручно сотворил женщину. Мусульманский Аллах решив, что это второстепенное дело, поручил его архангелу Джабраилу (Гавриилу). Но ни в Библии, ни в Коране не упоминается, что Бог вдунул в нее «душу живую». Это поставило богословов в тупик. Начались бесконечные споры о том, есть ли душа у женщины и, следовательно, является ли она человеком.

В итоге этот вопрос приобрел такое социальное значение для всей Европы, что в 585 году был вынесен на обсуждение Макаонского собора (съезда) богословов. Большинством голосов (с перевесом в один! голос) было принято считать женщину человеком. Социальные причины весьма серьезны: за два века средневековья произошел резкий дисбаланс соотношения полов вследствие уничтожения большого числа мужского населения Европы. Официально признав женщину человеком (а не животным, которое не ведает, что творит), можно было посылать ее на костер. За короткое время после этого решения только по протоколам, хранящимся в библиотеке Ватикана, было сожжено 600 тысяч женщин, а сколько их погибло в застенках? Может быть, правы были те, кто предвидел последствия и голосовал против?

Тогда же на одном из вселенских соборов богословов были канонизированы 4 текста Библии. Остальные 3 варианта запрещены по причинам упоминаний о реинкарнации (перевоплощении души), о космических пришельцах, давших людям свои гены, и ранее бушевавших атомных войнах.

К слову сказать, американский археолог Ришард Джонатан 14 лет искал по древним письменным источникам возможное нахождение Райских кущ – место поселения Адама и Евы и нашел его не на Ближнем Востоке, а в Кордильерах, на горном плато в 40 км южнее Денвера – административного центра штата Колорадо. Найденные скелеты принадлежат мужчине и женщине, имевших современное телосложение и живших 300 тысяч лет назад (по данным официальной археологии 700 тысяч лет назад жили питекантропы, 500 тысяч лет - синантропы (овладение огнем), 200 тысяч лет – неандертальцы). Мало того, в скелете мужчины недостает одного ребра, а раскопки в этом районе окаменелостей деревьев обнаружили яблоневые того же возраста. Современные генетические исследования генокода женщин разных континентов выявили восхождение к первоначальному геному одной женщины примерно 300 тысячелетней давности.

В средние века накапливается конкретный материал об анато-физиологических особенностях организма, как одной из основ психики. Особенно следует отметить деятельность арабских мыслителей IX-XII вв. Авиценны и Аверроэса. Немецкие схоласты-богословы Р. Гоклениус и О. Косман впервые ввели термин «психология» (1590).

**Центр:** государство Халифат.

**Достижения науки:**

- 1) Авиценна (Абу Али ибн Сина) – учение о психофизиологии глаза, о влиянии эмоций на физиологические процессы;
- 2) Аверроэс – идея об уничтожимости индивидуальной души;
- 3) Бекон (Британия) отрывает законы оптики.

**Общее:** понимание любого органа живого тела как среды, в которой действуют физико-математические законы.

**Особенное:**

- 1) причинно-следственное объяснение механизма зрительного ощущения с точки зрения законов оптики (оптический детерминизм).

- 2) приспособление учения Аристотеля к нуждам церкви;
- 3) учение о бессознательных умозаклучениях;
- 4) принцип «экономии мышления» (в 15 веке лезвие, бритва Оккамы: если поведение можно объяснить физиологическими причинами, незачем привлекать высшие силы. Позже, в 20 веке И.П. Павлов запрещал своим сотрудникам и штрафовал их, если они говорили: «собака подумала», «собака решила»;
- 5) понимание субъективности категории «образ» (было знак, символ);

**В целом:** введение понятия сознания как свойства материи; зарождение знаковой теории ощущений и экспериментальной психофизиологии эмоций.

### **ЭПОХА ВОЗРОЖДЕНИЯ (15–16 века)**

**Центр:** Италия, Испания.

**Научные достижения:**

1) Леонардо да Винчи – связь анатомии с человеческими действиями и страстями, первые классические опыты по физиологии рефлекса (от слова «отражение»), открытие явления перцептивного действия, законы зрительного восприятия, упражнения по тренировке воображения;

2) Галилео Галилей – геометро-механистическая картина мира, в которой чувства и логика вторичны, и есть результат материального воздействия другого тела.

**Общее:** девиз века – эксперимент и принцип механистического детерминизма.

**Особенное:**

- 1) возврат к доаристотелевским учениям;
- 2) теория аффектов на основе закона самосохранения;
- 3) система объяснения индивидуальных различий между людьми.

**В целом:** создание предпосылок для рождения эмпирической психологии.

### **2 этап. Психология как наука о сознании (17–18 века)**

17 век – это период развития **умозрительной** психологии с введением понятия «сознание». Однако одновременно развивалась иная концепция – **эмпирической** психологии, основной принцип которой состоит в наблюдении за конкретными психи-

ческими явлениями, их классификации и установлении проверяемой на опыте, закономерной связи между ними.

В 17–18 веках происходят коренные изменения в социально-политической жизни Европы, научная революция в физике, астрономии, физиологии.

**Центры** науки: Франция, Англия.

**Научные достижения:**

- 1) Декарт – учение о рефлексе;
- 2) Спиноза – физическое и психическое эквивалентны (неотделимы);
- 3) Локк – в основе мышления лежит сенсорное восприятие;
- 4) Лейбниц – разделение психики и сознания;
- 5) Гартли – постановка проблемы о нейрофизиологической базе психики;
- 6) учение об ассоциации как универсальном объяснительном принципе;
  - 1) понятие об уровнях биологической организации всего живого;
  - 11) учение об ассоциации как универсальном объяснительном принципе.
  - 12) рационализм – превосходство умственного знания над опытным;
  - 13) интроспекция – познания себя путем внутреннего самонаблюдения;
  - 14) понимание способности как скрытой потенции психики.

**Общее:** идея об эволюции психики, ее понимание как свойства особым образом организованной материи, т.е. как функции мозга.

**Особенное:** рационализм – превосходство умственного знания над опытным; понятие интроспекции – познания себя путем внутреннего самонаблюдения; понятие об уровнях биологической организации всего живого; понимание способности как скрытой потенции психики.

**В целом:** введение категории «действие» как рефлекса и его зависимость от образа; уточнение категории «образ» - что это не первичное, а есть результат ассоциативного воздействия чувственного; введение категории «со+знание», как способности думать, чувствовать, желать,

### **3 этап. Рождение психологии как самостоятельной науки (19 век)**

**Центр:** Германия.

**Научные достижения:**

- 1) Гете – теория цветов;
- 2) Вундт – лаборатория физиологической психологии;
- 3) Вебер и Фехнер – математическая зависимость чувствительности от силы внешнего раздражителя и понятие о пороге чувствительности;
- 4) Гельмгольц – развитие знаковой теории ощущений;
- 5) Гальтон – исследования индивидуальных различий людей (психоантропометрическая лаборатория);
- 6) Бретано – слияние в одном действии 3-х видов активности: познания, оценки и переживания;
- 7) Ульянов – новая методология на основе диалектического материализма;
- 8) Дарвин – эволюционная теория.

**Общее:** попытка преодолеть разрыв психологии между философией и естественно-научными дисциплинами.

**Особенное:** зарождение физиологической, дифференциальной, функциональной (фрейдизм, бихевиоризм) психологии и психофизики; введение статистики в психологические исследования.

**В целом:** 1) уточнение категории «образ» - его активность и предметность; 2) уточнение категории «действие» от понимания как рефлекса – в область ассоциативной психологии; 3) введение категории «личность».

В этом же веке происходит бурное развитие всей науки в США.

### **4 этап. Психология как наука о поведении и деятельной личности (20 век)**

**Центры:** США, Германия, Россия

В начале XX века сформировалось несколько влиятельных школ в психологической науке.

**Бихевиоризм** (от англ. – поведение). Психика рассматривается как «черный ящик». Академик Н.А. Амосов привел пример ресторана как «черного ящика», у которого есть «вход» и «выход». По соотношению между ними выясняется сущность объекта. Устанавливается ряд закономерностей:

- ✓ суммарный вес тела и кошелька входящих в ресторан меньше суммарного веса выходящих;

- ✓ процент пьяных среди первых значительно ниже, чем у вторых;
- ✓ чем позже заходил посетитель, тем дольше он задерживался;
- ✓ чаще всего одновременно входя разнополые;
- ✓ среди однополых резко преобладают мужчины;
- ✓ большинство выходящих поют песни;
- ✓ существует входной «фильтр» (швейцар).

Вывод: ресторан – объект, посещаемый людьми с целью увеселения, насыщения и опьянения. Неизвестные: функциональная структура, внутренние цели, не определены связи объекта в рамках системы, к которой он принадлежит, происхождение объекта.

**Психоанализ** (разложение, расчленение души) считает, что при конфликте «удовольствия» и «реальности» происходит вытеснение «неудовлетворенных влечений» в сферу бессознательного, откуда они и управляют поведением человека.

**Гештальтпсихология** (от нем. – образ, форма) зародилась из понимания «первичности» структуры сенсорики по отношению к отдельным ее компонентам. Например, ритм вальса может быть исполнен разными инструментами и разными тональностями, но он все равно узнается.

Аналогичен системный подход к мышлению: посредством инсайта (мгновенного схватывания) устанавливаются отношения (структура) в воспринимаемом образе. Применительно к личности и межличностному поведению гештальт означает структуру состояния личности в кратковременно действующей целостной ситуации.

**Когнитивная** психология явилась отрицательной реакцией на недостатки тех психологических концепций, которые игнорируют роль сознания в понимании причин поведения человека. «Схема» в когнитивной психологии – алгоритм восприятия, переработки, хранения и использования информации при принятии решений и в поведении.

**Гуманистическая** психология предметом исследования считает здоровую творческую личность человека, целью которой является самоактуализация, развитие «Я», обеспечение психического благополучия.

В *отечественной* научной психологии И.М. Сеченов дал психологическим процессам физиологическую трактовку; Г.И. Челпанов создал Психологический институт; В.М. Бехтерев и И.П. Павлов исследовали условнорефлекторные связи в деятельности организма; П.К. Анохин разработал теорию функциональных систем организации поведения и деятельности; Н.А. Бернштейн занимался проблемами нейрофизиологии и психической регуляции движений; Л.С. Выготский с позиций культурно-исторического подхода создал теорию высших психических функций. А.Р. Лурия – работы по психогенетике, стресс-реакций, диагностике психических нарушений и методам их коррекции. А.Ф. Лазурский – основоположник отечественной дифференциальной и патопсихологии и автор первой классификации характеров. С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев – авторы двух вариантов теории деятельности. П.Ф. Лесгафт и Д.Д. Донской – концепция взаимосвязи психических качеств и физической подготовки. А.А. Ухтомский – системный подход к объяснению поведения, введение категории доминанты. Б.М. Теплов – психология способностей, в том числе индивидуальных различий военнослужащих.

Исследования этих ученых легли в основу целого направления психологической науки – *профессиональной* психологии. Ее предметом является профессиональная пригодность – совокупность индивидуальных особенностей человека, предопределяющих успешность освоения вида деятельности и влияющих на эффективность ее выполнения (два аспекта – исходные качества и сформированные в деятельности ПВК). Первые разработчики – А.П. Нечаев и К.К. Платонов – занимались психологическим отбором летчиков и подготовкой космонавтов.

### ***5 этап. Психология как наука о микрокосмосе человека (21 век)***

Если добавить к названию других наук приставку «психо» и поместить «психология человека» в центр, то очевидна ее системообразующая роль:

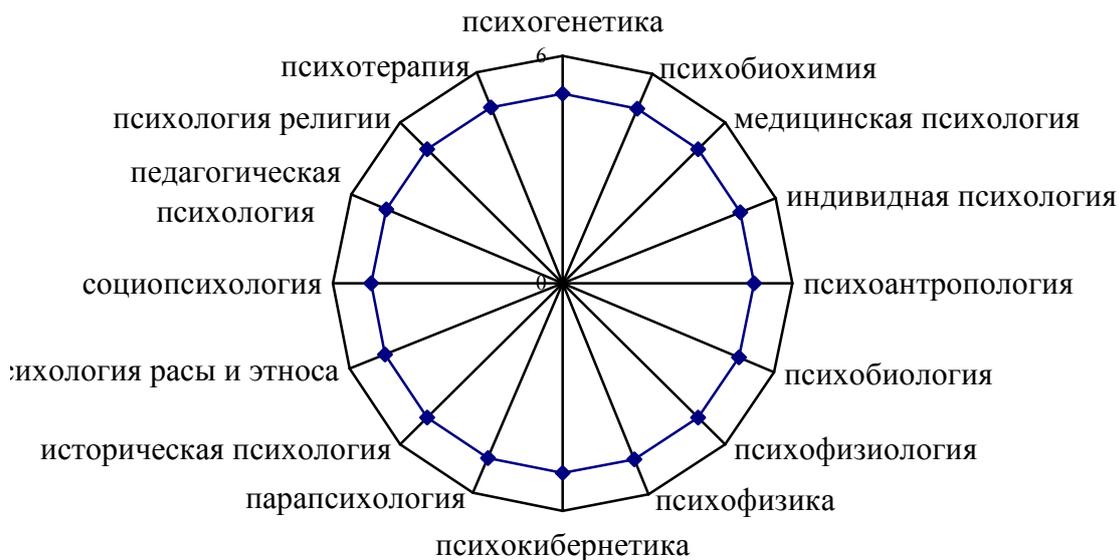


Рис. 1. Психология 21 века как наука о микрокосмосе человека

### **Замечание о «партийности» психологии**

В разных странах психологические исследования приобретают различные оттенки в зависимости от того, какова социально-идеологическая атмосфера эпохи и конкретного государства.

1. Психология, как и философия, и педагогика – партийна. Так, Демокрит и Платон были представителями разных классовых групп античного общества. Различный идеологический смысл их учений соответственно лег в основу внутренней политики государств Европы на протяжении столетий.

Известно, что материалистическую направленность изучения природы человека пытались остановить и кострами инквизиции, и полицейскими методами как 19 века, так и 20 века. В середине века работы материалиста Демокрита (атомистическое учение, принцип причинности) сознательно уничтожались простым способом – путем публичного сжигания его книг. В результате от учения Демокрита сохранились лишь отдельные фрагменты, да и то из вторых рук арабоязычной культуры, а от Платона через века дошло чуть ли не полное собрание сочинений. Аналог в 20 столетии – фашисты сжигали книги Гете и Маркса, а у нас в стране – инакомыслящие книги либо не допускались к печати, либо тираж уничтожался.

Разве не свидетельствует о классовом характере споров о душе указание Главного комитета по делам печати царской Рос-

сии: «Арестовать и подвергнуть судебному преследованию книгу И.М. Сеченова «Рефлексы головного мозга» как ведущую к развращению нравов»? Та же участь постигла в советское время работы ученых в области генетики и кибернетики, которые обусловили бурное развитие, к сожалению, западной, а не отечественной науки и психологии, в частности.

К слову сказать, «Указ (Б.Н. Ельцина) о деполитизации школы» в 1991 году ударил не по коммунистам, как рассчитывали, а по детям и юношеству, уничтожив пионерскую и комсомольскую организации. Как можно воспитать в ребенке свободную, демократически мыслящую личность, если идеи партии демократов тоже, следовательно, нельзя проводить в школе? 10 Христовых Заповедей? Учитель призван «сеять разумное, доброе, вечное». Да, но где критерии добра и зла? Кто устанавливает, что такое хорошо и что такое плохо? Сам учитель со своей индивидуальной ориентацией? Целое государство? Тогда сравним понятие добра и зла в племени папуасов-людоедов и европейском сообществе. Не бросит ли нашу страну с присущим ей русским размахом в другую крайность – идеологию христианской Церкви, которая проповедует прекрасные общечеловеческие ценности (равно как Ислам и Восточные религии), в основе которых, однако, идеализм, не терпящий материи.

Кроме того, «свято место пусто не бывает». После этого Указа в школу и вузы хлынул поток различных учений, большинство из которых разрушают и развращают личность, и прошел целый ряд судебных процессов. Сейчас в школы вернулась видоизмененная пионерская организация (с триколором вместо красного галстука), и развернулось новое массовой юношеское объединение – молодая гвардия.

В 1972 году Китай провозгласил два приоритета внутренней политики: овладение атомной энергией и развитие массового спорта. Внешней политикой США Киссинджер объявил пропаганду американского образа жизни. Результаты нам известны.

2. В каждую эпоху доминировали разные научные ценностные ориентации талантливой молодежи. По генетическому закону одаренность составляет 1% популяции. Почему в период Античности были гениальные именно философы, в эпоху Возрождения – художники, ваятели, в 17–18 века – великие механики и

математики, в 19 веке – великие физики, химики, физиологи и писатели? В 20 веке – великие физики, кибернетики, биологи и психологи? Заметим соответствующие перемещения центра научной мысли: Античность – Греция, феодализм – арабоязычный Халифат, Возрождение – Италия, 17–18 века – Франция и Британия. То есть, каждый раз в те страны, которые достигли высшего для своего времени уровня развития производства и государственного устройства. В начале 20 века центр гениальности смещается в имперские государства – Германию и Россию. Конец 20 века – начало 21 века, где центр? США, Япония и западноевропейские страны, т.е. государства с оптимальным для нашего времени государственным устройством. На горизонте – Китай.

3. Как только в государстве происходит социально-экономическая перестройка («опять власть меняется»), то изменяются и требования к философско-психологическим учениям. В период любого катаклизма эти учения видят мудрость не в познании природы и психики человека, а в том, чтобы помочь людям выработать стратегию поведения, которая позволила бы сохранить душевное равновесие в круговороте социальных и военных потрясений, попросту психически выжить. Как правило, идеология государства обращается при этом за помощью к идеализму, к церковным учениям основных мировых религий.

В России, а ранее – в странах Восточной Европы, когда «поменялась власть», усиливаются религиозно-мистические представления о человеке и, главное – пересматриваются методологические основы научного исследования психики. Так, советская психология не любила и критиковала интроспекцию (дословно – «рассматривание себя»), а вслед за этим и гештальт, психоанализ, ориентируя ученых на поиск общих закономерностей, подтверждающих преимущества социалистического производства и системы воспитания. Сейчас наоборот – подальше от анализа условий и причин, поближе к самокопанию и мистике (отсюда количество экстрасенсов, колдунов и магов растет в геометрической прогрессии). В публикациях отечественных психологов доминируют общие рассуждения по результатам старых исследований или они проводятся по узкой тематике. Социальный же заказ государственного устройства (прежде всего – правящей в стране партии) западноевропейских стран ориентирует ученых на строгость и тщательность обширных массовых экспериментальных

исследований в масштабе страны. Здесь, безусловно, примером могут быть США.

4. На протяжении всей истории психологии мы сталкиваемся либо со стимулирующим, либо с тормозящим воздействием социально-идеологических условий на познание психики человека.

Переход от родового строя к рабовладельческому привел сначала к рационализации мифов, а затем к зарождению причинных представлений о психике. Рабовладельческая демократия Древней Греции вызвала обострение интереса к человеку – его телу, познавательным и нравственным качествам. Это создало предпосылки взлета психологической мысли в эпоху Античности. Здесь мы видим явно стимулирующее воздействие.

В конце Античности переход к феодальному обществу приводит к радикальному пересмотру и приспособлению понимания психики в рамках новой социальной ситуации, враждебному отношению к опытному изучению человека и его места в природе и социуме. Здесь – мешающее воздействие.

Развитие капитализма обусловило научно-техническую революцию, изменило общественную позицию человека, который оказался нужен государству как рабочий винтик и перестроило всю систему представления о личности, поведении и сознании. Здесь – стимулирующее воздействие. Именно поэтому на рубеже 19-20 веков стремительно развивается тестология и диагностические методы, используемые, прежде всего, для определения профессиональных способностей. Причем, республиканские и демократические партии по-разному использовали достижения тестологии. Следовательно, снова перестроилась вся система психологического знания.

Подведем итог.

**Психология** – наука о закономерностях возникновения, развития, проявления психики и сознания.

**Задачи** психологии: 1) изучение качественных особенностей психических явлений (процессов, состояний, свойств);

2) анализ естественно-научных основ, формирования и развития психических явлений.

*Схема научного поиска:*

анализ исходных фактов → постановка проблемы → задача → гипотеза → следствия из гипотезы → программа исследования → новые факты.

## 1.2. Методы психологии

*Методология* (метод – «путь» + логос – «учение, знание»).

*Методологические принципы* – способы организации познания.

Принцип *монизма* (моно – «один») – первичность материи или духа.

Принцип *детерминизма* (причинная обусловленность и опосредованность изучаемого явления).

Принцип *соответствия* – чем в большей степени каждая новая теория может объяснить все экспериментальные данные других теорий, тем в большей степени она научна.

Принцип *диалектического развития* (в психологии – единство, взаимообусловленность сознания и деятельности).

*Метод* – способ, посредством которого познается предмет науки.

Применение методов базируется на методологических принципах и реализуется в подходах: системном; деятельностном; личностном и комплексном.

**Организационные методы** определяют общее направление и стратегию научного поиска: подбор конкретных методик адекватно поставленной задаче, составление логической и хронологической схемы исследования, выбор места, контингента, количества обследуемых и числа измерений; составление инструкции и протокола; составление алгоритма обработки данных.

– *сравнительный метод* – поперечный срез (измерение одних и тех же показателей у разных испытуемых);

– *лонгитюдинальный метод* (от англ. Longitude – долгота) – длительное и систематическое изучение одних и тех же испытуемых, позволяющее определить диапазон возрастной и индивидуальной изменчивости показателей;

– *комплексный* – измерение одного и того же показателя разными способами.

**Интерпретационные методы:**

– *генетический* – от лат. Genos – «происхождение» (популяционный, биографический и близнецовый) позволяет анализировать происхождение данных с точки зрения влияния среды и наследственности;

– *структурный анализ* позволяет установить иерархию связей между всеми полученными данными.

## Эмпирические методы

Условия применения	Достоинства	Недостатки
<p><b>НАБЛЮДЕНИЕ</b> – целенаправленное изучение деятельности человека в разных естественных ситуациях и лабораторных условиях. <i>Варианты:</i> внешнее (со стороны), внутреннее (самонаблюдение), свободное, стандартизированное, включенное, стороннее</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- испытуемый не знает о наблюдении за ним,</li> <li>- исследователь не вмешивается в деятельность обследуемого,</li> <li>- наличие алгоритма,</li> <li>- фиксация в записях только фактов, отвечающих целям исследования (фото-видеосъемка, магнитозапись, стенограмма, протоколы, дневник)</li> </ul>	<p>Сохранение естественности проявления физиологических, психических и личностных качеств человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пассивность наблюдателя и повышенные требования к его квалификации:</li> <li>- правильно истолковать значение внешних проявлений поведения;</li> <li>- уметь подметить типичное (или наоборот, инородное) и отличить от случайных черт</li> </ul>
<p><b>ЭКСПЕРИМЕНТ</b> - метод сбора фактических данных в специально созданных условиях, обеспечивающих максимально необходимое проявление изучаемого явления</p>		
<p><b>Лабораторный эксперимент</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие аппаратуры,</li> <li>- наличие инструкции,</li> <li>- строгая фиксация особенностей внешнего воздействия и реакций на него обследуемого,</li> <li>- знание обследуемого, что над ним экспериментируют,</li> <li>- моделирование деятельности, которую человек выполняет в реальных условиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активность обследуемого и экспериментатора;</li> <li>- создание условий самим экспериментатором,</li> <li>- возможность многократно повторить опыт</li> </ul>	<p>нарушение естественного проявления изучаемого показателя, поэтому возможно искажение результата вследствие волнения, страха или фактора «социальное желательности»</p>
<p><b>Естественный эксперимент</b></p>		
<p>сохранение содержания обычной деятельности человека: исследование в привычных для него условиях (урок, беседа, игра, тренировка, соревнование)</p>	<p>обследуемый не знает об эксперименте и не испытывает неадекватного напряжения</p>	<p>исследователь должен сам выполнять ту же деятельность, но одновременно и управлять ею, запоминая только требуемые программой факты об испытуемом</p>

<p><b>ТЕСТИРОВАНИЕ</b> (от англ. «опыт, проба» и лат. «эксперимент») - метод, использующий стандартизированные вопросы, задачи, задания с определенной шкалой значений. <i>Варианты:</i> тест-опросник, тест-задание, проективный тест</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор теста определяется целью и предметом исследования,</li> <li>- проведение определено четкой инструкцией,</li> <li>- интерпретация данных ограничена системой допущений относительно предмета тестирования</li> </ul>	<p>сферы тестирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- образование - выявление соответствия качеств ранее установленным нормам и стандартам (способности, навыка),</li> <li>- профориентация и отбор (сравнение испытуемых между собой, предоставление им равных возможностей)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностическая ценность теста зависит от уровня научного эксперимента и достоверности фактов, положенных в основу построения теста,</li> <li>- разовые (срезовые) испытания, поэтому нельзя строить прогноз: установленный уровень развития может существенно измениться при включении человека в активную практическую деятельность</li> </ul>
<p><b>ИЗУЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> (рисунки, чертежи, модели, способы решения задачи, композиции спортивных упражнений)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание условий деятельности и ее типичности для человека,</li> <li>- анализ разных продуктов деятельности</li> </ul>	<p>возможность неоднократно возвращаться к данным с новой точки зрения</p>	<p>субъективность исследователя при интерпретации фактов</p>
<p><b>МОДЕЛИРОВАНИЕ</b> – искусственное воссоздание основных параметров объекта с предполагаемыми свойствами. <i>Варианты</i> моделирования: математическое, логическое, техническое, кибернетическое</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие плана и программы,</li> <li>- лабораторные условия,</li> <li>- наличие специальной аппаратуры,</li> <li>- наличие инструкции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возможность исследования сложного или малодоступного объекта,</li> <li>- возможность изменить параметры объекта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ошибки в предположении параметров и свойств объекта,</li> <li>- ошибки в интерпретации</li> </ul>

Объективность методов зависит от правильной организации этапов научного поиска и степени соответствия предмета исследования предмету науки.

*Понятия, описывающие ошибки и противоречия познания*

**Паралогизм** (непреднамеренная ошибка) – мыслительная операция, отклоняющаяся от правил логики. Часто дает верный вывод при логически неправильных рассуждениях.

*Софизм* (преднамеренная ошибка) – от греч. «измышление, хитрость». При опоре на внешнее сходство явлений, неверный подбор исходных посылок и подмена терминов, чтобы получить противоречивый результат.

*Парадокс* («пара» – около, рядом, вблизи, против; «докса» – мнение) – неожиданный результат, отличающийся от общепринятого мнения. От паралогизма отличается тем, что выведен логически корректно, а от софизма – объективностью.

#### *Надежность и валидность тестов*

В любом исследовании статистическая надежность есть степень сходства истинной оценки с наблюдаемым при измерении результатом. Кроме того, если какой-либо показатель измеряется прибором, то плюсуется еще ошибка измерения, равная половине цены деления шкалы прибора. Различают: «*ретестовую надежность*» (путем повторного измерения), критерий:  $r$  в диапазоне от 0,2 до 0,7; «*эквивалентную надежность*» (путем параллельного измерения одного и того же показателя разными тестами), критерий:  $r$  больше или равно 0,7; «*гомогенность*» – устойчивость измерения (путем разбивки теста на четные и нечетные задания). Критерий:  $r$  внутренней согласованности теста больше или равный 0,7.

*Валидность* теста – степень точности меры измерения того психического качества, для оценки которого он предназначен. Различают: «*содержательную*» (логическую) *валидность* (путем экспертной оценки содержания теста); «*эмпирическую*» *валидность* – степень предсказания качества. Вычисляется коэффициент корреляции тестового результата с внешним критерием: экспертным (содержательная валидность); экспериментальным (эквивалентная надежность с сопряженным тестом) или жизненным (практическая валидность).

«*концептуальную*» *валидность* – рассчитывается корреляция со всеми возможными внешними критериями – содержательная, экспериментальная и практическая валидность.

Понятие «уровень значимости» означает, что в другой похожей выборке аналогичная вероятность установленной закономерности. Например, 5% уровень значимости указывает на 95% вероятность.

## 2. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПСИХИКИ

### 2.1. Функции мозга

Человеческий мозг включает около 100 миллиардов нейронов и 100 триллионов синапсов – соединений между нейронами. «Окно пластичности» (сенситивный период) для наибольшей активности образования синапсов наблюдается в 5–10 лет, однако практически никогда не закрывается: человек может выучить иностранный язык и в 80 лет.

А.Р. Лурия (1979) разработал **учение о функциональных блоках мозга**.

*1. Блок тонуса коры больших полушарий* – энергетический, поддерживает общий тонус ЦНС, осуществляет общие и избирательные изменения активности мозга, необходимые для осуществления высших психических функций.

*2. Блок приема, переработки и хранения информации* включает анализаторные системы, в каждой из которых выделяют первичные (рецепторные), вторичные (фильтрация информации) и третичные поля, которые функционально обеспечивают сложные виды психики – символическую, речевую, интеллектуальную.

*3. Блок планирования, контроля и регулирования психической деятельности* включает в себя отделы лобных долей мозга, занимая 24% поверхности больших полушарий.

П.К. Анохин разработал **теорию функциональных систем** организации действия. *Функциональная система* – экстренно складывающиеся функциональные образования, объединяющие деятельность тех систем организма, участие которых необходимо для получения конкретного полезного результата. Она включает следующие компоненты:

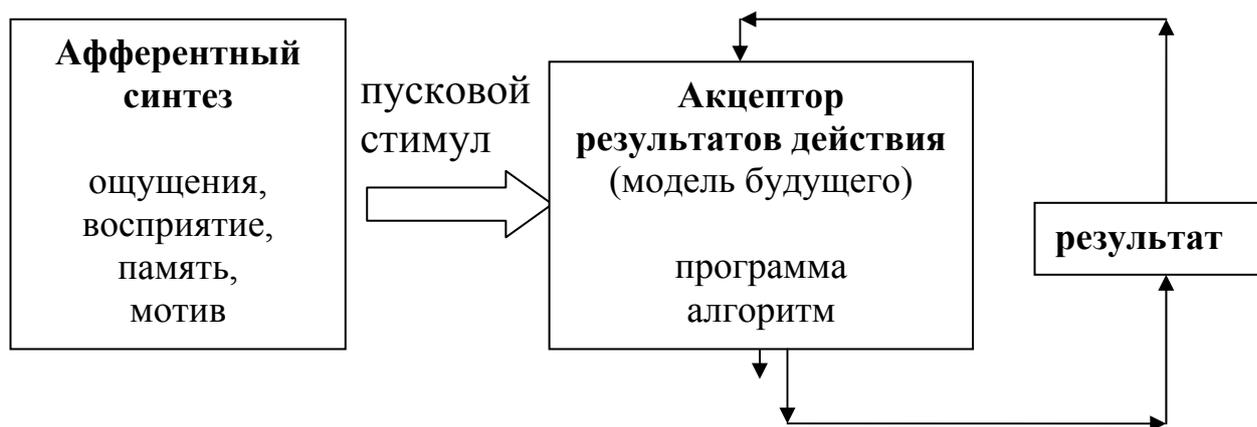


Рис. 2. Функциональная система организации действия по П.К. Анохину

### ***Межполушарная асимметрия***

Известно, что мир существует благодаря единству *симметрии* и асимметрии (общего и частного). Симметрия выражает общее, свойственное разным явлениям, она связана со структурой и лежит в основе вещей. Принцип симметрии выражается в инвариантности законов природы – законе сохранения. Примером биологического закона сохранения является закон наследования. В его основе – инвариантность биологических свойств по отношению к переходу от одного поколения к другому. *Асимметрия* выражает индивидуальность, она связана с воплощением структуры в том или ином конкретном явлении.

Все парные органы чувств несимметричны. Асимметрия не только врожденная, соотношение левшества и правшества зависит от географической широты, т. е. от вектора силы тяготения.

Мозг трехмерен, поэтому в нем «левый» и «правый» не могут быть взаимно обращены, т.е. быть зеркально идентичными вследствие различий между: 1) направлением движения вперед-назад; 2) направлением силы тяжести; 3) направлением течения времени. Аналогией является левый винт, левая игральная кость, левая система осей координат, левые перчатка и ботинок, которые, как ими ни верти, правыми не станут и наоборот.

Структуры *доминантного* полушария прогнозируют поведение человека в будущем и привносят в психическое состояние черты тревоги, гипертимии, стеничности. Доминантное полушарие действует по дискретному принципу, осуществляя дробление и анализ поступающей информации абстрактного, символического характера, реализуя логическое мышление. Однако дискретные процессы являются вторичными по отношению к непрерывным.

*Недоминантное* полушарие работает в режиме реального времени, отражая события настоящего с опорой на прошлое, усиливая в состоянии человека элементы печали и релаксации. Структуры недоминантного полушария, функционально организованы по голографическому принципу и выполняют синтез поступающей информации, реализуя образное мышление.

Роль каждого полушария в осуществлении той или иной функции не фиксирована. Она может меняться в зависимости от задачи, на решение которой направлена психическая деятельность, и от структуры ее организации. Поэтому и право- и левополушарные способны включать **разные** полушария. Тем не менее, левое полушарие перерабатывает информацию последовательно, аналитично, правое – параллельно, синтетически.

По индивидуальному профилю функциональной асимметрии в сочетании с типологическими свойствами нервной системы можно прогнозировать устойчивость (толерантность) к стрессу в условиях интенсивных физических нагрузок. Наибольшая толерантность к хроническому стрессу и низкая – к острому стрессу выявлена в случае правосимметричного типа профиля, тогда как симметричного типа – наоборот. При левосимметричном, комбинированном и «интровертированном» типах наблюдается низкая стресс-толерантность.

На фоне стресса увеличивается биоэлектрический потенциал преимущественно в правом полушарии, изменения активности которого взаимосвязаны с вегетативными проявлениями (изменениями сердечного цикла). Поэтому регуляция эмоционального напряжения эффективна в случае преобладания тонуса парасимпатического отдела нервной системы.

В становлении латерализации мозга в эволюции более значимым оказалось время. Оба полушария работают в настоящем времени, но левое – с ориентацией в будущее, а правое – с опорой на прошлое и это ограничивает психику прежде всего правой. Чувственное познание (психосенсорика) происходит в реальном времени, вне будущего и зависит от функционирования правого полушария. Поэтому правша с помощью органов чувств неспособен воспринять событие, еще не реализовавшееся, из будущего. У левши, напротив, часто возникает феномены предвосхищения (антиципации) и интуиции, что указывает на иную систему парной работы полушарий мозга левши во времени.

Функциональная асимметрия имеет главный критерий – **активность** ведущего звена. Ведущая *рука* преимущественно использует пробкооткрыватель и стирательную резинку, чистит апельсин, метет веником, наливает воду в стакан, затачивает лезвием карандаш, роет землю лопатой (рука вверх на черенке), при аплодировании ударяет о ладонь другой руки, поднимает с пола предмет, при переплетении рук на животе раньше начинает движение и первой ложится на локоть другой руки. При задании нарисовать круг праворуки рисуют против часовой стрелки, леворукие – по часовой.

Ведущая *нога* – маховая при прыжке в длину и перепрыгивании через лужу, опускается на колено из положения стоя, при внезапном шаге вперед («падая» вперед с закрытыми глазами) первой делает движение, при прыжке через скакалку поднимается первой и становится впереди.

### Индивидуальные особенности функциональной асимметрии

«Левши» (Правополушарные)	«Правши» (Левополушарные)
Левые полуполя зрения	Правые полуполя зрения
Левый тип действия	Правый тип действия
Леворукость	Праворукость
Целостное параллельное восприятие (гештальт)	Дискретное последовательное восприятие (части)
Видео- и кинестетическая модальности	Аудио- и цифровая модальности
Симультанное (одномоментное) мышление. Синтез	Последовательное мышление. Анализ
Конкретная, пространственно-образная переработка информации	Логическая (абстрактная) переработка информации
Низкая толерантность к стрессу	Толерантность к хроническому стрессу и низкая – к острому
Сенсорные нарушения	Моторные нарушения
Режим реального времени с опорой на прошлое	Режим реального времени с обращенностью в будущее
Усиление в состоянии элементов печали и релаксации	Усиление в состоянии тревоги, гипертимии, стеничности
Многозначная модель мира	Непротиворечивая модель мира
Оперирование образами, сновидения	Оперирование вербально-знаковой информацией (чтение, счет)
Различение звуков, мелодий, интонации	
Распознавание разнородной информации	Аналитическое восприятие звуков

Эмоции и интуиция	
«Левши» (Правополушарные)	
Левые полуполя зрения	
Левый тип действия	
Леворукость	
Целостное параллельное восприятие (гештальт)	
Видео- и кинестетическая модальности	
Симультанное (одномоментное) мышление. Синтез	
Конкретная, пространственно-образная переработка информации	
Низкая толерантность к стрессу	
Сенсорные нарушения	
Режим реального времени с опорой на прошлое	
Усиление в состоянии элементов печати и релаксации	
Многозначная модель мира	
Оперирование образами	
Различение звуков, мелодий, интонации	
Продуцирование сновидений	
Распознавание разнородной информации	
Эмоции и интуиция	

***Общие признаки функциональной асимметрии в учебе и работе преподавателя***

***Правши (левополушарные):*** склонность к теоретизированию и заучиванию, самостоятельность, потребность в получении знаний, переработка информации в последовательном дискретном (по частям) формате, мышление – рациональное и двумерное (на плоскости). Легкость усвоения языков, склонность к дискуссиям и нравоучениям, при вспоминании или представлении глаза движутся горизонтально, соответственно и рабочее место так же организовано, частая отвлекаемость, жестикуляция на уровне груди, монотонная речь, внешний вид не имеет значения. Склонность к разговору с собой. В речи использует глаголы.

***Левши (правополушарные):*** целостное и трехмерное восприятие (гештальт), склонность к творчеству, экспериментированию и связи с практикой. Хорошее чувство ритма и координации.

В мышлении быстрая переработка информации, интуитивность, спонтанность, эмоциональность, преобладает невербальный интеллект.

**Левши-визуалы:** наблюдательность, большой объем внимания и зрительной памяти, помехоустойчивость, плохое слуховое восприятие, фантазирование. Богатая мимика, жестикация на уровне глаз, в общении держит дистанцию, поднимая подбородок и глядя вверх. Соответственно рабочее место организовано вертикально. В речи использует прилагательные. много интонаций. Тщательность в оформлении внешнего вида.

**Левши-кинестетики.** Предпочтение практическим действиям. Движения координированы. В общении близкая дистанция, лаконичность, активная жестикация на уровне живота, взгляд направлен вниз. Восприятие и память обобщенные, не детализированы. Мышление интуитивное. Рабочее место организовано функционально. Предпочтение комфортной одежде.

Антропологи установили, что **левши** чаще встречаются в некоторых традиционных культурах по сравнению с индустриальными. Они обратили внимание на то, что предметы быта, которые они коллекционировали в антропологических экспедициях, устроены «под левую руку». Для объяснения межпопуляционных различий в частоте право- и леворукости обратились к явлению функциональной асимметрии мозга, которая связана с этими признаками. Было показано, что в различных этнических группах функциональные способности левого и правого полушария для восприятия и переработки информации используются неодинаково. В популяциях с высоким уровнем цивилизации преобладает левополушарный фенотип и, наоборот, – в традиционных – правополушарный. Допускается, что разные культуры основаны на разных способах обработки информации и естественный отбор благоприятствует тем фенотипам, которые более адаптивны к специфическим условиям среды.

### **Мужской и женский мозг**

Данная проблема разделена по существу на два вопроса: эволюционно и химически обусловленные половые различия состоят в строении (архитектуре) мозга, как и диморфизм всего тела, или же в организации его работы?

Отечественные ученые и других стран (Израиль, США, Испания) установили, что морфологически мозговая ткань практически одинакова у мужчин и женщин. Строение мозга не бинарно (двуполое), а мозаично: как минимум один участок мозга, типичный для мужского поведения, встречается у женщин, и – наоборот. Все дело в функциональной организации «общения» между полушариями - в нейронных связях.

Асимметрия мозга у мальчиков развивается раньше, чем у девочек. К 6 годам у мальчиков уже заметна отчетливая функциональная специализация полушарий. Девочки же до 13 лет сохраняют определенную пластичность мозга, эквивалентность его «половин», т. е. диффузность функционирования.

У мужчин функции вербального интеллекта распределены между правым и левым полушарием относительно равномерно, поэтому им легче решать задачи абстрактного характера, чем женщинам. Однако кровоток в мужском мозге в среднем на 15% меньше, что приводит к повышенной частоте кровоизлияний в мозг и нервно-психическим заболеваниям.

У мужчин-правшей от 18 к 45 годам происходит потеря до 15% объема левой фронтальной доле мозга (контроль за вниманием, абстрактным мышлением и инстинктами) и 8,5% височной доли (управление памятью) вследствие пониженного мозгового кровообращения. У женщин существенных потерь в этих двух долях мозга почти не происходит.

Мужской гормон тестостерон в период внутриутробной жизни замедляет развитие левого полушария головного мозга, одновременно увеличивает правое полушарие, отвечающее, как известно, за художественные, музыкальные и математические способности.

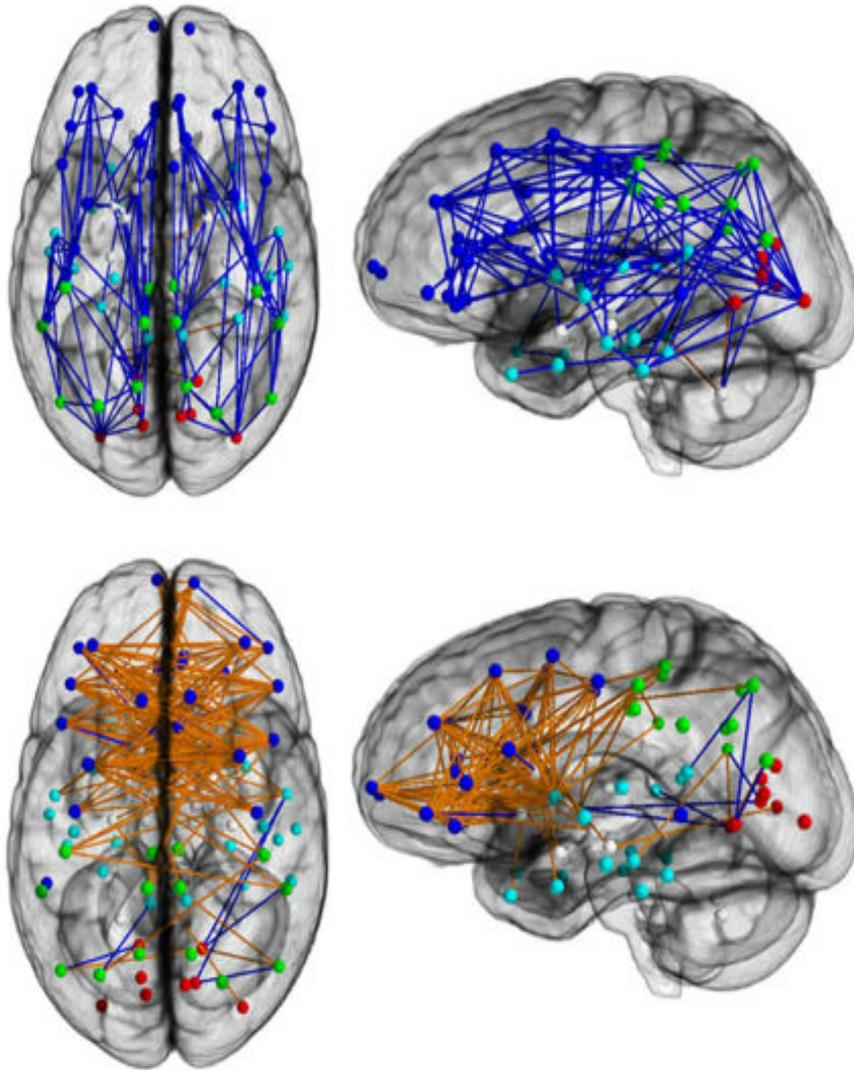
У мужчин более отчетливо выражена асимметрия полушарий и оперативные системы – кора и левое полушарие, а у женщин – консервативные системы – подкорка и правое полушарие. Это обуславливает преобладание у мужчин аналитического мышления, а у женщин – интуитивного, образного и чувственного познания. Благодаря меньшей асимметрии женщины также более обучаемы. При решении навигационных задач мужчины больше используют гиппокамп – центр памяти, а женщины – фронтальную кору полушарий.

Считается, что у женщин лучше распределены функции коры головного мозга. Если в результате несчастного случая повреждается левое полушарие мозга, у женщин восстановление основных функций происходит быстрее. Значит, у них правое полушарие может в какой-то мере заменить функции левого.

Наиболее сильные нейронные связи мозга у мужчины проходят внутри каждого полушария продольно от лобной к затылочной доле, что облегчает координацию между восприятием и регуляцией действий. У женщин такие связи поперечно между полушариями обеспечивают координацию анализа с интуицией. До 13-летнего возраста описанные функциональные различия практически отсутствуют, а к 22 годам отчетливо нарастают.

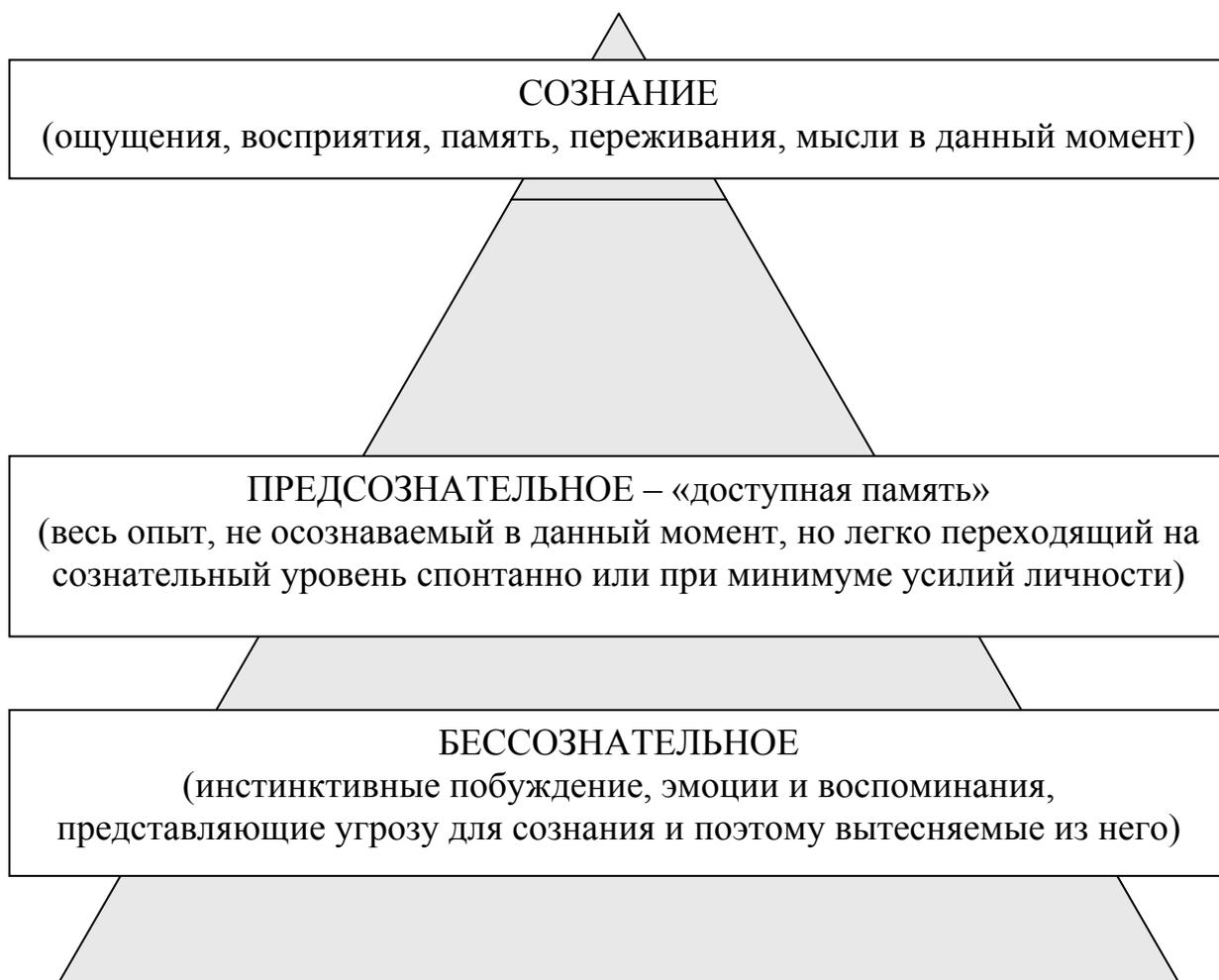
Такие не анатомические, а функциональные отличия проявляются в поведении и результатах психологических тестов. Мужчины, по сравнению с женщинами, лучше видят днем, обрабатывают пространственную информацию, ориентируются на местности, быстрее реагируют и овладевают внешним пространством, эффективно решают задания последовательно, они более ловки и изобретательны, лучше выполняют задачи, которые требуют аналитического мышления.

У женщин лучше слуховая и тактильная чувствительность, сумеречное и ночное зрение. Они обладают лучшей памятью, вниманием и социальными навыками, эффективно справляются с несколькими заданиями одновременно и легко овладевают внутренним пространством. Можно сказать, что женщины лучше находят вещи в доме, а мужчины – сам дом.



Гиппокамп – участок мозга, отвечающий за оперативную и пространственную память, фильтрацию информации. Оказалось, что чем больше гиппокамп у мужчин и чем больше в нем нейронов, тем выше интеллект. У женщин напротив: меньший гиппокамп дает преимущества в интеллекте за счет того, что нервные клетки располагаются более плотно, а сигналы между ними передаются быстрее. При решении навигационных задач мужчины больше используют гиппокамп, а женщины – фронтальную кору полушарий.

## Топографическая модель организации психики по Фрейду



### 2.2. Типологические свойства

Типологические свойства характеризуют только индивидуальные особенности протекания процессов возбуждения и торможения. Это – физиологические задатки психических свойств, которые проявляются по-разному в зависимости от условий жизни человека. Свойства нервной системы не влияют прямо и даже косвенно на эффективность деятельности, но влияют на *способы* ее выполнения.

**Сила н. с.** – способность нейронов выдерживать сильное (концентрированное) или длительно действующее возбуждение или торможение. Иными словами, это выносливость и работоспо-

способность нервных клеток. В отличие от животного, человек дает высокую физиологическую реакцию не на «сильный» в прямом физическом смысле, а на личностно-значимый раздражитель.

Для лиц с сильным типом нервной системы характерно отсутствие дискомфорта в ответственных ситуациях, постоянная готовность к деятельности и неутомимость, спокойное отношение к нагрузкам и к собственным неудачам. Ситуации монотонии «сильные» переносят с повышенным нервно-психическим напряжением, проявляющимся зачастую в раздражении, неудовольствии, снижении уровня внимания. Они не склонны к работе, требующей систематизации и планирования.

*Сила н. с. по возбуждению*

1. Схематичность планирования деятельности
2. Легкость принятия решения в неопределенных или эмоционально напряженных условиях
3. Устойчивость к физическим, интеллектуальным, коммуникативным нагрузкам
4. Адекватность энергетической стоимости деятельности ее объективным требованиям
5. Неустойчивость к монотонии
6. Несобранность в малоответственных ситуациях
7. Склонность к импровизации (отступлению от намеченного плана)
8. Активизация действий после обращений, задевающих самооценку
9. Сохранение бодрости в трудных и ответственных обстоятельствах (причем вне зависимости от степени подготовленности к ним)
10. Сохранение высокой работоспособности достаточно длительный требуемый период времени
11. Устойчивость к действию посторонних раздражителей
12. Способность многократно повторять опасное действие
13. Качество дальнейшего выполнения действия сохраняется и после допущенной в начале ошибки
14. Неудача тонизирует и побуждает к дальнейшим действиям
15. Невнимательность к инструкциям и замечаниям

16. Быстрое восстановление работоспособности при утомлении
17. Высокая концентрация внимания
18. Отсутствие эмоций страха при выполнении опасных действий
19. Низкая абсолютная чувствительность и чувствительность к слабым раздражителям
20. В ситуации соперничества качество действий улучшается  
*Сила н. с. по торможению*
  1. В ситуации повышенной ответственности действия лучше, чем при подготовке
  2. Высокая устойчивость внимания
  3. Устойчивость к психологическому давлению
  4. Отсутствие болезненной реакции на замечания и насмешку
  5. Сохранение эффективности анализа ситуации в неопределенных или эмоционально напряженных условиях
  6. Равномерность в динамике деятельности и настроения
  7. Собранность и спокойствие в ситуации ожидания и вынужденной задержки
  8. Терпеливость при многократном выполнении трудных заданий
  9. Способность «уक्रощать» невыполнимые желания
  10. Сдержанность эмоций в разнообразных ситуациях
  11. Способность к быстрым и интенсивным волевым усилиям
  12. Уравновешенность поведения и речи при неожиданном объявлении предстоящего действия
  13. Тщательная и неторопливая подготовка к действию
  14. Ровная, плавная речь
  15. Четкость мыслей и точность их выражения
  16. Сохранение высокой работоспособности достаточно длительный требуемый период времени
  17. Высокое качество усвоения учебного материала в конце занятия, рабочего дня
  18. К концу деятельности качество выполняемых действий сохраняется (устойчивость двигательных навыков)
  19. Способность многократно повторять сложное действие
  20. Способность хранить в секрете интересные новости

**Уравновешенность н. с.** – соотношение процессов возбуждения и торможения (степень преобладания одного над другим, диапазон 0,8-1,2).

а) преобладание возбуждения над торможением проявляется в большей выраженности ориентировочного рефлекса и более быстрой выработке условных рефлексов, чем дифференцировок к ним;

б) преобладание тормозных процессов облегчает выработку дифференцировок и быстроту угасания ориентировочного рефлекса.

**Подвижность н. с.** – способность нервной системы быстро реагировать на изменение условий переходом нейронов из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот.

а) *динамичность* – легкость смены возбуждения и торможения;

б) *лабильность* – скорость возникновения или прекращения процесса.

1. Легкость приспособления к новому (социальному окружению, условиям жизни, видам деятельности)

2. Быстрая и эмоциональная речь

3. Легкость ориентировки и гибкость тактики в изменяющихся условиях (способность быстро оценить обстановку и изменить план действий при изменении условий)

4. Быстрое «схватывание» новой информации и встраивание в деятельность

5. Быстрое, но непрочное запоминание

6. Отсутствие колебаний при принятии решения

7. Гибкость установок, жизненных стереотипов, быстрое переключение на новые цели

8. Легкость перехода от одних действий или состояний к другим

9. Легкость переключения внимания

10. Неустойчивость внимания

11. Легкость возникновения и исправления ошибок (ошибки типа пропусков)

12. Неустойчивость к монотонии

13. Легкость усвоения сложных действий и поспешность их выполнения

14. Легкость приобретения новых навыков и их переделки

15. Высокая работоспособность при выполнении быстрых и динамичных заданий

16. способность успешно выполнить действие без предварительной подготовки (без «раскачки»)

17. При корректирующих замечаниях, едва дослушав, утвердительно кивает головой и приступает к выполнению

18. Во время коллективного инструктажа часто меняет позу и смотрит по сторонам

19. Склонность переходить к новому, оставив ряд недоработок в прежнем

20. Легкость и быстрота засыпания и подъема

**Активированность** – энергетический уровень организации нервных процессов.

Каждая типологическая особенность в зависимости от условий деятельности проявляет себя по-разному. Так, человек с сильным типом нервной системы имеет преимущество в ситуациях большого напряжения, но проигрывает при монотонной деятельности и при восприятии слабых стимулов. Человек с подвижной нервной системой лучше приспосабливается к быстро меняющейся ситуации, но проигрывает в темпах формирования навыков.

**Учет индивидуально-типологических свойств:**

– «слабая» и средняя по силе возбуждения нервная система – точнее дифференцировка амплитуды и времени;

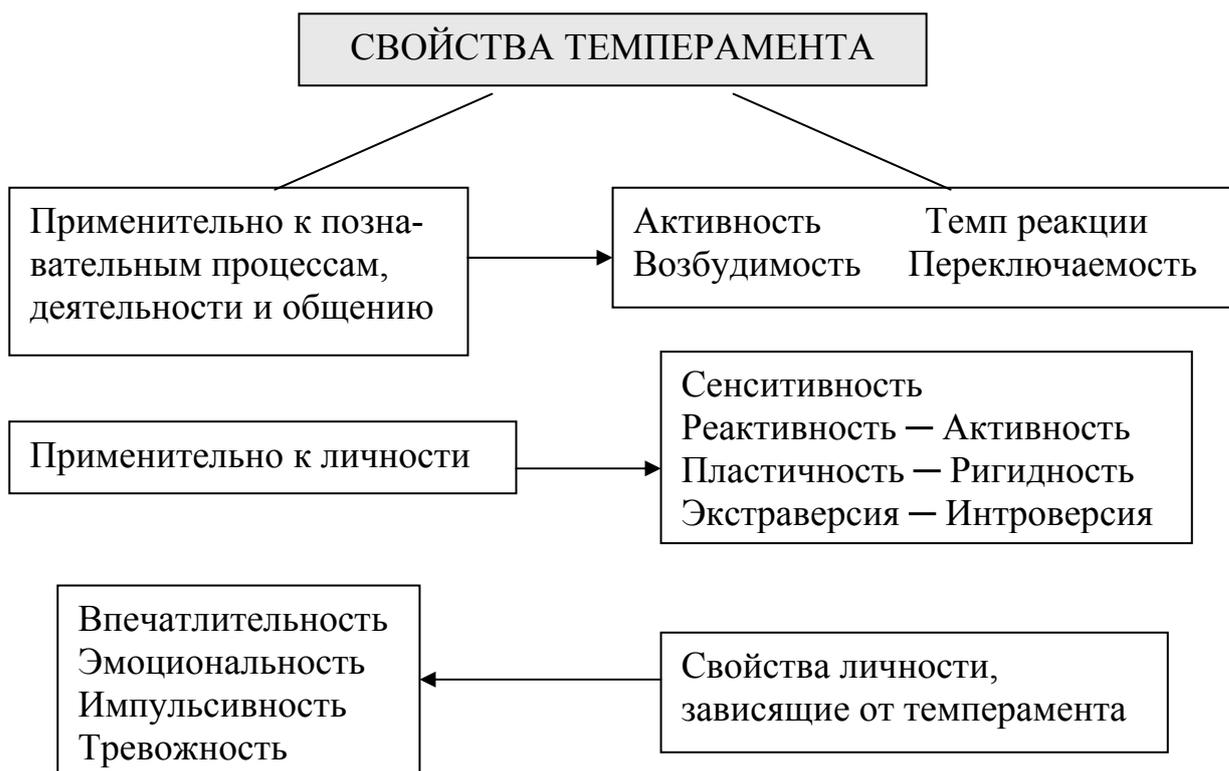
– «сила» нервной системы – точнее различение усилия;

– неуравновешенность по возбуждению – превышение заданного движения;

– неуравновешенность по торможению – «недоводы» по амплитуде и усилию, «переводы» по времени;

– тревожность – ускоренный отсчет времени;

– экстравертированность – превышение амплитуды и усилия.



Человеку присущи определенные типы индивидуального поведения, однако, их идентификация существенно затруднена из-за отсутствия адекватных методов тестирования нервной системы, что обусловлено нечеткостью исходных теоретических положений относительно самого понятия «сила» нервной системы. Даже по словарному определению «сила» нервной системы - это способность нервных клеток выдерживать интенсивное или длительно действующее возбуждение. Таким образом, это свойство можно представить или как мощность нервных процессов, или как выносливость нервной системы, или как произведение двух качеств. Отсюда меланхолический тип, по существу, является временным или постоянным состоянием остальных трех типов темперамента. Иными словами, люди могут быть разделены только на три типа – сангвиники, холерики и флегматики, а в каждом типе возможны сильный, средний (основная часть людей) и слабый (меланхолический) варианты.

Действительно, относительно холерика и меланхолика в психологической диагностике это согласуется с так называемым «крестом Айзенка», оценивающим тип темперамента по сочетанию экстраверсии-нейротизма. Если вектор меланхолического темперамента приближается по часовой стрелке к вертикальной

оси, то поведение человека характеризуется как близкое к холерическому, а если к горизонтальной оси против часовой стрелки - то как близкое к флегматическому при «слабости» в обоих случаях нервной системы. Однако в этой концепции неясно, что собственно может означать полярный вектор, так сказать, «меланхолического» сангвиника.

Применительно к поведению в экстремальной ситуации «генотип поведения» – это соматотип и тип нервной системы, а «геноспособ реагирования или приспособления» – это атака, защита и контратака. В процессе эволюции сформировались три врожденных типа приспособления – соответственно холерический, флегматический и сангвинический темпераменты.

**Холерик** – сильная, неуравновешенная по возбуждению, подвижная нервная система. «Схватывает» на лету, но непрочна, быстро теряет интерес и энтузиазм при выполнении монотонной работы. Предпочтение эмоциональным и опасным видам деятельности. Перед началом сложных действий склоненность переживать состояние «лихорадки».

**Сангвиник** – сильная, уравновешенная, подвижная нервная система. Предпочтение активной работы, требующей смелости. Легко переключается с одного вида деятельности на другой. Плохое сосредоточение при монотонной работе. Легкость усвоения нового. Нежелание кропотливой и длительной работы. Перед началом сложных действий склонность переживать состояние «боевой» готовности.

**Флегматик** – сильная, неуравновешенная по торможению, инертная нервная система. Предпочтение спокойной работе. Замедленная реакция, выработка и переделка навыков, трудность переключения на другую работу. Уже сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью. Перед началом сложных действий склонность переживать состояние «боевой» готовности.

**Меланхолик** – слабая, неуравновешенная по возбуждению или торможению, подвижная или инертная нервная система. Отсюда – слабая работоспособность и помехоустойчивость. Выражены чувство ответственности и тактическое чутье. Тревожность, неуверенность в себе. Меланхолический тип может быть устойчив к монотонии (близость к флегматику) или реактивен (близость к холерику).

Динамика психической деятельности зависит от мотивов поведения и психических состояний, проявляясь в свойствах **темперамента**. Если исходить из фундаментального понимания темперамента как «надлежащего соотношения частей», то таких базовых психодинамических личностных свойств пять:

а) **сила** (интенсивность) психических процессов, психических реакций (активно, импульсивно, вяло, апатично);

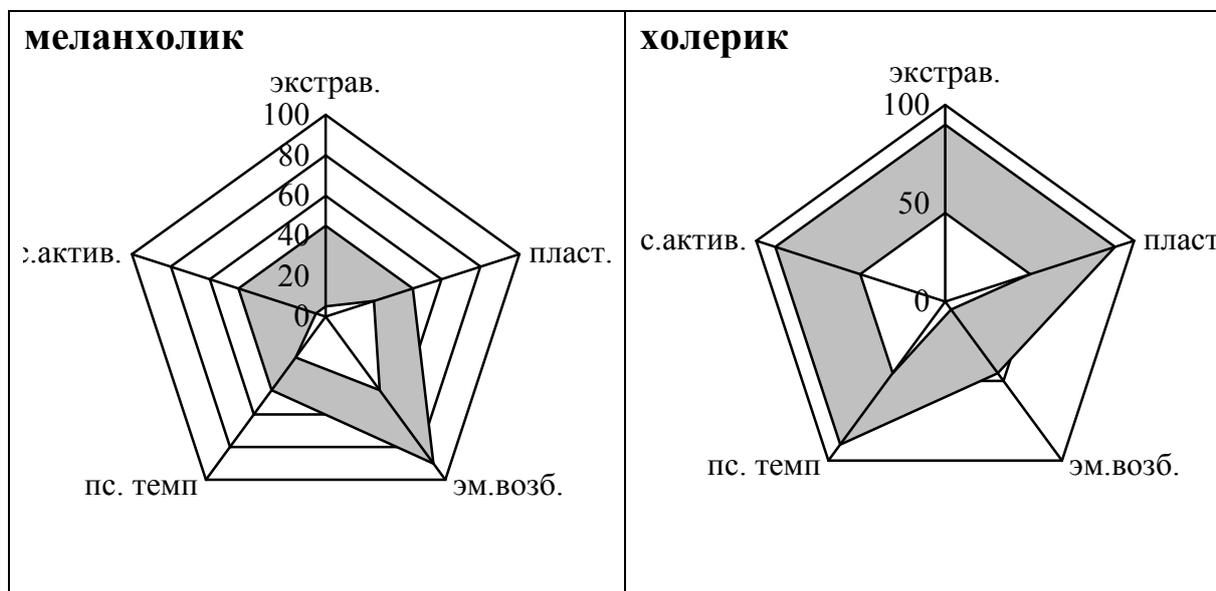
б) **скорость** возникновения и протекания психических процессов (у одних быстро возникает реакция и так же быстро пропадает, у других - медленно);

в) равновесие или **устойчивость** психических процессов (что преобладает – возбуждение или торможение, эмоции устойчивы или наоборот);

г) психический **темп**, ритм;

д) **направленность** психической деятельности (вовне - экстравертированность или внутрь, на себя - интровертированность).

По сочетанию этих пяти свойств можно определить тип темперамента (рисунок 1).



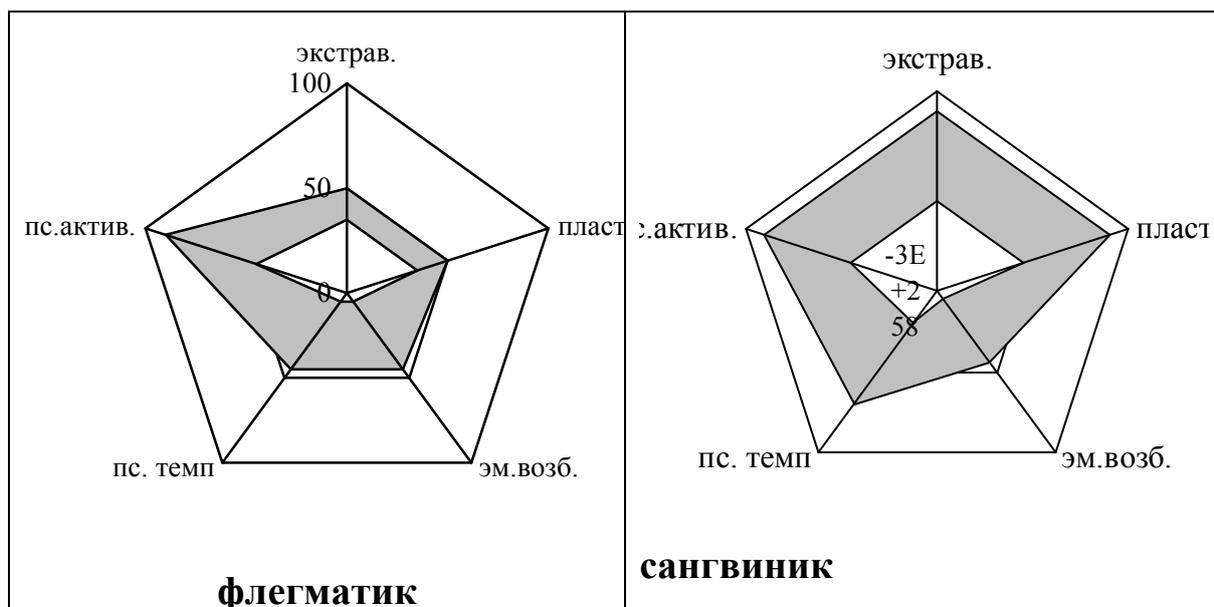


Рис. 3. Модели типов темперамента в диапазоне его свойств

**Проявления типов темперамента в различных видах деятельности**

Признаки	ХОЛЕ-РИК	САНГВИ-НИК	ФЛЕГМА-ТИК	МЕЛАНХОЛИК	
				реактив-ный	моно-филь-ный
<b>Внимание:</b>					
<i>устойчивость</i>	хорошая	малая	хорошая	малое	
<i>переключение</i>	хорошее	хорошее	малое	хор.	малое
<i>распределение</i>	малое	хорошее	хорошее	малое	
<b>Память:</b>					
<i>вербальная</i>	хорошая	средняя	малая	малая	хор.
<i>образная</i>	малая	средняя	хорошая	хор.	малая
<i>двигательная</i>	малая	средняя	хорошая	малая	хор.
Различительн. чувствительн.	лучше по усилию	средняя	лучше по времени и амплитуде	хорошая по всем параметрам	
Антиципация	преждевр.	адекватная	запаздыв.	прежд.	запазд.
Настройка к деятельности	короткая (свернутая)		адекватна исполнителной	длительная (развернутая)	
Высокая работоспособность	при смене заданий		при монотонии	при работе с перерывами	

Реакция на неудачу	предпочитает без анализа повторить попытку		возврат к подготовительной работе	отказ от повторения
Отношение к соперникам	недооценка сил соперника и переоценка своих сил		адекватное	недооценка себя и переоценка соперника
Отношение к инструкциям	невнимательность, нетерпеливость		внимательность	выражая сомнения, учитывает
Предпочитаемый метод обучения	целостный		расчлененный	расчлененный, чтобы отсрочить
Самоконтроль	слабый		повышенный	усиленный
Терпение	слабое	умеренное	большое	очень слабое
Адаптация	хорошая	отличная	медленная	трудная
Отношение к новому	положительное	безразличное	отрицательное	смена оптимизма и пессимизма
Отношение к опасности	боевое, с риском	расчетливое, без риска	хладнокровное	тревожное, растерянное
Внушаемость и мнительность	умеренные	слабые	слабые	Высокие
Стремление к цели	сильное, с полной отдачей	сильное с избеганием препятствий	медленное, упорное	то сильное, то слабое с избеганием препятствий
Мотивация	стремление к успеху			избегание неудачи
Самооценка	высокая	выше средн.	адекватная	чаще низкая
Притязания	низкие	низкие	высокие	высокие

### *Организация занятий с учетом типа темперамента*

При работе с холериками и сангвиниками целесообразно использовать интервальный, регламентированный и контрольный методы научения; концентрированный метод обучения; исключить установку на выполнение более двух действий одновременно, частая смена заданий и условий их выполнения, развитие интереса к заданиям за счет чувства ответственности, а также постановки этапных и глобальных целей.

Обучаемым с флегматическим темпераментом больше подходят распределенный метод научения, многократное повторение заданий при уделении особого внимания правильности первичного их выполнения.

В случае меланхолического темперамента необходимы непрерывный метод научения, распределенный метод обучения, создание условий, затрудняющих обучение, развитие способности точно дозировать время, привлечение к совместному анализу, исключение заданий «на спор», строгое дозирование материала.

Известно, что в сложных формах реагирования больший удельный вес во времени двигательной реакции принадлежит латентному периоду по сравнению с моторным периодом мышечного сокращения. В общем виде латентный период условно можно разделить на две части: афферентный вход сигнала и его центральную переработку, и эфферентный выход к рабочим двигательным единицам. Специальное изучение соотношения этих трех фаз латентного периода установлено, что в целом время афферентного входа и центральной переработки составило 51%, время эфферентного выхода к мышцам – 29% и мышечного сокращения – 19% от общего времени всей двигательной реакции. В таблице 1 приведен характер изменения психомоторных реакций в зависимости от действия различных факторов и условий выполнения.

Таблица 1

Особенности психомоторного реагирования

<b>Факторы, влияющие на быстроту реакции</b>	<b>Условия и вид реакции</b>		<b>Характер изменения</b>
введение условного тормоза	✓ изменение знака реагирования или знака сигнала		✓ ухудшение
состояние готовности после тренировки: ✓ на скорость ✓ на ловкость ✓ на выносливость	✓ простая и дифференцировочная реакции ✓ сложная выбора ✓ то же ✓ то же		✓ <i>улучшение</i>  ✓ ухудшение ✓ <i>улучшение</i>
Профиль асимметрии	✓ ведущая рука		✓ <i>улучшение</i>
время суток	✓ утро ✓ вечер		✓ <i>улучшение</i> ✓ ухудшение
атмосферное давление	✓ низкое (циклон) ✓ высокое (антициклон)		✓ ухудшение ✓ <i>улучшение</i>
повышение эмоционального возбуждения	✓ оптимальное ✓ дистресс		✓ <i>улучшение</i> ✓ ухудшение
функция внимания	✓ утомление, отвлечение		✓ ухудшение
действие помех	✓ кратковременное ✓ длительное		✓ ухудшение ✓ <i>улучшение</i>
модальность светового раздражителя:	✓ красный цвет ✓ близость цветов	✓ <i>короче других</i> ✓ задержка 40-70 мс	
характер педагогического инструктажа (установки)	✓ на сигнал ✓ на движение ✓ на личное первенство ✓ на командное первенство		✓ ухудшение ✓ <i>улучшение</i> ✓ ухудшение ✓ <i>улучшение</i>
вес	✓ увеличение веса		✓ ухудшение
свойства темперамента	экстраверты быстрее реагируют, чем интроверты		

### 3. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА

#### 3.1. Ощущение

**ОЩУЩЕНИЕ** – это психическое отражение *отдельных* свойств явлений действительности при их *непосредственном* воздействии на органы чувств.



Образ ощущения всегда объективен, так как отражает реальные конкретные физические характеристики раздражителей. И всегда субъективен, что связано с состоянием нервной системы и особенностями практических действий.

Индивидуальные особенности людей в области ощущений отличаются чувствительностью анализаторов. Чувствительность – это общая способность к ощущению. Каждый человек обладает определенной чувствительностью разных анализаторов в зависимости от условий жизни и требований деятельности.

Для возникновения ощущения необходимо, чтобы раздражение достигло определенной величины, т.е. порога. **Порог** – это мера чувствительности анализатора к жизненно важному диапазону раздражителей.

**Абсолютная чувствительность** – способность ощутить минимальную или максимальную силу раздражителя в биологическом диапазоне. За его пределами ощущение либо не возникает, либо меняется по качеству.

Человеческий глаз реагирует, если уже 2 кванта попадают на сетчатку. Достаточно вдохнуть  $1/2,5$  с 18 нулями грамм пахучего вещества, чтобы нос заработал. Ни один физический или химический прибор не в состоянии этого сделать. Если бы наш слух был в 2 раза тоньше, мы слышали бы броуновское движение молекул, а глаз чувствительнее – мы бы замечали прерывистую структуру света.

Человек не слышит инфразвук, но очень чувствителен к нему. Инфразвук возникает при частоте меньше 20 Гц, а при большой его силе – выше 100 Дб – добавляется еще вибрация (отсюда – проблема обшивки космических кораблей). Инфразвук вызывает чувство тревоги, боли, страха, даже ужаса вследствие биологического резонанса. ЭЭГ-альфа-ритм имеет частоту 7 Гц. Поэтому внешнее воздействие с той же частотой становится опасным для жизни. Неслышимый ультразвук ощущается на вкус или как прикосновение (немного жжет, горчит, горячит и давит).

Но в практической деятельности человека важна не столько абсолютная величина, сколько разность величин.

**Различительная (дифференциальная) чувствительность** – способность ощутить минимальное различие двух однородных раздражителей.

Человек не обладает способностью непосредственно измерить силу ощущения. Он может только сообщить, есть ли ощущение, больше, меньше или равно данное ощущение предыдущему. Но можно замерить тот минимальный стимул, который нужен для вызова ощущения или его едва заметного изменения. Сравнение ощущений – вот принцип их измерения.

Сравнение ощущений – вот принцип измерительного действия органов чувств. Сравнение ощущений является основным профессиональным действием дегустатора, настройщика музыкальных инструментов, моториста. Каждый четвертый человек может отличить поляризованный свет от неполяризованного, но не знает об этом. Там, где нетренированному глазу представляется однотонный черный цвет, специалист по окраске тканей различает до 60 оттенков. Любой человек различает до 2000 запахов, а парфюмер – в 5 раз больше.

За миллионы лет эволюции человеческий организм научился тонко различать то, что ему необходимо, причем для каждого анализатора порог различения иной. Так, человек различает от интенсивности исходного раздражителя с помощью зрительного анализатора 1% освещенности, тактильного 3-7%, слухового – 10%, вестибулярного – 17%, вкусового – 20%.

Но в наиболее употребительной (жизненно важной) части диапазона различительная чувствительность лучше, чем на его границах. Например, способность к звуко различению в диапазоне спектра человеческой речи (1500-4000 Гц) в 100 раз лучше, чем на пороге слышимости. Но и тогда бывает, что человек плохо слышит. Гул в аудитории, телепередача, треск и грохот разных механизмов, даже «белый шум» мешают нам услышать друг друга. Специалисты по инженерной психологии установили, что мы лучше различаем речь, когда:

- ✓ смотрим на говорящего,
- ✓ говорящий не употребляет незнакомых слов, фраза состоит из 5-9 слов,
- ✓ сами слова не очень короткие.

Слова и слоги должны произноситься четко, а при сильных помехах немного растягиваться.

Следует учитывать, что слоги со звуками Р, Л, М, Н (звонкие согласные) слышны лучше, а слоги со звуками С, Т, Ф, Ц, Г (глухие согласные) – хуже.

По-разному слышатся и гласные. Если их расположить по уменьшению громкости, то получится такой ряд: А, О, Э, У, Ы, И. Йотированные гласные Я, Е, Ю при растягивании слогов переходят в нейотированные.

А если вас все равно не услышали?

1. Не пытайтесь придумывать новые фразы – «другими словами». Лучше повторите то, что говорили раньше, но не «своим» голосом – на октаву выше или ниже. Чем сильнее звук вашего голоса будет отличаться от фона, тем больше шансов, что информация дойдет до адресата.

2. Сохраните прежний характер произношения слов, интонацию и интервалы между слогами. Это позволит разобрать те слова, которые были раньше непонятны.

3. Важны не только громкость голоса и четкость дикции, но и умение поставить наиболее ключевые слова в начало или конец фразы (фактор края при запоминании).

Цветоразличение – самое тонкое чувство: человек способен различить до миллиона оттенков. Еще в 19 веке установлено, что обычный человек может рукой обнаружить разность температур в  $\frac{1}{4}$  градуса, что лучше цены деления обычного термометра.

Если сравнить наши органы чувств с аналитическими весами, то можно ли на них взвесить многотонный груз? А ведь на наши анализаторы ежесекундно обрушивается огромный поток внешних воздействий. И каждый раз орган чувства адаптируется – заново настраивается на наилучший прием сигнала. Так, темной ночью человек видит свет свечи на расстоянии в 25-27 км (!) и вместе с тем свободно ориентируется на залитой солнечным светом заснеженной поляне. В кажущейся полной тишине за сотню метров слышит журчание ручейка, а в реве авиационного двигателя улавливает шумы технической неполадки.

Основной психофизический закон Вебера-Фехнера заключается в том, что в *среднем* диапазоне интенсивности раздражителя ощущение изменяется медленнее (в арифметической прогрессии), чем сила раздражителя (в геометрической прогрессии). Иными словами, желая сделать громкость звука в два раза больше, как нам кажется по ощущению, мы на самом деле увеличиваем силу децибел в 4 раза.

Итак, чем меньше величина разностного порога, тем лучше чувствительность к различению сигналов и тем лучше так называемая *отчетливость* ощущений.

*Закономерности ощущений* обусловлены характером изменения чувствительности.

*Адаптация* (от лат. «adapto» - приспособляю) – изменение (повышение или понижение) чувствительности в зависимости от условий действия раздражителя и состояния нервной системы.

Например, в специальных исследованиях (минута вращения на кресле Барани, один оборот за 2 секунды) выявлено, что при вестибулярной нагрузке ухудшается способность различать красный цвет. Предварительная адаптация к красному цвету улучшала чувствительности и укачивание. А предварительная адаптация к синему цвету, наоборот, еще больше ухудшала чувствительность и ускоряла укачивание.

Чувствительность также ухудшается при утомлении и кислородном долге.

Темновая адаптация происходит через 40–60 минут, при этом чувствительность зрения увеличивается в 200000 раз. Световая адаптация наступает в течение 3–4 минут. После засветки глаз лучами прожектора чувствительность зрения настолько уменьшается, что человек в течение 3–6 секунд не может читать показания приборов.

*Сенсибилизация* (от лат. «Sensibilis» - чувствительный) – только улучшение чувствительности под влиянием упражняемости или значимости ожидаемого сигнала.

*Синестезия* (одновременное совместное чувство) — возникновение ощущение в одном анализаторе при раздражении другого (например, цветомузыка).

*Взаимодействие анализаторов* служит сенсорной основой познавательного психического процесса восприятия и проявляется в трех формах:

1) работа одного органа чувств стимулирует или угнетает работу другого. Так, при утомлении промывание глаз холодной водой обостряет темновую адаптацию;

2) при раздражении одного анализатора возникает ощущение, характерное для другого, например, цветной слух. Это явление названо синестезией (от лат. «Synaesthesia» – одновременное совместное чувство);

3) если органы чувств сами по себе не дают полной информации, может возникнуть смешанное ощущение.

**Инертность** проявляется в том, что ощущение не сразу исчезает после действия раздражителя, поэтому мы слышим непрерывный звук, а не отдельные щелчки, и видим затухание белого экрана после выключения телевизора.

**Патология ощущений.** *Гиперстезия* – повышение чувствительности при воздействии обычных или слабых раздражителей. *Гипостезия* – значительное снижение восприимчивости к раздражителям. *Парастезии* – ложные ощущения проявляются неприятными ощущениями онемения, покалывания, жжения, ползания мурашек. *Дизестезия* – извращенное восприятие раздражения (холод как тепло). *Гиперпатия* – снижение чувствительности с длительным скрытым периодом после раздражения и последующим резким, взрывчатым, длительным болевым ощущением. *Сенестопатии* – трудно поддающиеся описанию неприятные ощущения в различных частях тела, которые воспринимаются как мигрирующие при отсутствии патологии этих органов.

**Индивидуальные различия ощущений:**

Сила нервной системы – чувствительность ниже

Эмоциональность – более развито обоняние

Возраст – острота слуха наибольшая в звуки низкой частоты

Пол – женщины более чувствительны к высоким звукам

Характер деятельности – профессиональные сенсорные эталоны

Утомление, кислородный долг – ухудшение чувствительности

### 3.2. Восприятие

**ВОСПРИЯТИЕ** или ПЕРЦЕПЦИЯ (от лат. «Perception» – восприятие) – **активное и целостное** психическое отражение явлений действительности при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Существенные отличия восприятия от ощущений следующие.

1. В образе восприятия отражаются не все свойства объекта, а лишь те, которые значимы для жизни или становятся предметом деятельности.

2. Восприятие константно. Вследствие жизненного опыта человек воспринимает структуру окружающих предметов относительно постоянную по величине, форме, цвету и т.д. при изменении условий восприятия, о которых сигнализируют ощущения.

3. Наиболее важное отличие заключается в сложности образа восприятия, который включает не только чувственное отражение (собственно ощущения), но и опознание (сличение с эталоном памяти), осмысливание явлений и понимание их сущности (посредством мышления). Поэтому нельзя сказать, что восприятие – это просто сумма ощущений. Человек ощущает длину волны, а воспринимает цвет.

По образному выражению К.Д. Ушинского, восприятие – это ощущения, организуемые вниманием и обрабатываемые памятью и мышлением. Можно выделить операции или фазы этого процесса и соответствующие им свойства и особенности восприятия.

### *Механизм формирования образа восприятия*

Физиологическая основа	Операции (фазы)	Свойства и особенности	Виды восприятия
<b>Сенсорная</b> (I сигнальная система). Первичные (рецепторные) и вторичные (синтезирующие) мозговые поля	<b>1. Обнаружение</b> Выделение объекта из фона и его отдельных признаков	- <b>Быстрота</b> - <b>Ясность</b> - <b>Точность</b> - <b>Объем</b> – число объектов, воспринимаемых одновременно (7±2)	- ПРЕДМЕТОВ  - СВЯЗЕЙ И ОТНОШЕНИЙ  - ПРОСТРАНСТВА
<b>Перцептивная</b> (регулирующая) Третичные поля и функциональная асимметрия	<b>2. Различение</b> Выделение характерных признаков объекта и связей между ними	- <b>Предметность</b> - <b>Целостность</b> - <b>Константность</b>	- ВРЕМЕНИ  - ДВИЖЕНИЯ  - НАБЛЮДЕНИЕ
Образование и закрепление <b>временных нервных связей</b>	<b>3. Идентификация</b> - сличение с субъективным сенсорным эталоном в памяти или его образование	- <b>Апперцепция</b> – обусловленность образа опытом, направленностью и установками - <b>Избирательность</b> – выделение значимых признаков	

II сигнальная система (называние <b>словом</b> )	4. <b>Узнавание</b> - обобщение и опознание существенных признаков объекта	- <b>Осмысленность</b> - формирование понятия об объекте	
--	--	---	--

Любое перцептивное действие формируется в процессе жизни постепенно и сопровождается сокращением времени на моторные компоненты, внешне приобретая форму мгновенного опознания. Это происходит в результате усвоения сенсорных эталонов.

**Сенсорный эталон** – это общественно и профессионально выработанная система чувственно воспринимаемых признаков, т. е. их образцы, хранящиеся в памяти. Пример общих сенсорных эталонов – алфавит и смыслоразличительные признаки родного языка, геометрические формы, обозначения музыкальных звуков, названия цветов видимой части спектра. Очевидно, что в любой профессии важную роль играют специализированные сенсорные эталоны.

**Восприятие времени** – это отражение длительности, скорости и последовательности событий. Источником служат, прежде всего, ритмические процессы, происходящие в организме: частота пульса и дыхания, смена нервных процессов возбуждения и торможения. Специального органа чувств нет. Информация о времени может поступать от разных анализаторов.

В институте физиологии АН установлено, что у людей с замедленным восприятием времени четко выражен альфа-ритм электрической активности мозга. У кого восприятие времени «спешит», самая большая энергия бета-ритма. У людей с точными «внутренними часами» энергия бета-ритма при отмеривании времени повышается, а альфа-ритма разная – то выше, то ниже.

Предвидение событий значительно сокращает время восприятия, высвобождая внимание в условиях дефицита времени и утомления.

*К ошибкам восприятия относятся иллюзии:*

- ✓ светлые предметы кажутся больше, чем равные им по величине темные,
- ✓ яркий источник света – ближе, чем тусклый;

✓ огни красного цвета ночью скрадывают расстояние до них;  
Обычно появлению иллюзий способствуют физиологические или эмоциональные особенности. Различают аффективные иллюзии, возникающие при страхе, тревоге, депрессии, экстазе. Есть зрительные и слуховые иллюзии. Вкусовые иллюзии сопровождаются появлением «привкуса»; обонятельные иллюзии – запаха.

### *Нарушения восприятия*

**Психосенсорные расстройства** – воспринимаемый объект узнается, но искаженно: нарушение схемы собственного тела (соматоагнозия), собственной личности (деперсонализация) и окружающего мира (дереализация).

**Агнозия** (agnosia, от греч. gnosis – знание, а – отрицание) – нарушено узнавание характерных признаков объектов. При этом у человека *нет* достаточно выраженных нарушений чувствительности анализаторов: сохранно зрение, но не узнается обычный бытовой предмет; сохранен слух, но нет понимания смысла обычных звуков.

**Галлюцинации** – мнимые восприятия, возникающие без наличия реального объекта, сопровождающиеся убежденностью в том, что данный объект в данное время и в данном месте действительно существует. Классифицируют галлюцинации по анализаторам: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные. Они могут быть простыми и сложными, истинными и ложными (псевдогаллюцинации). При истинных галлюцинациях образ воспринимается как реальный. При псевдогаллюцинациях образ возникает внутри тела и сопровождается ощущением чужеродности.

### *Средства развития сенсорно-перцептивной основы действий*

Основной принцип развития любого специализированного восприятия заключается в постоянной дифференцировке ощущений, составляющих его структуру, а также в сосредоточении внимания на определенных сенсорных признаках.

1. Использование механизма взаимодействия анализаторов, адекватного сенсорному эталону, учитывая, что слабые раздражители повышают, а сильные – понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии; у лиц с неуравновешенной нервной системой по возбуждению формирование афферентной

модели образа действия (субъективный эталон) формируется больше реального. Здесь же можно использовать способы включения максимально возможного числа анализаторов (чтобы создать «избыточные степени свободы»). Например, раздражение вестибулярного аппарата влияет на остроту обоняния; при освещении глаз громкость звука возрастает, а при мелькании света звук становится прерывистым.

Подбор раздражителей с учетом закономерностей ощущений. Так, в результате адаптации к красному цвету улучшается чувствительность зрительного анализатора, но ухудшается – вестибулярного. Адаптация к синему цвету ускоряет процесс укачивания, что можно использовать для развития вестибулярной устойчивости.

3. Развитие способности к дифференцировке ощущений. Здесь используются: активизация обратной связи через зрительный анализатор (зеркала, видеосъемка); метод контрастных заданий; метод выключения одного или нескольких анализаторов за счет помех и наоборот – введение «лишних» для данного действия.

### 3.3. Внимание

**ВНИМАНИЕ** – это направленность и сосредоточение психической деятельности на одних объектах при одновременном отвлечении от других.

**Виды** внимания классифицируются по критериям соотношения сигнальных систем, наличия цели и волевых усилий (как организуется психика).

НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ (направленность психики без заранее поставленной цели и волевых усилий)	ПРОИЗВОЛЬНОЕ (направленность психики с заранее поставленной целью и волевыми усилиями)	ПОСЛЕПРОИЗВОЛЬНОЕ (направленность психики с заранее поставленной целью, но с меньшими энергетическими затратами)
<i>Физиологическая основа</i>		
Ориентировочный рефлекс («что такое?»), 1-я сигнальная система	Деятельность коры больших полушарий с оптимальным уровнем возбуждения подкрепляется 1-й сигнальной системой	

<i>Условия возникновения</i>	
Особые свойства объекта, его подвижность и контрастность с фоном, значимость, начало или прекращение действия.	Осознанность цели, дефицит информации, проблемная ситуация, личная заинтересованность в достижении результата, создание индивидуальных ситуаций на избирательность восприятия.

*Приемы развития и поддержания видов внимания:*

Непроизвольное внимание - интерес, реакция на новизну (старое в новом), контрастность и изменение интенсивности и интонации речи, образец действия, разнообразие методов обучения.

Произвольное внимание - четкость цели, задач и организации обучения, понимание информации, соразмерность трудности задания силам, взаимный контроль и оценка, изменение «угла зрения» на проблему, задание на преобразование материала, его расчленение с постепенным увеличением объема, повторение инструкции через внутреннюю и внешнюю речь, комментирование.

**Типы** внимания классифицируются по направленности психической активности («что» является объектом психики): внешнее (широкое, перегруженное), внутреннее (широкое, перегруженное), узкофокусированное.

**Свойства** внимания классифицируются по качественному проявлению (как?).

<i>Объем</i>	<i>Устойчивость</i>	<i>Распределение</i>	<i>Переключение</i>
Количество объектов, воспринимаемых одновременно с достаточной ясностью	Длительное сохранение концентрации сознания на объекте без существенного отвлечения	Одновременная концентрация на нескольких разнородных объектах	Сознательное (произвольное) изменение объекта внимания
<i>Физиологическая основа</i>			
Доминанта – оптимальный очага возбуждения	Доминанта колеблется в пределах участков коры, обеспечивающих деятельность	Доминанта одновременно и интенсивна в функционально разных участках коры	«плавающий» очаг возбуждения по закону отрицательной индукции

<i>Условия возникновения</i>			
«сила» н.с. по возбуждению; увлеченность; характер установки	«сила» н.с. по возбуждению; размер поля сосредоточения; целостность и динамичность объекта	Наличие умений и навыков выполнения каждого действия в отдельности	«подвижность» н.с.; особенности объекта сосредоточения и характера деятельности
<i>Приемы развития и поддержания</i>			
Укрупнение информационных единиц, создание устойчивого интереса, оптимальное психическое и физическое состояние, кратковременная физическая нагрузка	Эмоциональная насыщенность действий, динамичность объекта, задание мысленно работать с объектом (сравнить, обобщить, классифицировать), группировка информации по смыслу, усложнение заданий и введение помех, взаимоконтроль, смена психического напряжения и расслабления	Освоение каждого вида деятельности до уровня навыка, обучение навыкам самооценки и самоконтроля	Обучение навыкам саморегуляции: состояния, сужения объема внимания и изменять объект, включение в идеомоторную тренировку различных опорных точек

*Патопсихологические критерии внимания:*

- ✓ неврозы: истерия – снижение устойчивости;
- ✓ психастения – снижение концентрации и переключения;
- ✓ шизоидность – нет нарушений;
- ✓ эпилептоидность и олигофрения – сужение объема, его неустойчивость, трудность переключения. Задание на таблице Шульте выполняется за 1,5 – 2,5 мин;
- ✓ травмы – неустойчивость объема, снижение переключаемости;
- ✓ атеросклероз – ригидность внимания.

## Методы диагностики свойств внимания

Свойства внимания	Приборы и материалы, процедура измерения	Критерии диагностики
<b>Устойчивость</b>	Корректирующая таблица. Зачеркивание заданным способом колец с заданным направлением разрыва в течение 1-2 минут с отсечкой через 15, 20 или 30 с	Малая вариативность продуктивности (кол-во просмотренных знаков) в динамике
<b>Распределение</b>	Предъявляются корректируемые таблицы. Символы отыскиваются или считаются в определенном порядке	Коэффициент точности: Отношение разности (продуктивность минус ошибки) на продуктивность Норма 0,75-1
<b>Переключение</b>	Тест на отыскание отсутствующих чисел, тест «словесный портрет»	Коэфф. правильности 5-9 признаков
<b>Объем, переключение, распределение</b>	Информационный поиск по таблицам Шульте и Шульте-Горбова с красно-черными или арабско-римскими цифрами в бланковом или компьютерном варианте	Поиск в возрастающем или убывающем порядке норма менее 45с, попеременно – менее 90с

Объем внимания для взрослых норма  $7 \pm 2$  бит, детей –  $2 \pm 4$  бит

$$S = 0,5 * \frac{M * n}{t}$$

Где М – число знаков в таблице,  
n – число заданных знаков,  
t – время поиска, сек

Ниже приведен один из бланков таблиц Шульте

<b>22</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>23</b>

17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

### 3.4. Память

**ПАМЯТЬ** – форма психического отражения, выражающаяся в запечатлении, сохранении и последующем воспроизведении индивидом жизненного опыта. Психологическая основа памяти – образы восприятий, представлений и понятий.

Нейрофизиологической основой памяти является способность нервной ткани хранить молекулярную структуру следов возбуждения. Физиологи связывают процесс запоминания и хранения информации с образованием временных нервных связей (ассоциаций). Кибернетики – с циркулирующей электрической потенциальной. Биохимики – с изменением структуры и различными перегруппировками белковых молекул нейронов, прежде всего состава рибонуклеиновой кислоты (РНК).

РНК – основа онтогенетической индивидуальной памяти, а ДНК (дизоксорибонуклеиновая кислота) является носителем генетической, наследственной памяти.

При запоминании информация, поступающая в мозговые центры, представляет собой электрический импульс, идущий по «следу» слабых остаточных возбуждений в нейронах. Эти бывшие возбуждения могут с течением времени ослабевать (тогда человек забывает информацию) или же усиливаться (тогда вспоминается событие, имевшее место в прошлом). П.К.Анохиным с сотрудниками установлено, что извлечение опыта из памяти происходит по той же нейрхимической трассе, по которой он запечатлевался.

Собственно механизмом памяти считается образование условно-рефлекторных временных нервных связей. Поэтому в процессе обучения запоминание и воспроизведение учебного материала и профессиональных навыков организуется посредством ассоциаций (установления связей) – по смежности во времени или в пространстве, по сходству и контрасту.

Классификация видов памяти:

1. По направленности психической активности (ЧТО запоминается) – двигательная (по параметрам мышечной чувствительности), образная (по анализаторам), эмоциональная, словесно-логическая.

2. По степени активности (КАК запоминается и воспроизводится) – произвольная, непроизвольная (механическая, логическая).

3. По длительности сохранения – сенсорная, кратковременная, оперативная, долговременная.

Основа *механической* памяти – пространственная и временная близость объектов при непосредственном и опосредованном запоминании.

Основа *логической* памяти – установление смысловых связей между объектами независимо от их расположения в пространстве или последовательности во времени.

*Сенсорная* – память органов чувств целиком запечатлевает внешний мир длительностью до 2 секунд.

В основе *кратковременной* памяти лежат электропотенциалы, возникающие в результате возбуждения группы нейронов.

*Долговременная* память обусловлена изменением структуры рибонуклеиновых кислот (РНК).

Для перевода следа из КП в ДП требуется до 30 минут. Причем, чем чаще повторяется информация, тем большее число повторений требуется для этого перевода. Следовательно, «забывание» – самый худший вариант запоминания. Лучше всего распределять заучиваемый материал во времени.

Индивидуальные различия памяти обусловлены:

1) особенностями ВНД: в наглядно-образной памяти доминирует 1-я сигнальная система, а в словесно-логической – 2-я сигнальная система;

2) типологическими свойствами нервной системы. В частности, буквальность воспроизведения лучше у лиц с «сильным»

типом нервной системы, а смысловая реконструкция – у «слабых»; при преобладании процессов возбуждения лучше запоминается вербальный материал, а при преобладании процессов торможения – наглядно-образный материал;

3) доминирующей модальностью восприятия информации и ее личностной значимостью.

Одним из основных параметров памяти является ее объем.

*Закономерности:* 1) фактор «края»; 2) реакция на эмоционально значимые слова; 3) реакция психологической защиты.

При интенсивном механическом заучивании материала (завтра экзамен) через 2 часа в памяти остается 80% первоначальной информации, через сутки – 20%, через двое суток – практически ничего. А ведь тотальное возбуждение нейронов вредно для мозга. Они долго не успокаиваются, приводя к неврозам.

При *понимании* скорость запоминания осмысленного материала в 9 раз выше, а степень его забывания в 25 раз меньше, чем неосмысленного материала. Таким образом, чем глубже уровень понимания запоминаемой информации, тем выше скорость, полнота, точность и прочность запоминания. Понять – значит включить новую информацию в уже имеющуюся у себя систему знаний. Не случайно, синонимом понимания является усвоение, т.е. перевод человеком сущности изучаемого материала на «свой язык».

Физиологические ресурсы памяти, обусловленные врожденными особенностями головного мозга, довольно ограничены. Поэтому развивать память можно только психологическими средствами.

*Патопсихологические критерии памяти:*

✓ неврозы: истерия – без патологии; неврастения – затруднения при запоминании; психастения – снижение объема при эмоциональных нагрузках;

✓ шизоидность: кратковременная память – без патологии; недостаточность логической памяти; нарушение целенаправленности запоминания; запоминание слов лучше, чем пиктограмм;

✓ олигофрения: низкий объем, замедление и непрочность запоминания; недостаточность логической памяти, но хорошая сохранность механической;

✓ эпилептоидность: общее снижение памяти; при воспроизведении – стереотипия; амнестическая афазия; детализация.

## Методы диагностики памяти

Показатель	Приборы и материалы, процедура измерения
<b>Механическая</b> непосредственная: кратковременная долговременная	Метод удержания членов ряда. Ряд из 10-20 слов или двузначных цифр предъявляется с паузой: простые слова в 1-2 слога и двузначные цифры – 2 с; слова-понятия – 5 с; простые пары слов – 10 с. Фиксируется правильность воспроизведения всего ряда в любой последовательности Те же ряды повторяются через 30 минут или 1 час.
<b>Логическая</b> непосредственная: кратковремен. оперативная	Метод удержания членов ряда (парные ассоциации). Предъявляются пары слов по смежности или по контрасту. Для воспроизведения предъявляется один элемент пары – по ассоциации вспоминается другой элемент. Тест «счет с наращиванием». Исследуемый складывает пары предъявляемых однозначных чисел, прибавляет их к исходному числу (по трудности 2-3-4-значному) и к последующим, получаемым в результате суммирования.
долговременная	Те же ряды повторяются через 30 минут или 1 час.
<b>Объем:</b> непосредственная	Метод напряжения памяти. Однословные или цифровые стимулы предъявляются рядами в арифметической прогрессии до мнемического предела правильности рядов.
<b>Двигательная:</b> кратковременная	Метод кинематометрии. Дается эталонное движение определенной амплитуды (до ограничителя) в малом и большом диапазоне. Исследуемый воспроизводит его 5-10 раз. Строится «гребешок» ошибок воспроизведения.

Точность запоминания =  $\frac{\text{кол-во воспроизв. в порядке предъявления}}{\text{кол-во прав. воспроизведенных}}$

Коэффициент запоминания = коэффициент сохранения (через n часов)  
 $\frac{\text{кол-во правильно воспроизведенных объектов}}{\text{кол-во предъявленных объектов}}$

кол-во предъявленных объектов норма 0,75 – 1

Объем памяти = кол-во правильно воспроизведенных объектов.

Возрастные нормы объема непосредственной памяти в бит (единиц информации в секунду):

4-5 лет – 2,2; 6-7 лет – 4,7; 8-12 лет – 6,3; 12-15 лет – 7,3; 1

6-22 года – 7,9; 22-28 лет – 10,1.

### Нарушения памяти

**Амнезии** – выпадение из памяти отрезка времени при органических поражениях головного мозга. Нарушение запоминания

выражается в *фиксационной* амнезии (разновидность – *перфорационная* - дырочная) с резко ускоренным забыванием. Нарушение хранения и воспроизведения приводит к «провалам памяти» – ретроградной (до), антероградной (после), ретроантероградной (до и после эпизода) амнезиям.

**Гипермнезия** – непроизвольное обострение воспоминаний.

**Гипомнезия** – ослабление памяти при вспоминании дат, имен, цифр.

**Парамнезии:** *конфабуляции* – подмена реального события вымышленным; *псевдореминесценции* – перенос реального в прошлом события в настоящее; *криптомнезии* – присвоение себе чужих мыслей, действий.

Закон Рибо: вначале утрачивается память на сложные и недавние впечатления, затем – на старые. Восстановление происходит в обратном порядке.

Французские ученые (Кристель Майер и ее коллеги) установили, что в зависимости от времени года показатели познавательных функций сами не изменяются, тогда как активность мозга, измеренная методом магнитно-резонансной томографии при выполнении этих проб, выявилась разная. Для устойчивости внимания максимальная активность мозга оказалась в период летнего солнцестояния и минимальная – в зимнее солнцестояние. Для кратковременной памяти – соответственно в дни осеннего и весеннего равноденствия. При этом такие сдвиги никак не связаны с сезонными изменениями выработки мелатонина, перепадами настроения и со степенью сонливости в различные времена года.

Ниже приведен вариант практической работы по изучению памяти.

**Цель:** исследование закономерностей и индивидуальных различий памяти.

**Исходные данные.** Одним из основных параметров памяти является ее объем. В *произвольной* памяти запоминание и воспроизведение являются основным содержанием деятельности, ее целью и требуют волевых усилий.

**Гипотеза.** Предполагается, что при слуховом запоминании объем памяти будет выше в случае смысловой реконструкции стимулов, а также у лиц с доминированием второй сигнальной системы, «слабого» типа и неуравновешенных по возбуждению.

Индивидуальные различия памяти обусловлены доминирующей модальностью восприятия информации и ее личностной значимостью (или – свойствами темперамента – какими?).

**Организация эксперимента.** Группе испытуемых-курсантов зачитывается ряд двухслововых слов-понятий попарно с интервалом 5 секунд. Задача испытуемых – по окончании каждой серии при назывании преподавателем первого слова в паре – воспроизвести второе слово.

*1 серия – 8 пар слов, логически не связанные между собой:*  
**СУДЬБА – СЕКРЕТ, ГРУБОСТЬ – ЗАВИСТЬ, ТАЙНА – ПОДВИГ,  
 МЕЧТА – ВОЙНА, ВОЛЯ – ПРАЗДНИК, МУДРОСТЬ – ТОСКА,  
 СПЛЕТНЯ – ПРИКАЗ, ЧИСЛО – КЛЯТВА.**

*2-я и 3-я серии – 8 пар слов, логически связанные между собой.*

*2-я серия:*

**ДРУЖБА – ВРАЖДА, ДВИЖЕНИЕ – ПОКОЙ, ПРАВДА – ЛОЖЬ,  
 ЗЕМЛЯ – НЕБО, СЧАСТЬЕ – БЕДА, СМЕЛОСТЬ – ТРУСОСТЬ,  
 ОБМАН – ВЕРНОСТЬ, ХОЛОД - ТЕПЛО**

*3 серия:*

**КОСМОС – ПРАЗДНИК, БОЛЕЗНЬ – СТРАХ, РОДНЯ - СЕСТРА,  
 ВЕЧЕР – УТРО, БУРЯ – ВЕТЕР, РАДОСТЬ – ПЕЧАЛЬ,  
 РАЗУМ – СИЛА, ПРОФИЛЬ - АНФАС**

**Обработка результатов.** Курсанты подсчитывают число правильно воспроизведенных слов отдельно по сериям. Преподаватель записывает на доске в две строки полученные результаты и находит их средние значения.

При резерве времени возможно построение частоты воспроизведения слов в первой и второй сериях.

**Анализ результатов** проводится по факту полученных данных.

### ***Индивидуальный тест психических качеств (по В.И. Куликову, 1988)***

Совпадение с признаком – 1 балл, неясно- 0,5 балла

<b>Переключение внимания</b>	<b>Высокий психический темп</b>
1. Выступающий скуловой бугор	1. Лицо молочного цвета
2. Дугообразные брови	2. Дугообразные брови
Нет горизонтальной морщины подбородка	3. Выражен лобно-носовой угол
4. Отвисшая мочка уха	4. Кончик носа сплошной
5. Выпуклая мочка уха	5. Кончик носа толстый
6. Второй палец кисти длиннее четвертого	6. Широкие губы

7. Остроконечный средний палец кисти
8. Короткая первая фаланга большого пальца кисти
9. Большой палец стопы короче второго
<b>Зрительная память</b>
1. Нет межбровной вертикальной морщины
2. Спинка носа ровная (2 б)
3. Верхние зубы наклонены
4. Нет диастезы (между верхними резцами)
5. Подбородок скошенный (2 балла)
6. Вогнутая мочка уха
7. Талия выражена

7 Спинка носа без горбинки
8. Большой палец стопы длиннее второго
Слуховая память
<b>1. Переносица с выемкой</b>
2. Талия сглажена
3. Ладонь чаще холодная
1. Светлые глаза
2. Спинка носа прямая
3. Скошенный подбородок
4. Скрученный завиток уха
5. Втянутый завиток уха
6. Туловище длиннее ног

### 3.5. Мышление и интеллект

**МЫШЛЕНИЕ** – обобщенное и опосредованное психическое отражение явлений действительности в их существенных связях и отношениях.

**Качества** мышления: самостоятельность, гибкость, широта и глубина ума, его быстрота и практичность.

К **формам** мышления относятся: понятия (значение слова, общественно выработанное представление о предмете, не зависящее от особенностей отдельного человека); суждения (смысл слова – субъективное, индивидуально-личностное представление об объекте) и умозаключения (как результат сопоставления суждений).

**Операции мышления:**

**Анализ** – от греческого «разложение» - расчленение на элементы.

**Синтез** – от греч. «соединение, сочетание, составление» целого из частей.

**Классификация** – от латинского слова «разряд» - класс + «фиксировать» - система соподчинения объектов, т.е. установления связей между ними.

**Абстрагирование** – от лат. «отвлечение» - выделение существенных связей и свойств объектов при одновременном отвлечении от несущественных.

**Обобщение** – выявление общих признаков, объединение предметов и явлений в группы по их наиболее общим и существенным признакам.

**Конкретизация** – от лат. «сгущенный, уплотненный, сросшийся» - целостность объекта во всем многообразии его связей и отношений.

Мышление классифицируется:

✓ по содержанию (форме) – предметно (наглядно) – действительное, наглядно-образное, словесно-логическое;

✓ по развернутости – аналитическое (дискурсивное), интуитивное;

✓ по оригинальности – репродуктивное, продуктивное, творческое;

✓ по характеру задач – практическое (эмпирическое), теоретическое;

✓ по типу ВНД – художественный, мыслительный.

**Оперативное мышление.** Профессиональные задачи часто выполняются на фоне эмоционального стресса. При этом их главной характеристикой является оперативность, т.к. при возникновении проблемных ситуаций задачи должны решаться по принципу «здесь и сейчас». Поэтому профессиональное мышление – это оперативное мышление по обслуживанию практических действий.

*Наглядно-образный компонент* оперативного мышления заключается в мысленном представлении ситуации и возможных изменений в ней. Здесь время решения - время распознавания образа отражает скорость оценки ситуации и принятия решения.

*Наглядно-действенный компонент* оперативного мышления выражается в реальном физическом преобразовании ситуации. Здесь время решения - время оперирования образом - отражает скорость решения. Большинство тестов интеллекта актуализируют именно оперативное мышление.

Необходимыми качествами оперативного мышления являются:

✓ самостоятельность;

- ✓ высокий темп протекания;
- ✓ способность к предвидению развития событий по мало-заметным предвестникам;
- ✓ способность структурировать разрозненную информацию;
- ✓ высокая готовность памяти;
- ✓ высокое вероятностное прогнозирование в ситуациях риска.

### *Методы диагностики мышления*

<i>Показатель</i>	<i>Процедура измерения и критерии оценки</i>
<b>Обобщение</b> методика «исключения»	1) серия рисунков 4-х объектов, из которых 3 можно объединить по общему признаку, а 1 – исключить. 2) серия из 5 слов (4 – имена, 1 – фамилия; 4 – единицы измерения времени, 1 – время суток).
методика «классификации»	До 70 карточек вразброс с названиями или рисунками различных объектов предлагается сгруппировать по смыслу и затем снова объединить в исходные три группы
методика пиктограмм	10-20 конкретных и абстрактных слов-понятий предъявляются с интервалом 15-20 с. Выполняются символические рисунки, соответствующие названному слову.
ассоциативный эксперимент	На каждое из 10-20 слов (имена существительные) испытуемый отвечает первым пришедшим в голову словом. Фиксируется время реакции (латентный период) и ее характер.
<b>Логичность</b> прогрессивные матрицы Равенна	30 или 60 графических рисунков разделены на 5 серий возрастающей трудности. Поиск закономерности расположения фигур в каждой матрице и недостающей фигуры. Фиксируется время распознавания образа (скорость решения) и точность (правильность) принятия решения.
тест «игра-5»	Расстановка цветных фишек на аналогичные цветовые поля ходом ладьи через свободное поле. 5 задач возрастающей степени трудности. Распознается «цепочка» оптимальных ходов. Фиксируется время решения и число ходов, сравнивается с оптимальными для данной задачи.
<b>Творческие способности</b> легкость выражения	За ограниченный отрезок времени составить как можно больше предложений, содержащих одновременно 3 заданных слов-существительных, напр.: озеро-луна-мальчик; дерево-декан-стадион; игра-судья-цветок.

быстрота мышления	Назвать слово, к которому одновременно применимы 3 определения, напр.: мягкий, белый, съедобный (хлеб).
легкость ассоциации	Найти слова, противоположные по смыслу заданному. Для двух слов найти соединительную ассоциацию.
Установление категории	Перечислить все предметы, к которым может быть отнесено заданное определение, напр.: «круглый».
оригинальность, гибкость	1) перечислить все возможные способы использования обиходных предметов; 2) на листе бумаги в беспорядке расположено 20-30 окружностей (квадратов или треугольников). К каждой предлагается дорисовать как можно больше необычных предметов; 3) графическая форма теста Торранса

### **Интуиция как предсознательное мышление.**

Трехуровневый подход к мышлению по Г. Селье подразумевает наличие сознательной (произвольной) части, предсознательной (интуитивной) и бессознательной (эмпирической) частей. Механизм интуитивного мышления, будучи предсознательной структурой психики, реализует взаимодействие между сознательным и бессознательным. При этом интуиция как предсознательная структура аналогична подводной лодке, которая находится в иной среде, вне досягаемости, но периодически либо опускается на дно, либо всплывает на поверхность для «оценки и коррекции».

Термин «интуиция» (от лат. *Intueri* – пристально, внимательно смотреть) имеет два значения: 1) чутье, догадка, пронзительность, основанная на предшествующем опыте; 2) непосредственное, мистическое (т.е. таинственное) постижение истины без помощи научного опыта и логических умозаключений. Поскольку опыт уже прошел стадию осознаваемости, интуиция не может быть отнесена к неосознаваемому явлению. Это уже не алгоритм, а образ-модель.

Одним из показателей, характеризующих интуицию, является способность совершать пробные, спонтанные действия – поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. совершать «скачок» через «разрыв» существующих данных и успешно действовать вопреки логике. В моменты сильных стрессов интуиция переводит поступающую к человеку информацию на понятные ему язык чувств и мыслей. Чтобы

включить или усилить интуицию, необходимо осознанно поставить себя в условия, когда организм приступит к борьбе за выживание.

### ***Интуиция в соотношении сознательного-бессознательного***

**Сознательное** – система психики, признаком которой является восприятие психических качеств. **Бессознательное** – система психики, признаком которой является «безличность», а регулятором – принцип удовольствия. Психические процессы проявляются активно, но не доходят до сознания. При этом З. Фрейд отождествлял термины «бессознательное» и «неосознаваемое», но не употреблял слово «подсознательное». **Предсознательное** – система психики, признаком которой является наличие процессов, способными стать сознательными при определенных условиях. Топографически в модели «души айсберга» предсознательное находится между сознательным и бессознательным, ближе к первому уровню. **Подсознательное** – собирательное понятие, которым обозначаются различные неосознаваемые системы психики (предсознательное и бессознательное). Термин начал широко использоваться после его уточнения Г. Фехнером в середине 19 века на модели «души-айсберга», ошибочно впоследствии приписываемой З. Фрейду. Таким образом, в понимании пред-, бес-, о-, нео- и под- сознательного постоянная путаница.

Психолог И.П. Волков высказал мысль о том, что субстрат психики – это биополе - волновая оболочка живых объектов. Живое плотное тело организма является вещественно оформленным дубликатом его биополя. Можно обоснованно утверждать, что у человека, как у любого природного живого объекта, имеется два пространства, – внешнее и внутреннее, реальное (вещество) и виртуальное (поле), левое и правое. Принцип их взаимодействия можно уподобить песочным часам, каждая из полостей которых заполняется содержанием другой при повороте в пространстве на 180 градусов.

Большое количество данных о биополевой природе психики ведут к пониманию интуиции как формы высокоорганизованной энергии и информации, что не противоречит пониманию сознания как формы высокоорганизованного вещества мозга.

***Соотношение экстрасенсорики и интуиции.*** Если человек в своем опыте опирается преимущественно на ощущения, его

называют сензитивом, а если восполняет недостаток информации особым внутренним чувством, «чутьем» - интуицией. При этом главная функция интуиции – качественный контроль за информацией от органов чувств. Отсюда – озарение, догадка, проницательность, основанная на предшествующем опыте. Иными словами, чувство (ощущение) – биофизическая категория, а интуиция – биоэнергоинформационная – когнитивное состояние, направленное на точный выбор из равновероятных событий. В соответствии с принципом неопределенности, попытка локализовать интуицию приводит к невозможности одновременно локализовать чувство.

Действия в экстремальных условиях – это деятельность в проблемной ситуации, которую эффективно разрешают лица с высокоразвитой **антиципацией**. Б.Ф. Ломовым обосновано, что процесс вероятностного прогнозирования образует в памяти систему опорных точек, которая служит канвой для запоминания и использования в будущем.

Антиципация (предвидение, прогнозирование) - способность действовать с пространственно-временным и оценочным опережением. Более того, антиципация (от лат. «брать вперед») означает как бы «забегание вперед» и в работе мозга. При антиципации в коре больших полушарий головного мозга происходит преднастройка активности специфических ритмов ЭЭГ на выполнение антиципирующей реакции.

По существу, **антиципация – это следствие интуиции**. Строго развести их трудно, однако именно неизмеримость объективными методами служит основным признаком интуиции. В случае равной вероятности отдельных событий при сложном выборе доминирует интуитивное мышление и рефлексивный тип стратегии мышления. Понимаемая как знание, источник и способ получения которого человек не может объяснить, интуиция высоко ценится в любой профессиональной деятельности.

### **О «проблеме» наследуемости интеллекта**

**Интеллект** – способность индивида к целесообразному поведению, рациональному мышлению и эффективному взаимодействию с окружающим миром. Вербальный интеллект отражает приобретенные индивидом способности, а невербальный - его природные психофизиологические возможности.

Близнецовый метод выявил, что невербальный интеллект уже до трех лет сформирован примерно на 60%. При этом с 2,5 до 6 лет и после 14-15 лет на проявления интеллекта преимущественно влияет наследственность, а память и внимание генетически детерминированы до 10-11 лет. В возрасте 18-25 лет ведущим является показатель долговременной памяти, а уже за ним следует показатель логического мышления. В 18 лет - средний уровень логического, повышенный - образного и самый низкий - практического мышления.

Необычная мутация в хромосоме 16 ("дупликация 16p11.2"), приводит к серьезным нарушениям в интеллектуальном развитии. Одна дополнительная копия снижает IQ в среднем на 16 пунктов, а две копии – на 25 пунктов. Наличие лишних копий этого гена связано с повышенной подверженностью к шизофрении, аутизму, эпилепсии и развитию различных нарушений и деформаций в структуре мозга и сосудов головы.

Невербальная память больше генетической обусловлена по сравнению со словесно-логической: соответственно около 0,90 и 0,38. Наследуемость невербального интеллекта по специальному тесту Равенна 0,80, а по тесту Векслера 0,56. Однако для вербального интеллекта в целом ряде исследований установлена наследуемость в 0,90!

Сначала разберемся с невербальной компонентой. Что, есть ген интеллекта? Но вспомним об одном физиологическом признаке. Максимальное потребление кислорода (МПК) обусловлено морфологическим признаком - соотношением волокон медленного и быстрого сокращения. В свою очередь, с МПК на 90% коррелирует показатель силы-слабости нервной системы, которая, следовательно, по степени наследуемости занимает промежуточное положение с вероятностью 0,50. Соответственно показатель невербального интеллекта - общей интеллектуальной способности - имеет ту же наследственную вероятность. Действительно, у МЗ-близнецов коэффициенты корреляции как экстраверсии, так и нейротизма составляют 0,50, а невербальный интеллект коррелирует по тесту Равенна на 0,60, по тесту Векслера 0,49, тогда как у ДЗ-близнецов и обычных братьев-сестер 0,19-0,14.

Таким образом, по наследству передается не ген интеллекта, а морфологический признак - мышечные волокна быстрого или

медленного сокращения, как следствие - физиологический признак (МПК), как следствие - психофизиологические признаки (сила-слабость нервной системы и невербальный интеллект).

Мы не случайно показали опосредованность связи интеллекта с наследственностью, так как в литературе часто употребляется фразы типа «высокой наследственной обусловленности интеллекта», что некорректно. Врожденными являются задатки - анатомо-физиологические особенности НС, выступающие как природные предпосылки возможного развития общей умственной способности. Она зависит не только от задатков, но и культурно- педагогических факторов. Их совокупное влияние опосредуется их взаимодействием и собственной активностью человека. При травмах мозга и в процессе биологического старения невербальный интеллект страдает в первую очередь, тогда как вербальный более стабилен и остается сохранным до глубокой старости.

Минимальный коэффициент наследуемости у показателя творческого мышления, максимальный – в способности к логическому рассуждению, в перцептивной скорости и пространственному представлению.

**Вундеркинды** с равным успехом появляются в полных и неполных семьях, но их гораздо меньше в семьях с плохими жилищными условиями. До 8 лет у одаренных нестабильность зрения: трудно менять фокус. Суицид из-за «сдувания пылинок» встречается 1,5 раза чаще. Еще признаки: удивительная память, чувство юмора, состояние радости и активности. В 3 годика – хорошее распределение внимания на два события.

В Европе есть организация «Евроталант». В США с 50-х годов 20 года пополняется национальный банк данных (ун-т Южной Каролины) на всех тестируемых в обязательном порядке трижды (детство, отрочество, юность). На развитие 35-50 тысяч одаренных старшеклассников (там четко различают миллионы способных и всего тысячи одаренных) государство дает \$1,5 млрд. в год. И совершенно баснословные суммы на то, чтобы они продолжили обучение в лучших вузах и без проблем делали карьеру. У нас, по словам В. Дружинина, думают, что «дураками легче управлять». В итоге IQ россиян постепенно снижается. Наши психологи не хуже западных, и могут обследовать всю страну, на

что потребуется \$100-150 млн. всего (ремонт московского Белого дома обошелся вдвое больше!). Американцы предложили бесплатно протестировать всех наших студентов. Поначалу согласились, но потом спохватились – а последствия?

Интеллект – это умственный потенциал. Низкая форма – рассудок, высшая – разум. Можно найти временные периоды, когда обнаруживается генетическая индивидуальность. У МЗ-близнецов сходство интеллекта появляется первый раз в 18 месяцев, потом с попеременным успехом растет и лишь с 2,5 до 6 лет – достоверная связь. С 7 до 14 лет ее нет, а с 15 лет и далее – корреляция 0,75-0,80. Иными словами, чем старше человек, тем больше в интеллекте проявляется наследственность, а общесемейная среда значима с 7 до 14 лет.

При травмах мозга и в процессе биологического старения невербальный интеллект страдает в первую очередь, тогда как вербальный более стабилен и может оставаться сохранным до глубокой старости.

Следовательно, протестировав интеллект ребенка можно прогнозировать его возможности. Но есть периоды, когда тестирование бессмысленно – это индивидуальные точки кризисности и сенситивности (в том числе – свойств нервной системы в активном пубертате). Это периоды «гадких утят», из которых могут вырасти прекрасные лебеди.

## 4. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА

### 4.1. Эмоции

**ЭМОЦИЯ** – это психическое отражение *субъективно* значимых явлений действительности в форме переживания отношения к ним.

**ЧУВСТВО** – это устойчивое эмоциональное отношение личности к *социально* значимым явлениям действительности.

Одна и та же эмоция может выражаться в разных чувствах, и одно и то же чувство может выражаться разными эмоциями.



Классификация эмоций (по Б.И. Додонову): альтруистические, коммуникативные, практические, самоутверждения и честолюбия, борьбы, романтические, эстетические, гностические, гедонические, приобретения и накопления.

**Физиологической основой эмоций** является взаимодействие вегетативной и центральной нервной системы с функциональными блоками коры больших полушарий головного мозга.

Известно, что эмоционально-чувственный фон психической и практической деятельности человека в существенной мере обу-

словлен физическим и психологическим воздействием цвета. Психофизиологическая (неосознаваемая) реакция на цвет является эволюционным свойством психики, которое генетически закреплено под воздействием двух мощных факторов жизни – состава атмосферы и гравитационного поля Земли. Первый фактор обуславливает «видимую» часть спектра, а изменение второго – максимальную чувствительность к определенному цвету. Так, увеличение силы тяжести сдвигает цветоощущение в сторону коротковолновой части спектра, а любые раздражения вестибулярного аппарата (т. е. изменения градиента силы тяжести) влияют не только на вегетативную нервную систему, но и чувствительность к основным цветам: в результате укачивания ухудшается восприятие красного цвета по сравнению с синим и зеленым. При освещении глаз цветными лучами изменяется напряжение скелетных мышц тела: под действием красного цвета человек наклоняется чуть вперед и раздвигает руки; зеленого и синего – отклоняется назад и сводит руки к средней линии, а при освещении любым цветом сбоку наклоняется в сторону источника света.

Психологическое воздействие цвета выражается в эмоциональной реакции на цвет и цветовых предпочтениях; в оптических иллюзиях; в ассоциативном действии сочетания нескольких цветов. В частности, под воздействием эмоций у человека повышается чувствительность зрения к одним раздражителям и снижается – к другим. В стрессовой ситуации при положительных эмоциях возрастает чувствительность к трем основным цветам, а на фоне отрицательных эмоций стресс резко усиливает чувствительность к красному цвету – реакция пресыщения.

**Эмоциональное состояние** – относительно стойкое проявление эмоций и чувств в конкретных условиях деятельности и поведения человека.

Виды эмоциональных состояний различают по длительности, силе, своеобразии протекания, динамичности эмоций и чувств:

1) эмоциональный **тон** ощущений - непосредственное переживание, сопровождающее отдельные жизненно важные потребности;

2) **настроение** - переживание **значимости** ситуации, общий эмоциональный фон психической деятельности;

3) **аффект** - переживание **последствий** ситуации;

4) эмоциональный **стресс**, возникающий в экстремальных для личности ситуациях, т. е. угрожающих прежде всего «образу Я», а не жизненно опасных.

5) **фрустрация** – состояние крушения надежд, обман, тщетное ожидание на фоне непреодолимого препятствия. Симптомами фрустрации являются:

✓ на стадии нервозности - капризность, неустойчивость настроения, сдерживаемая раздражительность, неприятные ощущения в теле;

✓ на стадии порочной стеничности - нарастающая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенное беспокойство, ожидание неприятного;

✓ в стадии астеничности - общее депрессивное настроение, тревожность, неуверенность в себе, высокая ранимость и сенситивность.

Рассмотрим подробнее неблагоприятные психические состояния, отрицательно влияющие на успешность деятельности.

**Ригидность** - трудности изменения намеченной человеком программы деятельности в условиях, требующих ее перестройки. Трудности перестройки восприятий и представлений, косность эмоциональных откликов и тугоподвижная перестройка мотивов в ситуациях, требующих гибкости поведения.

**Тревога** - эмоциональное состояние безобъектного страха, внутреннего беспокойства, испытываемое человеком по поводу реальных или воображаемых опасностей.

**Тревожность** - повышенная склонность человека испытывать состояние тревоги по поводу реальных или воображаемых опасностей.

**Личностная** тревожность - устойчивая индивидуальная характеристика, говорящая о предрасположенности человека воспринимать достаточно широкий круг явлений как угрожающие и реагировать на них соответствующим эмоциональным состоянием.

**Ситуативная** (реактивная) тревожность – состояние, характеризующее субъективно переживаемыми эмоциями: напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности, сопровождающиеся активацией вегетативной нервной системы.

**Стресс** – тотальная мобилизация сил на поиск выхода из очень трудной или опасной ситуации. Эмоциональный стресс возникает при угрозе, опасности, обиде, неожиданных помехах, личностной значимости деятельности.

На стадии *тревоги* (психического напряжения) адекватная энергетическая мобилизация; преобладают положительные и стеничные эмоции, состояние «боевой готовности»; на стадии *резистентности* (*сопротивляемости*) включаются резервные возможности, обеспечивающие эффективность действий; на стадии *истощения* – снижена мотивационная и волевая мобилизация, преобладают астенические эмоции вплоть до отказа от работы; состояние апатии.

**Аффект.** Степень личностной значимости и последствий ситуации однозначно определяет степень эмоциональной реакции. При наличии других объективных факторов (неожиданность возникновения ситуации, ее быстрое или сильное воздействие) может произойти стремительная вспышка доминирующей в данном состоянии эмоции – аффект.

Новые, необычные для личности ситуации имеют наибольшую аффективность, поскольку для овладения ими в опыте субъекта нет готовых, апробированных программ поведения. Именно отсутствие другой «программы» действий и приводит к аффективной вспышке.

Аффект развивается в случае ограничения «степеней свободы» для адекватного разрешения ситуации из-за неготовности человека. Будучи доминантой, аффект навязывает сложившийся в процессе эволюции и закрепившийся в роду генетически способ «аварийного» разрешения ситуации (в форме оцепенения, бегства или агрессии).

Реализация геноспособа поведения проходит на фоне очень высокого уровня эмоционального напряжения, т.е. стремительной и внезапной аффективной вспышки, которая сопровождается кратковременным резким сужением сознания и значительной мерой потери контроля над действиями. И если в оперативно-следственных материалах дела и показаниях испытуемого четко прослеживается нетипичный для него вариант «контроля», но типичный - эволюционный «аварийный выход», то с большой вероятностью можно заключить об аффективном состоянии.

При аффекте упрощается и тормозится процесс мышления, проявляется дефектность восприятия - сужение сознания, которое фиксируется только на том, что вызвало аффект, а все остальное становится фоном. Нарушение способности осознавать свои дей-

ствия приводит к снижению способности руководить своими поступками. Если эмоция обычной интенсивности воспринимается как состояние активности своего «Я», то аффекты - как пассивно переживаемые состояния, навязанные субъекту извне, «овладевающие» человеком.

В то же время, аффект остается лишь *условием* поведения и никогда не является ведущим фактором, безусловно порождающим преступление. Человек совершает преступление не потому, например, что он был в состоянии аффекта, а потому, что в структуре его личности имеются некоторые негативные свойства и снизившийся волевой контроль поведения не смог удержать его от преступления. Поэтому предположение следователя и даже заключение эксперта о наличии у подозреваемого или преступника аффекта, и квалификация деяния как преступления, совершенного в состоянии аффекта, - не одно и то же.

Поступки человека обусловлены не только эмоционально-личностными, но и природными, конституциональным и психофизиологическими особенностями. При провоцирующей ситуации, типичной для аффективных преступлений, непредсказуемость и неровность эмоциональных реакций характерна для астеника, а эмоциональная несдержанность –атлетика; холерик реагирует непосредственно вслед за раздражителем (провокацией), и состояние эмоциональной вспышки в виде аффекта гнева у него может возникнуть при однократном сильном воздействии. Для меланхоликов типичны астенические быстро истощаемые аффекты, но при наличии синдрома реактивности-быстродействия у них возможны грубые аффективные реакции. У флегматика аффективная разрядка обычно происходит в результате кумулятивного влияния многократных, распределенных во времени действиях.

#### *Патология эмоций*

**Неврозы:** истерия – реактивность, эмоциональная чувствительность, ранимость, инфантилизм; **неврастения** – возбудимость, лабильность эмоций, эмоциональная неустойчивость.

**Шизофрения:** снижение эмоционального резонанса, холодность, неадекватное реагирование.

**Олигофрения:** недоразвитость высших эмоций.

*Атеросклероз*: лабильность эмоций, слабодушие, раздражительность.

*Эпилепсия*: ригидность и «вязкость» аффекта, взрывчатость.

*Алкоголизм*: эмоциональное огрубление со снижением высших эмоций.

### *Патологические аффекты*

*Аффект недоумения* (Корсакова) или растерянности проявляется в мучительном непонимании человеком своего состояния.

*Неопределенный* тип аффекта Фрумкина-Завилянского – размытость и бледность эмоций.

*Псевдопсихопатический* аффект Петерса – частые и быстрые изменения и смена эмоций с истощаемостью.

*Сербского физиологический* аффект на патологической почве – наблюдается у лиц со слабым типом нервной системы, впечатлительных и нервных. Характерно несоответствие силы аффекта вызвавшей его причине. Поэтому такой аффект может достигать высокой интенсивности и приводить к преступлению.

*Психопатологические критерии при постоянстве выбора цветов*

*теста Люшера на 1-2 позициях в любой последовательности (по Л.Н. Собчик).*

✓ Синий, серый – психастеничность, эгоцентрическая невротическая сосредоточенность на своих проблемах, социальная дезадаптация.

✓ Синий, красный – напряженность, блокируется поведенческий и эмоциональный каналы реагирования.

✓ Синий, черный – психосоматические расстройства и вегетососудистый дисбаланс, высокая социальная дезадаптация.

✓ Зеленый, красный – взрывные (эксплозивные) реакции.

✓ Зеленый, фиолетовый – эпилептоидный тип акцентуации характера.

✓ Зеленый, черный – паранойяльный тип акцентуации характера.

✓ Зеленый, серый – ригидная экстравертированность.

✓ Красный, серый – синдром нарциссизма.

✓ Красный, черный – протестные гиперстенические реакции, синдром навязчивости на фоне психастенической акцентуации характера.

- ✓ Желтый, синий – циклоидный тип акцентации характера.
- ✓ Желтый, фиолетовый – истероидный тип акцентуации характера.
- ✓ Желтый, черный – фобии.
- ✓ Серый, черный (при условии наличия на последних позициях красного, желтого) – шизоидный тип акцентуации характера.

### ***Цветовой тест отношений***

Цветовой тест отношений (ЦТО) с использованием карточек цветового теста Люшера отражает как сознательный, так и неосознаваемый уровни отношений и эмоционально-личностного реагирования человека на ситуацию. Каждый из цветов теста Люшера обладает собственным, определенным эмоционально-ассоциативным и личностным значением. Чувствительность зрительного анализатора в каком-либо эмоциональном состоянии повышается именно к тем цветам, которые ассоциируются с этим состоянием:

- ✓ красный – высокая активность и сила, радость, экстраверсия;
- ✓ желтый – высокая активность и низкая сила, удивление;
- ✓ зеленый – жесткие отношения, гиперопека, познавательный интерес, доминантность, интровертированность;
- ✓ синий – высокая моральная оценка, социальная значимость;
- ✓ фиолетовый – снижение активности и силы, таинственность у детей, эгоизм и неискренность – у взрослых;
- ✓ коричневый – слабость активности и силы, отношения зависимости, утомление;
- ✓ серый – пассивность, слабость, утомление, грусть, отгороженность;
- ✓ черный – отрицание, отвержение, гнев, страх.

### ***Приемы саморегуляции эмоционального состояния***

Методы, *снижающие* эмоциональное возбуждение: эмоционально положительные образы; самоприказы в форме самоуспокоения; регуляция дыхания с удлинением периода выдоха; контроль за мимикой, моторикой; кратковременный успокаивающий самомассаж и аутотренинг; «уединение».

Методы, *повышающие* уровень эмоционального возбуждения: самоубеждение в высокой ответственности за результат сво-

их действий; самоприказы в форме самовозбуждения; регуляция дыхания с кратковременной гипервентиляцией; возбуждающие приемы самомассажа и мобилизующий аутотренинг; холодовые раздражители на локальные участки тела.

*Использование психологической защиты:*

- ✓ перцептивная защита – замедление ответных реакций вследствие «вытеснения» тех стимулов, которые нарушают образ «Я»;
- ✓ идентификация – человек ведет себя не как обычно в подобных ситуациях, а следуя действиям референтного для него лица;
- ✓ проекция (лат. «выбрасывание вперед») – приписывание своих мотивов, черт и свойств личности другим людям;
- ✓ сублимация (лат. «возносить») – трансформация инстинктивных форм психики в более приемлемые для общества;
- ✓ рационализация – объяснение своих действий в более выгодном для себя свете, создание системы оправданий типа парадигмы: успех был обусловлен способностями, а неудача – стечением обстоятельств;
- ✓ замещение – стремление компенсировать неудачу в одном деле успехом в другом: а) достижение той же цели в сходной деятельности, б) перенос агрессии на объект, не имеющий отношения к ситуации,
- ✓ изменение отношения и чувств на противоположные при сохранении неизменности объекта;
- ✓ бегство из ситуации – переключение на менее интенсивные нагрузки.

Методы изменения направленности и типа реакции на *фрустрацию* в соответствии с индивидуальными особенностями. Их цель – «пробивание» психологической защиты для изменения образа «Я».

## 4.2. Воля

**ВОЛЯ** – сознательное управление человеком своей деятельностью и поведением при достижении поставленной цели.

Неоднократное проявление волевых усилий превращает их в волевые свойства (качества) личности – закрепленные способы психической регуляции.

Состояние мобилизационной готовности выражается в решимости на выполнение действия. Особенность этого состояния в обычных ситуациях называется *решительностью*, а если ситуации рискованные – *смелостью*.

Деятельность на фоне утомления и переутомления актуализирует волевые качества *настойчивость и упорство*.

Контроль за рациональным расходом сил требует *самообладания*, а необходимость сдерживать психофизические реакции, мешающие достижению цели, – *выдержки*.

Быстрая оценка сложившейся ситуации, самостоятельное ее разрешение обуславливают необходимость наличия *инициативности*. Данное волевое качество существует в естественной содержательной связи с *самостоятельностью*. И если самостоятельность означает независимость, отсутствие скованности, самодействие, то инициативность означает усиление этой самостоятельности активными действиями.

Системообразующим и ведущим волевым качеством в профессиональной психологии считается *целеустремленность*, поскольку без нее не может состояться любая деятельность, смыслом которой является достижение конкретной реальной цели.

*Волевое действие* – проявление волевых качеств при преодолении внешних и внутренних препятствий различной степени трудности. Трудность – один из объективных признаков препятствия, определяющихся его величиной и сложностью.

*Психологическая структура волевого действия* включает подготовительный, исполнительный и оценочный этапы (фазы), каждый из которых имеет свои признаки, подлежащие измерению или наблюдению.

*Подготовительный этап* – осознание цели, мотивы, обсуждение или борьба мотивов, их исход, принятие решения, выбор способов и средств действия (план). Подготовительный этап имеет различное содержание в зависимости от вида преодолеваемых препятствий. Так, при доминировании внутренних препятствий происходит борьба мотивов, связанных с целью и направлением действия, т. е. принимаемое решение отвечает на вопрос «что делать». В случае преодоления внешних препятствий происходит выбор средств и путей достижения цели, т.е. «как делать».

*Исполнительный этап* – препятствия: внешние и внутренние, реализация средств достижения цели или способов преодоления препятствий, направленность волевого усилия, наличие или отсутствие борьбы мотивов.

*Оценочный этап* – личная позиция, общественная позиция.

Сравнительный анализ структуры волевого действия и уровня развития волевых качеств позволяют проследить между ними связь и выделить те волевые качества, которые: касаются: 1) мотивации волевого действия, 2) проявляются в принятии решения и 3) связаны с исполнением принятого решения.

### Структура воли

<i>компоненты</i>	<i>этапы волевого действия</i>		<i>волевые качества</i>
<b>моральный</b> (мотивационный, нравственный, эмоциональный)	подготовительный		целеустремленность
	исполнительный		настойчивость и упорство
<b>интеллектуальный</b>	оценочный		самостоятельность и инициативность
<b>операционный</b>	преднамеренность (развернутое, им- пульсивное)	волевое усилие (организующее, мобилизующее)	решительность и смелость
			выдержка и самообладание

В экстремальной ситуации волевая активность может повышаться у людей с «сильной» и уравновешенной нервной системой, а если сочетание силы и неуравновешенности по возбуждению н. с., после повышения волевая активность будет снижаться. Ухудшает проявление волевых качеств наличие у человека «слабого» типа нервной системы.

Поскольку воля является своеобразным пусковым стимулом в функциональной организации действия, уровень ее развития у конкретного человека лимитирует возможность достижения максимума («акме») качеств личности.



В свою очередь, уровень развития каждого волевого качества зависит от условий воспитания воли, от того, насколько человек придерживается правил ее воспитания: 1) воспитание у себя чувства долга, 2) овладение умением “хотеть”, 3) удерживание себя от неосуществимых намерений и неисполнимых решений, 4) образование привычки оценивать свои действия и осознавать их последствия - смотреть на себя со стороны, 5) систематическая тренировка себя в преодолении внутренних и внешних препятствий, постоянное управление волевым усилием.

### **Система психологической подготовки**

Прежде, чем изложить саму систему психологической подготовки, необходимо обратиться к вопросу о психической нагрузке. Любая деятельность совершается на фоне определенного уровня психического напряжения. И чем больше этот уровень превышает оптимальный, тем больше он лимитирует (ограничивает) все действия.

Психическая нагрузка возникает в тех ситуациях, когда человек вынужден регулировать психофизиологическое равновесие

(гомеостазис) своего организма на более высоком уровне, или же использовать «запасные» функциональные системы (резервные возможности). При этом каждому этапу готовности соответствует свое изменение уровня психического напряжения, в основе которого лежит эмоционально-волевая регуляция (соотношение желания и долга).

Уровень психического напряжения, соответствующий стрессу в стадиях тревоги и резистентности, обеспечивает высокую продуктивность деятельности и адаптацию к нагрузке. Но при перенапряжении, или психической напряженности (стадия истощения - дистресс), проявляются по нарастающей состояния нервозности, стеничности, затем - астеничности, и наблюдаются эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные и интеллектуальные нарушения.

С позиций системного подхода цель деятельности есть системообразующий фактор, который формируется на основе мотивации деятельности. Поэтому мотивационно-целевой уровень является центральным компонентом системы произвольной регуляции.

Другой уровень системы произвольной регуляции связан с процессом интеллектуальной переработки человеком своего собственного опыта или определенных фактов с точки зрения их личностной значимости и сведений об условиях деятельности для формирования ее программы. Этот уровень психической регуляции называется разными авторами по-разному (информационно-оценочный, интеллектуальный, рефлексивный), но существо его едино.

В системе произвольной психической регуляции также можно выделить два уровня, которые обусловлены уже особенностями конституции мозга. Так, морфологические полюсы вертикальной координаты мозгового вещества образуют корковые и подкорковые (в частности, ретикулярные) формации. Психологические проявления между ними есть вариации «эмоциональности-рациональности». Поэтому в аспекте готовности этот уровень регулирования называется эмоциональным компонентом.

Функциональное взаимодействие правого и левого полушарий самой коры головного мозга дает билатеральный эффект регуляции процессов жизнедеятельности и поведения. Психофизиологические проявления билатерального эффекта, который все-

гда сопровождается энергетическим сдвигом, есть многообразные психомоторные асимметрии (по реакции, по всем высшим психическим функциям, не говоря уже об ощущении и восприятии). Данный компонент называют коррекционно-исполнительным или психомоторным.

**Целью** психологической подготовки в профессиональной деятельности сотрудника является формирование состояния психической готовности.

*1. Общая психологическая подготовка* – формирование психической готовности к экстремальной деятельности, как особому виду деятельности человека, отличному от общения или учебы тем, что в чрезвычайных ситуациях человек испытывает нагрузки в зоне своего биологического предела, а при подготовке готовится к этому стрессу.

Поэтому задачи общей психологической подготовки – формирование волевых качеств и формирование мотивации добровольно испытывать постоянный психоэмоциональный или физический стресс.

Начинается этот вид психологической подготовки с момента поступления на работу и продолжается весь период профессиональной деятельности.

*2. Психологическая подготовка к конкретному заданию.*

Начинается с момента узнавания о том, что сотрудник участвует именно в этой работе. Цель – формирование 5 признаков психической готовности:

✓ обоснованная уверенность в своих силах (мотивация и самооценка);

✓ стремление упорно и до конца выполнять профессиональные действия. Показатели: самочувствие, активность, настроение, стремление к риску, уровень развития специальных волевых качеств;

✓ оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Показатели: психическая работоспособность, изменения тонуса, некоторая тревожность;

✓ способность к самоконтролю и саморегуляции состояния. Показатели: психическая выносливость, стрессоустойчивость;

✓ высокая помехоустойчивость. Показатели: объем и устойчивость внимания, точность специализированного восприятия и готовность памяти.

3. *Психологическая подготовка к исполнению действия.* «Настройка» может происходить в течение секунд или мгновений.

### 4.3. Человек и психологический стресс

Стресс (от англ. «давление») – вызванное сверхсильным воздействием нервно-психическое перенапряжение, адекватная реакция на которое ранее не сформирована, но должна быть найдена в сложившейся ситуации. Стресс – тотальная мобилизация сил на поиск выхода из очень трудного, опасного положения.

Основные черты психического стресса: состояние организма, при котором его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой; более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы; явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Так как психический стресс возникает именно от восприятия угрозы, то это восприятие обусловлено субъективной оценкой определенной ситуации как угрожающей для одного человека и нейтральной – для другого. Кроме того, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их жесткости, а в результате несоответствия этим условиям психофизических ресурсов или рассогласования системы актуальных потребностей, что является источником тревоги. Поэтому первичной реакцией на стрессоры является тревога.

Под тревогой понимается как эмоциональная реакция или состояние, так и свойство личности (ситуативная и личностная тревожность). Ситуативная тревога возникает как реакция чаще всего на психологический стрессор. Это состояние характеризуется различной интенсивностью, одновременной выраженной активацией вегетативной нервной системы. Личностная тревожность проявляется в предрасположенности воспринимать широкий круг явлений как угрожающие и реагировать соответствующим эмоциональным состоянием.

У каждого человека существует строго индивидуальный барьер психической адаптации (приспособление к психическому напряжению), имеющий биосоциальную основу. В результате постоянно действующего стресс-фактора “ломка” биологической основы адаптационного барьера проявляется в небольшом числе болезненных расстройств (психических заболеваний).

Возникновение неврозов связано с прорывом социальной основы адаптационного барьера, когда у человека уже не хватает степеней свободы для адекватного реагирования в условиях постоянно действующего стресс-фактора социального характера. Решающим моментом для развития невротических расстройств является резкое снижение или отсутствие поисковой активности у человека, тесно связанное с механизмом антиципации, то есть способности человека предвосхищать ход событий, прогнозировать поведение окружающих, собственное поведение, строить вероятностный прогноз, основываясь на прошлом опыте. По мере увеличения объема и содержания знаний, приобретения опыта, укрепляется иммунитет к стрессорам, несмотря на усиление сопутствующего психического перенапряжения. Согласно когнитивной теории стресса:

1 – одинаковые стресс-факторы могут являться или не являться стрессогенными для разных людей; личные когнитивные оценки стресс-факторов определяют степень их стрессогенности для конкретного человека;

2 – в экстремальной ситуации один и тот же стресс-фактор может восприниматься как стрессорный, а в другой (даже похожей) ситуации как обычный, нормальный - что связано с изменениями в психофизиологическом состоянии и социально-психологическом статусе человека.

Стрессоустойчивость, задаваемая текущим уровнем адаптации, определяется базовым диапазоном адаптации (константная величина) и варьирует в рамках диапазона адаптивности (изменчивости). Последняя жестко детерминирована, а ее текущее значение – адаптированность – зависит от функционального и психологического статуса, поэтому она может быть тренируема.

На результат деятельности опосредованно через психическое состояние влияют сила потребности в достижении успеха и субъективная оценка человеком ситуации с точки зрения вероят-

ности достижения этого успеха. Поэтому стрессоры классифицируются следующим образом.

- ✓ стрессоры внутренней неопределенности (неуверенность в себе);
- ✓ стрессоры внешней неопределенности (нет уверенности в оценке протекания ситуации, неопределенность ее последствий);
- ✓ стрессоры внутренней значимости (боязнь нарушения здоровья и образа «Я»);
- ✓ стрессоры внешней значимости (степень удовлетворения мотивации достижения, особенности взаимоотношений).

Разные типы личности по-разному адаптируются к стрессорам. Но наиболее неблагоприятными в этом смысле являются интроверты и тревожные. При этом нестабильные интроверты склонны к условно-рефлекторной тревожности (когнитивная тревожность), а у нестабильных экстравертов преобладают вегетативные симптомы тревожности (соматическая тревожность). В то же время психическая тревожность требует проявления повышенной стабильности - помехоустойчивости по механизму обратной связи. Когнитивная тревожность имеет линейную отрицательную связь с результатом деятельности, а соматическая тревожность взаимосвязана с результатом по типу перевернутой «U».

Известны два полярных типа людей – подверженных стрессу и устойчивых. Для лиц, подверженных стрессу, характерны стремление к конкуренции, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, гиперактивность, экспрессивность, напряжение лицевой мускулатуры, чувство постоянной нехватки времени. Это лишь один из комплексов свойств предрасположенности к стрессу, который психологу необходимо знать для прогноза вероятного варианта постравматического стрессового расстройства у сотрудника. Еще один симптомокомплекс – индивидуальный профиль асимметрии.

Наибольшая устойчивость к хроническому стрессу и низкая – к острому стрессу выявлена в случае право-симметричного типа профиля, тогда как в случае симметричного типа – наоборот.

Психологический стресс активирует прежде всего эмоционально-волевую сферу человека, так как эмоции как форма отражения, по мнению психологов, представляют собой связь с объектом. Без осмысления этой связи высшее чувствование перестает быть самим собой.

Это означает, что человек в процессе взаимодействия с объектом генерирует эмоции и выступает как изначальный их регулятор. Глубина этих реакций связана с субъективной интерпретацией сигнала, прежде всего с оценкой его качества, его значимости.

Таким образом, сигнальность – универсальный механизм, который мобилизует психические функции на преодоление вредных воздействий стрессора. В таком случае основная черта адаптационного синдрома, по Селье, - неспецифичность – теряет свою действенность. Для поведения человека, для его отношения к стимульной информации как раз и характерна специфичность реакций.

В этой связи психологическая теория стресса Лазаруса имеет большое значение. Смысл ее в том, что для психологического стресса характерна оценка угрозы, а физиологические и поведенческие реакции связаны с внутренней структурой личности. Регулятором стрессовых реакций служит значимость сигнала. Соответственно, сила реакции в ответ на стрессор определяется опытом человека, его обученностью и мотивацией.

«Психологическая готовность при воздействии стрессоров имеет 2 составляющие:

1) психофизиологическую устойчивость, обусловленную врожденной конституционной особенностью индивида, т.е. его наследственной нервной организацией, пластичностью психических функций, типологией ЦНС;

2) психологическую устойчивость, обусловленную:

– подготовкой к профессиональной деятельности в стрессовых условиях;

– наличием мотивации, личностных установок, нравственной ориентации;

– способностью к актуализации знаний и свернутости информационно-подготовкой решений на основе обобщения и предвидения».

Под стрессом понимается явление гормонального синдрома и дезорганизацию поведения вплоть до нервно-эмоционального срыва, а также некоторые промежуточные состояния, которые считаются проявлением психической напряженности. К понятию состояния стресса близко понятие фрустрации состояния «крушения надежды», обмана, тщетного ожидания.

Полнота проявления психических процессов, включенных в регуляцию деятельности, зависит не только от уровня нервно-психического напряжения, но и от его качественного своеобразия. Выделено два типа напряженности.

Состояние операциональной напряженности возникает как результат относительно нейтрального подхода человека к выполняемой деятельности и характеризуется доминированием процессуального мотива. Такое состояние достигается при слитности цели и мотива (сдвиг мотива на цель) либо близости их содержания (например, цель – выполнить задание, мотив – установить истинный ответ). При операциональной напряженности у человека наблюдается феномен поглощенности делом, непосредственного интереса к его результатам.

Эмоциональная напряженность характеризуется интенсивными эмоциональными переживаниями по ходу деятельности, эмоционально-оценочным отношением человека к условиям ее протекания. Для состояния эмоциональной напряженности типично несоответствие, резкое разведение мотивов и целей деятельности. Например, цель – выполнить задание, а мотив – проявить себя с наилучшей стороны, что порождает расхождение между объективным значением деятельности и ее личностным смыслом для человека.

Оба состояния создают различные условия для проявления психических процессов, включенных в регуляцию деятельности. Так, при развитии операциональной напряженности процессы оперативной памяти и оперативного мышления отличаются устойчивостью даже при сбивающих помехах. Напротив, в состоянии эмоциональной напряженности эти процессы утрачивают устойчивость и могут приобретать ригидный характер, что ведет к срыву выполняемой деятельности.

Состояние напряженности проявляется разносторонне:

– вегетативными сдвигами: бледность - покраснение лица, учащение сердцебиения и дыхания, потливость, изменение тембра голоса, сухость во рту;

– нарушениями моторики: мышечная скованность, появление дрожания пальцев рук, иногда всех конечностей, дискоординация движений и дозировки усилий, несоразмерность управляющих действий;

– изменениями сенсорной сферы: нарушения распределения и переключения внимания, замедленное или ошибочное восприятие информации, пониженная восприимчивость команд;

– ухудшением интеллектуальной деятельности: затруднение в выполнении мыслительных операций, понижение памяти, вплоть до забывания простейших действий;

– изменение поведения: пониженная самокритичность, появление немотивированных действий.

При очень сильной напряженности все перечисленные признаки могут проявиться одновременно. В зависимости от силы, стойкости и характера влияния на деятельность принято различать три вида напряженности:

– незначительная напряженность – внешние и вегетативные признаки выражены слабо. Напряженность этого вида проходит сама по себе по мере приобретения человеком профессионального опыта;

– выраженная напряженность – проявляется в виде скованности (мышечной напряженности), в сужении объема внимания, запоздалой реакции и др. этот вид напряженности отрицательно сказывается на процессе профессиональной подготовки. В качестве способа освобождения от такого вида напряженности нужна регулярная профилактика;

– длительная или резко выраженная напряженность – приводит к тому, что человек очень долго не может заметить, запомнить отдельные детали своих действий. Полностью такая напряженность не устраняется даже с накоплением опыта. При освоении новых видов профессиональной подготовки или при усложнении условий деятельности она (напряженность) проявляется с первоначальной силой.

При выраженной напряженности человек часто не замечает, что находится в таком состоянии. Более того, ему кажется, что он действует правильно. Для того, чтобы изжить такую напряженность необходима психокоррекционная работа, направленная на приобретение адекватной самооценки, повышение адаптационных способностей, приобретение навыков адекватного поведения, обучение приемам саморегуляции и самоконтроля, вместе с тем повышающая нервно-психическую устойчивость. Воздействие экстремального фактора – это не просто крайнее по ампли-

туда и скорости изменение условий деятельности, вызывающее негативные эффекты в разных функциональных системах. Для сотрудника экстремальное воздействие есть событие, которое должно быть воспринято и оценено с точки зрения профессиональных задач. Посредством осознанных оценочных процессов реализуется активно преобразующая роль субъекта деятельности и психики.

По данным медицинского управления МВД России среди причин инвалидности личного состава болезни нервной системы составляют 3%, психические расстройства – 2%. Многие из этих болезней и психогенные потери возникают в результате запредельного нервно-психического напряжения, неадекватного сложившимся условиям деятельности психического состояния и отсутствия у личного состава навыков саморегуляции в сложных и критических ситуациях.

Пребывание в экстремальных условиях более 3-х месяцев приводит к развитию психических и психосоматических предболезненных состояний у 69% сотрудников. Из них острые формы наблюдаются в 8% случаев. Затяжная форма событий в Северо-Кавказском регионе вызвала такие последствия ПТСР, как гетеро- и ауто-агрессивные реакции, массивная алкоголизация и даже наркотизация участников антитеррористических операций. Однако употребление психоактивных веществ позволяло участникам боевых действий временно справиться с психологическими проблемами.

По данным ЮНЕСКО, работники правоохранительных органов России погибают в 2,5 раза чаще, чем в США и Франции; причем число суицидов сопоставимо с половиной погибших при исполнении служебных обязанностей. По данным же М.И. Марьина и Ю.Г. Каспаровича число потерь каждый год одинаково. Однако число полицейских США, покончивших жизнь самоубийством, вдвое превышает этот показатель: среди населения, а России число суицидов вдвое меньше, чем среди населения.

В Южном ФО ежегодно в среднем увольняется на 1 году службы – 10% личного состава, число суицидов составляет 1,5%. Из материалов служебных расследований следует, что в большинстве случаев самоубийства были связаны с семейно-бытовыми конфликтами, внутренним личностным конфликтом, неудовлетворенностью сложившейся жизненной ситуацией, а более половины совершены в состоянии алкогольного опьянения.

Наиболее типичные психологические черты сотрудников, совершивших суициды - низкий уровень интеллектуального развития, склонность к аутоагрессии, инфантильные черты характера. Среди сотрудников, покончивших с собой, преобладали лица со средним образованием, у которых в течение продолжительного времени службы в ОВД не отмечалось значимого образовательного и профессионального роста. Это характерно и для сотрудников служб с высоким уровнем нервно-психической напряженности - дежурных частей.

Опыт диагностической работы с офицерами СОБРа позволил сформулировать патогенетическую модель их состояния. Обнаружено, что при синдроме ПТСР в 80-90 % случаев наблюдается расстройство обеих фаз сна - и "медленного", и "REM-фазы". Высокая биологическая значимость поведенческих проблем провоцирует преждевременные переходы от "медленного сна" к "сну быстрому" (до достижения соматического оптимума). В фазе "быстрого сна" человек вынужден моделировать свое поведение уже с учетом соматического неблагополучия, что усугубляет негативную эмоциональную "заряженность" сновидений и провоцирует пробуждения, что не только сохраняет, но даже приводит к нарастанию функциональных расстройств.

Таким образом, все, что способствует сохранению жизни, физического и психического здоровья, продлению срока службы и активной деятельности сотрудников органов внутренних дел, - гуманно и нравственно. В связи с тем, что посттравматические стрессовые расстройства (личностная реакция на военную травму) возникают не только у непосредственных участников и жертв трагических событий, но и у близких им людей, у сослуживцев, у специалистов и добровольцев, работавших с пострадавшими, боевая травма превратилась в общегосударственную проблему.

Проявления и течение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) зависят от характеристики психотравмирующего фактора. Условно все психотравмирующие ситуации можно разделить на три категории: «гражданская», «катастрофа» и «боевая психическая травма».

«Гражданская» психическая травма встречается чаще всего, к ней можно отнести применительно к чрезвычайной ситуации автомобильную аварию (в том числе с жертвами), пожар без

жертв. Изменения в психоэмоциональной сфере, по времени проявляются практически сразу, во время психотравмирующей ситуации чаще всего наблюдаются аффектогенное сужение сознания или диссоциация сознания.

«Катастрофы» – различные природные и техногенные катаклизмы, с множественными жертвами: пожары, наводнения, землетрясения, аварии поездов и самолетов. При «катастрофах» выделяют три периода в психологическом состоянии людей.

Первый период начинается с момента катастрофы и длится 2–3 дня и характеризуется чувствами страха, тревоги, уходом от опасности, мобилизация сил для борьбы со стихией, часто растерянностью, особенно у детей, подростков и пожилых людей.

Второй период, с 2–3 дня до недели, характеризуется стремлением людей оценить ситуацию в целом, а также осмысление собственного поведения и окружающих с точки зрения удовлетворенности или неудовлетворенности.

Третий период начинается через неделю после катастрофы и характеризуется обратной реакцией личности на весь комплекс последствий бедствия для конкретного человека, его близких родственников. Может проявляться чувством утраты родственников, материальных ценностей, чувством фрустрации от нарушения жизненного стереотипа и т.д. После подобных происшествий, изменения появляются или сразу, или через несколько часов, а то и дней.

При гражданской и «катастрофной» психических травмах процесс изменения ЦНС начинается и продолжается уже после психотравматического события.

«Боевая психическая травма» – это многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки в ответ на комбинированное воздействие множества однократных психотравм, при этом к наиболее психотравмирующим ситуациям относятся: во-первых, отсутствие специальной психологической подготовки, помогающей переходу от мира к реальной боевой действительности, у большинства сотрудников; во-вторых, психической травмой являются ситуации опасные для жизни с вынужденной беспомощностью. Именно не отреагированный активным движением, переживаемый страх, впоследствии блокирует механизм естественной интегра-

ции нейронных сетей, и запускает реакцию посттравматического стрессового расстройства.

В момент воздействия психотравмирующей ситуации и сразу по ее окончанию можно выделить основные реакции людей.

А. Реакции предпатологического уровня: 1) острые аффективные реакции – 16% от числа обследованных; 2) предневротические реакции – 7,6 %;

Б. Реакции патологического уровня: 1) невротические – 41%; 2) патохарактериологические – 19%; 3) острые транзиторные психозы – 5,9%

Обращает на себя внимание относительно небольшой процент острых психозов по сравнению с другими нарушениями. Такая классификация дает возможность для прогнозирования последствий ПТСР среди сотрудников, выполняющего служебные обязанности в особых условиях.

Различают две формы течения посттравматического стрессового расстройства: острое и хроническое. Однако следует, на наш взгляд, помнить, что острая форма ПТСР – это фактически реактивное и постреактивное состояния человека после грандиозного стресса, и может быть началом проявления хронической. Поэтому, целесообразнее выделить две формы по времени возникновения расстройства – раннее и отложенное.

После периода доклинических проявлений у некоторой части сотрудников состояние практически нормализуется, могут лишь наблюдаться некоторые колебания настроения, но в границах нормы, а вот у другой части появляются симптомы ПТСР. Этот этап можно назвать этапом формирования ведущего клинического синдрома или по ведущему симптомокомплексу – этапом навязчивых воспоминаний (эхомнезия) или этапом репереживания, и он отслеживается в 93,6 % случаев ПТСР. Длительность течения этого этапа в среднем 24 месяца или 30,4 месяца.

Интересный феномен, название которого пришло из Голливуда, «flash back» – когда герой смотрит на что-нибудь и перед его глазами пробегают цепочка воспоминаний, очень ярких, ярких, контрастных, так что и не очень понятно, что воспоминание, а что реальность. Традиционная психиатрия называет такой феномен зрительными галлюцинациями, но у человека с ПТСР этот симптом имеет свои особенности, всегда существует внешняя причина: визуальная или аудиальная, запускающая данный процесс.

Продолжается это состояние несколько мгновений и заканчивается вегетососудистой реакцией: слабостью, головокружением, тахикардией, гипергидрозом. Данный симптом является проявлением диссоциативного процесса, когда событие удерживается в памяти пока его угрожающая роль для жизни не проходит. Иначе невозможно выжить и вернуться к нормальной жизни.

Посттравматическое стрессовое расстройство нередко сопровождается ограничением широких контактов с окружающими, стремлением к уединению, вплоть до сведения к минимуму общения с прежними друзьями. На поведенческом уровне – это отказ от помощи как медикаментозной, так и психотерапевтической, уход от любого вида сотрудничества с психологом. Среди всех механизмов психологических защит, на первом плане стоит отрицание. Типичное убеждение – «Мне плохо, но мне никто не поможет, потому что не способны помочь, да и помощь не нужна».

Наиболее тяжелыми и неприятными для сотрудников, проявлениями синдрома гиперактивации являются различные формы нарушения сна и кошмарные сновидения.

*Нарушение сна* включает в себя три компонента: затруднение засыпания, частые пробуждения, поверхностный сон. Затруднение засыпания вызвано общим физическим и психологическим напряжением, и невозможностью расслабиться, что отмечается у трети сотрудников с признаками ПТСР. Поверхностный сон с постоянными элементами угрожающих человеку или его товарищам событий наблюдается почти у всех. Такой сон часто прерывается пробуждением с тахикардией и гипергидрозом.

Обязательным компонентом посттравматического стрессового расстройства является *депрессия*, которая может перейти в хроническую стадию. Это состояние после определенных событий сопровождается комплексом вины, реальными или мнимыми неудачами, черепно-мозговыми травмами.

Еще один из синдромов ПТСР – *панические расстройства*. При необходимости посещения «памятных» или чем-то похожих мест может появляться паника с выраженной вегетососудистой реакцией: потливость, скачки давления.

Важно помнить, что у интровертных личностей более выражена депрессивная составляющая синдрома и по данным литературы у них посттравматическое стрессовое расстройство протекает тяжелее. У экстравертов ПТСР часто выражается различными истероформными проявлениями.

Отложенное начало посттравматического стрессового расстройства характеризуется тем, что симптомы фазы репереживания проявляются не ранее, чем через 6 месяцев после психической травмы. Считается при этом, что отложенная форма начала ПТСР протекает более тяжело и имеет исход неблагоприятный для человека. На фоне относительного благополучия, вдруг появляется вся клиническая картина первой фазы ПТСР. Факторы, которые обуславливают проявление расстройства, могут быть самые банальные: незначительный бытовой стресс или повторное психотравмирующее событие.

Еще один выделяемый в этот период симптомокомплекс – так называемая «вина выжившего», который с течением времени может усугубляться. Симптом вины – это целый «коктейль» переживаний, который выражается в депрессивной окраске последующей жизни. Как можно чему-то радоваться, если люди, даже незнакомые, погибли, или твой товарищ погиб вместо тебя? Причиной этого симптома может быть убеждение, что «Я уже умер», то есть ассоциация себя с погибшими. Еще одним симптомом может быть вина за свои собственные действия и сохраняющиеся идеи негативной самооценки.

Наличие таких факторов, как нарушение регуляции эмоций и чувство отчуждения, приводят к *проблемам в семейной жизни*. Напряженная обстановка в доме, конфликтность, отсутствие стабильности, моральное и физическое насилие – вот короткий перечень жалоб от членов семей сотрудников с признаками ПТСР.

*Личностная самореализация, рост* человека, преодолевшего экстремальные трудности обнаруживаются в повышении чувства самоуважения, гордости собой, понимании того, что он чего-то стоит, что у него есть силы и достоинства, что это не просто слова, а доказано на деле. Он говорит себе, что достаточно смел, умен, обладает волей, умеет владеть собой, добиваться чего хочет и пережитое пошло ему на пользу. У него повышена уверенность в себе, есть ощущение силы, готовность и даже желание вновь испытать и показать себя в аналогичных, а то и наиболее сложных ситуациях. Под влиянием пережитых трудностей происходят нередко и переоценка ценностей, формирование новых жизненных приоритетов, что делает человека более активным.

Приобретения свидетельствуют о личностном взрослении, возмужании, укреплении цельности личности. Одним из следствий бывает повышение интереса к преодоленным проблемам, желание приобрести более глубокие знания, получить определенный вид экстремальной подготовки, а порой и соответствующее профессиональное образование.

*Социальное признание, повышение социального статуса, социальный успех* – постэкстремальные следствия успешного решения трудных задач социального значения.

*Улучшение бытовых и материальных условий* – типичное следствие участия во многих экстремальных событиях. Это повышенное денежное содержание, единовременные пособия, право на определенные законом льготы, внеочередное получение и улучшение жилья, сокращение календарной выслуги лет для получения пенсии, повышенная пенсия, особое лечение и бесплатные лекарства и др. Все это влияет на выбор профессии или вида деятельности, связанных с экстремальными ситуациями.

*Укрепление сил и здоровья* – не повсеместное, но и не редкое явление у людей, преодолевших экстремальные трудности. Человек развивается физически, делается более выносливым и работоспособным, менее подверженным простудам и другим заболеваниям.

Разумеется, в разных экстремальных ситуациях (природных, социально-политических, экономических, профессиональных, бытовых, соматических, транспортных, криминальных, вооруженной борьбы) широта и степень этих положительных последствий не одинакова и неизбежно индивидуальна. Устойчивость психических процессов объясняется как наличием адаптивных возможностей функциональных систем, так и активным использованием специалистом различных стратегий, направленных на компенсацию указанных негативных реакций, т. е. развитием системы психической саморегуляции.

Предпосылкой такой подготовки является наличие волевых качеств.

## 5. СВОЙСТВА И ТИПЫ ЛИЧНОСТИ

**ЛИЧНОСТЬ** – человеческий индивид как субъект общественных отношений и сознательной деятельности. Психологические описания личности ориентированы на то, чтобы раскрыть ее стороны: структуру, мотивацию, потребности, развитие, относительную норму здорового функционирования, профессиональную направленность, допустимый уровень деформации (акцентуации).

### *Базовые теории личности*

<b>Теории</b>	<b>Социологизаторская</b>	<b>Биологизаторская</b>	<b>Системно-структурная</b>
Философ. основа	Идеализм	Вульгарный материализм	Диалектический материализм
Понимание сущности	Сознание вне биологических законов жизни	Биологическое не подвержено влиянию общественных форм жизни	Единство и борьба: биологическое существует в структуре личности как социально причинные ее элементы
Причины активности	Социальные условия среды (классовый характер)	- фрейдизм - явная биологизация (влечения, инстинкты); - неопрейдизм – скрытая социальная биологизация	Виды потребностей: - по характеру (общественные, личные); - по происхождению (естественные, культурные); - по предмету (материальные, духовные)
Условия формирования	Под влиянием внешней среды (культуры)	Под влиянием наследственности (задатки)	Порождается деятельностью и трансформируется в ней в конкретных социальных условиях
Закономерности развития	Прижизненное накладывается на наследственный базис; Изменяется лишь количественное соотношение: постепенное увеличение роли социального фактора (обучения и воспитания) и уменьшения значения биологического		Движущие силы – противоречия между требованиями новой деятельности и имеющимся уровнем отношений с миром; - смена деятельности; - гетерохронность; - кризисность; - сенситивность
Диагностика	Комплексный и дифференциально-личностный подходы: группировка качеств и сравнение с типичным		Системно (структурно)-деятельностный подход: изучается иерархическая связь между видами деятельности с разными мотивами в конкретных ситуациях

В одних теориях рассматриваются стадии развития личности (С.Л. Выготский, В.А. Петровский, З. Фрейд, Э. Эриксон), другие концентрируют внимание на наборе предрасположенностей личности реагировать определенным образом в различных ситуациях (черт личности) (Г. Оллпорт, Р. Кеттелл, Г. Айзенк), третьи – на формировании «Я-концепции» (К. Роджерс) (приложение).

**Свойство** – такая сторона предмета, которая обуславливает его различие или общность с другими и обнаруживается только при взаимодействии с ними. Например, утренняя заря, белизна снега, сама психика. Какие же стороны личности являются свойствами, т.е. обнаруживаются в соотнесении?

- 1) с определенной деятельностью - *способности*,
- 2) с динамикой психических процессов и состояний - *темперамент*,
- 3) с целями и мотивами деятельности - *направленность*,
- 4) с типичным поведением в разных ситуациях - *характер*.

Каждое свойство личности имеет положительные и отрицательные стороны. Вследствие этого в одних и тех же условиях деятельности *разные* свойства личности могут оказывать *одинаковое* влияние на ее эффективность, а *полярные* проявления одного свойства – *по-разному*. Например, тревожность и интроверсия обуславливают особую тщательность, внимательность к деталям работы. В то же время, приводит к положительному результату как повышенная тревожность (определяющая склонность к самоанализу), так и низкая тревожность (определяющая эмоциональную устойчивость).

В *разных условиях* деятельности *одно и то же* свойство личности может приводить к *противоположным* результатам. Так, у тех же тревожных высокая мотивация деятельности обеспечивает успешность подготовки, а в реальных условиях такой уровень мотивации способствует появлению чрезмерной ответственности, излишнему психическому напряжению и приводит к неудаче.

Народный язык лучше улавливает не свойства, а черты личности.

**Черта личности** – отражение бытовым сознанием отчетливо выраженного свойства личности. Иными словами, черты – устойчивые, выраженные, повторяющиеся в разных ситуациях особенности поведения. Черт личности очень много, в русском языке более 1,5 тысяч слов, их обозначающих, в болгарском языке – 2,5 тысячи, в грузинском - более 4 тысяч. Черты личности понимаются как устойчивая предрасположенность индивида к определенному поведению в широком или узком спектре ситуаций. Черты сложились в ходе формирования индивидуального опыта на основе взаимодействия факторов индивидуальной конституции, среды и мотивационно-смысловой активности личности.

**Тип личности** – особенное в личности, выделенное по какому-либо критерию (признаку) для разделения людей на условные группы.

Различные авторы, анализируя роль психотипов или свойств личности в успешности деятельности в экстремальных условиях, отдают приоритет разным качествам. Однако многие из используемых в практике психодиагностических методик не адаптированы к конкретным исследовательским ситуациям, а также не исследована их надежность и валидность на релевантной выборке. Тем не менее, по результатам психологического обследования выносятся заключения о 4-х степенях пригодности кандидата к службе в органах внутренних дел или обучению. Известен ряд концепций **развития личности**.

**Биогенетический подход** ставит в основу развития личности биологические процессы созревания организма. Одна теория разработана С. Холлом: развитие личности повторяет в свернутом виде такие стадии развития общества, как собирательство, охота и т. д. Другую теорию развивал Э. Кречмер, выводя типы личности из телосложения человека. Наиболее ярко биологизм проступил в теории З. Фрейда, который объяснял поведение и развитие личности физиологическими, бессознательными влечениями человека.

**Психогенетический подход** на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов.

**Психодинамический подход** в одном направлении объясняет поведение личности через эмоции и влечения (Э. Эриксон). В другом направлении (З. Фрейд) инстинкты человека являются

побудителями к активности. К побудителям относят ценности, мотивы, потребности человека. Агрессивное и конфликтное поведение объясняется трудностями в реализации этих инстинктов, а также наличием непримиримых между собой инстинктов стремления к жизни и смерти, поведение человека детерминировано этими инстинктами. Баланс между ними характеризует гармоничную личность. Преобладание какого-либо из инстинктов задает вектор личностного развития, связанный в том числе и с выбором профессиональной деятельности. Так, например, преобладание инстинкта жизни детерминирует выбор гуманистических профессий (учитель, воспитатель, психолог, профессии искусства и т. д.). Преобладание инстинкта смерти направляет человека в профессию, где всегда есть возможность встречи со смертью.

С позиции *эго-психологии* (типологической модели социальных характеров – Э. Фромм) смелость – трусость, активность – пассивность, честность – лживость, ответственность – безответственность, самостоятельность – зависимость – являются ориентациями характера с целью удовлетворения экзистенциальных потребностей. При наличии продуктивной ориентации характера человек имеет возможность удовлетворения потребностей. Непродуктивная ориентация характера затрудняет этот процесс.

*Структурная и диспозиционная теории* (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, Г. Олпорт) выявляют факторы, объясняющие постоянство поведения людей. Считается, что стабильность поведения связана с внутренней структурой личности, состоящей из черт (диспозиций). Именно черты обуславливают предрасположенность поступать единообразно в различных обстоятельствах и с течением времени.

Айзенк в личности выделил два основных параметра: интроверсия – экстраверсия и стабильность – нейротизм. Третий параметр – психотизм – сила суперЭго, по его мнению, также является основным в структуре личности. Кеттелл, в отличие от Айзенка, утверждает, что поведение человека может быть описано уравнением, основанным на точных измерениях 16 личностных особенностей, которые соответствуют конкретной ситуации.

Представители *когнитивистической* ориентации отдают предпочтение развитию интеллектуально-познавательной сферы психики (Ж. Пиаже, Д. Келли).

Ученые, стоящие на позициях *персонологической* ориентации, акцентируют внимание на развитии личности в целом (Э. Шпрангер, А. Маслоу). *Гуманистическое* направление (А. Маслоу) объясняет наличие внутреннего напряжения между дефицитарными мотивами и мотивами роста. При большом дефиците удовлетворения базовых потребностей низшего порядка невозможно полноценно удовлетворять потребности высшего порядка. Так, например, трудности в адаптации могут возникать при неудовлетворенной потребности в защите.

*Феноменологический подход* (К. Роджерс) исследует связь опыта с поведением, рассматривая человека целостно как единый интегрированный организм. Поведение человека обусловлено его «Я-концепцией». В случае несоответствия организмических переживаний и внутренних установок человек может защищать целостность своего «Я» с помощью искажения или отрицания восприятия, используя агрессию, раздражительность, негативизм.

*Адаптационные теории* (С.М. Кетько, А. Налчанджян, А.А Реан и др.) анализируют особенности личности, способствующие эффективному приспособлению человека к условиям изменяющейся внешней среды. Идет поиск взаимосвязи личностных черт и ценностно-смысловых ориентиров, психологического содержания личностного самоопределения выбора профессии.

С позиций *системного* подхода (диалектики) природное и социальное в человеке образуют единство и борьбу противоположностей: обучение и воспитание развивают высшие психические функции (основой которых являются биологические процессы), а наследственно заданные факторы (биологические) оказывают существенное влияние на социальное поведение человека. Но ни первые, ни вторые не являются показателями личности, а служат лишь предпосылками, условиями ее развития, поскольку как биологическое, так и социальное безлично: одни и те же индивидуальные особенности человека могут стоять в разном отношении к его личности. Личность формируется в жизненных отношениях человека, т.е. порождается деятельностью, изменяется в ней в конкретных социальных условиях и проявляется только в конкретной ситуации, которая каждый раз особо складывается для человека. Подтверждением этого положения служит простой пример, что о личности новорожденного или незнакомого взрослого спящего человека ничего нельзя сказать.

Основное положение системного подхода к проблеме личности разработано А.Н. Леонтьевым (1975): базисом личности является совокупность общественных отношений человека к миру, которые реализуются деятельностью: иерархия отношений между деятельностями, узлы, соединяющие отдельные деятельности, образуют ядро личности. Поэтому личность – системная характеристика человека как активного субъекта общественных отношений и деятельности.

Личность вне общества немыслима, так же, как общество не может быть без личностей. Человек как личность всегда находится в сфере влияния различных общественных отношений с другими людьми, прежде всего в сферах производства (деятельности) и потребления. Кроме этого, на личность влияют идеология и мораль, на основе которых строится оценка обществом человека, за что человек ценит и уважает себя.

Каждая общественно-экономическая формация порождает свойственные ей общественные отношения, а отсюда и личность людей в государствах с теократическим (власть жрецов), рабовладельческим, демократическим, феодальным, буржуазным, монархическим строем или тоталитарного режима в целом совершенно различна.

В частности, при *тоталитарном* строе многие негативные стороны энергии личности отсекаются (например, нет организованной преступности), но происходит своеобразное истощение личности. При *авторитарном* строе (промежуточный вариант между тоталитаризмом и демократией) личностная энергия народа может подавляться, а может частично высвободиться и направляться преимущественно в культурно-духовную область. В идеальном варианте *демократического* строя происходит полное высвобождение национальной личностной энергии и направление ее на благие цели. В реальной жизни демократия рискует перейти в охлократию (власть толпы) с быстрым истощением личностной энергии народа.

В отечественном государственном строе были все варианты. Специфика российской территории и ее природных ресурсов, потенциал научно-технических достижений, исстари совершенно особая психология народа (коллективизм, неприятие рыночных отношений, иррациональная тяга к духовному миру, обостренное

чувство совести, доходящее до уравнилельных инстинктов) привели к тому, что личность людей, образующих российский суперэтнос, имеет уникальную ментальность. Разумеется, элементы этого менталитета неизбежно присутствуют в личности каждого из граждан.

Таким образом, личность – это психологический облик человека как дееспособного члена общества, сознающего свою роль в нем.

Отсюда направленность личности – система мировоззрения, взглядов, убеждений, отношений и моральных черт личности. Направленность личности целиком и полностью социальна – результат влияния общественного воспитания. Она проявляется в особенностях интересов личности, целей, которые ставит перед собой человек, потребностях, пристрастиях и установках личности (готовности к активности, деятельности).

Направленность личности определяется мотивацией – системой побуждений, вызывающих активность личности. В неопределенной ситуации, когда человеку дается возможность выбора стратегии поведения, направленность личности проявляется более отчетливо. Выделяют три вида направленности: личную, коллективистическую, деловую. Личная направленность проявляется в преобладании личных мотивов и стремлений, которые выражаются в самоутверждении, личному престижу и первенству, наконец, личной выгоде. Коллективистическая (общественная) направленность выражается в преобладании стремления действовать в интересах общества – других людей. Деловая направленность проявляется в преобладании стремления как к самому процессу познания, так и к объекту познания – мотивированный интерес к деятельности.

Общепринятую классификацию мотивов личности назвать трудно. На уровне же глобальных потребностей, актуальных для личности, имеется больше согласий, т.к. мотивационная сфера развивается по пути дифференциации – выделение все новых, предметно-специфических мотивов, направленных на разные предметы. В связи с этим можно выделить глобальные потребности, свойственных человеку с первых лет жизни (А.Г. Шмелев, 1996):

- 1) первичные природные потребности:
  - ✓ потребности жизнеобеспечения;

✓ потребности органического удовольствия (ощущение вкусового, осязательного удовольствия);

✓ потребности движения и новизны (игры, спорт, впечатления)

2) первичные социальные, индивидуальные потребности:

✓ потребность в любви и общении;

✓ потребность самоутверждения и достижения (мотивы роста личных успехов и возможностей);

✓ потребности познания и когнитивного консенсуса.

3) высшие личностные потребности:

✓ потребность в альтруистической любви;

✓ потребность в продуктивной самореализации;

✓ потребность смысла жизни.

Существенным показателем активности личности служит так называемая мотивация достижения - система мотивов, основанных на потребности в успехе, которая проявляется в двух формах: стремление к успеху и стремление избежать неудачи. Понятие мотивации достижения предполагает, что результаты деятельности будут социально оценены с точки зрения определенного стандарта выполнения как успех или как неудача. Например, при явно выраженной мотивации достижения в форме стремления к успеху, человек избегает высокого риска и ставит перед собой задачи средней степени трудности (так как легкие не мотивируют деятельность, а сложные снижают вероятность достижения успеха). В случае высокой для него значимости деятельности человек добивается максимального результата, а при низкой значимости - показывает слабый результат. Мотивация достижения в профессиональной деятельности способствует осуществлению профессиональной карьеры и достижению высокого социального статуса.

Уровень мотивации достижения является основным фактором, влияющим на выбор стратегии решения профессиональных задач. При «маятниковом» поведении качество работы можно повысить за счет усиления мотивации. В случае стратегии «подкрадывания» к заданному результату, мотивация должна ослабляться путем изменения установки. Однако стратегия по принципу «проб и ошибок» по времени выхода на лучший результат в решении задачи оказывается заметно эффективнее других и в большей степени приближает уровень мотивации достижения к оптимальному.

В свою очередь, активность личности неразрывно связана с самосознанием, ведущими признаками которого являются уровень притязаний и самооценка. Самооценка является субъективным обоснованием для определения уровня притязаний личности – цели, которую человек ставит в значимой для себя деятельности. Уровень притязаний формируется в процессе конкретной деятельности: складывается под влиянием успехов и неудач и в значительной мере основан на потребности в успехе – мотивации достижения. Иначе говоря, уровень притязаний определяется тем, какую цель, задачу по трудности человек себе выбирает, и какое влияние на этот выбор оказывают предшествующие успех или неудача. При этом, выбор степени трудности задания определяется не только ожидаемым удовлетворением или неудовлетворением при его выполнении, но и субъективной оценкой возможности выполнения.

Для человека с адекватным уровнем притязаний характерно правильное отношение к своим возможностям. Он ставит перед собой такие цели, которые в состоянии достигнуть, хотя и ценой больших усилий. Завышенный уровень притязаний имеют лица, стремящиеся к успеху. Заниженный – стремящиеся избежать неудачи, причем для них характерна не только постановка целей ниже возможностей, но и наоборот, постановка совершенно нереальных целей как средство психологической защиты: тогда человек может оправдать неудачу сложностью цели.

Очевидно, что ведущий мотив профессиональной деятельности – мотив достижения в формах стремления к успеху и избегания неудачи. Причем, под успехом понимается некоторое синтетическое образование, состоящее, если можно так выразиться, из «деятельного успеха» – достижения высоких результатов работы, и из «социального успеха» – завоевание определенной позиции в группе, обществе. Первый вид успеха обладает более высоким удельным весом в этом синтетическом образовании, чем второй.

Ценности – факторы, наиболее значимые для человека. Как и все потребности, они могут быть разделены на биологические, материальные, социальные и духовные. Но, в отличие от потребностей, которые формируются под воздействием развития обще-

ства в целом, на влияние та или иная конкретная социальная группа, которая для данного человека является "престижной", т.е. с оценками которой он считается. Поэтому у каждого человека может быть своя система ценностей, резко отличающаяся от других. Могут быть (и есть) люди не только с рациональной системой ценностей (адекватной, соответствующей объективным условиям жизни и профессии), но и с нерациональной (неадекватной, деформированной). Каждая группа характеризуется своей системой ценностей, которые формируются в процессе совместной деятельности. Существенное значение в проявлении личности имеет изменение социальной позиции человека внутри социальной группы, поскольку с точки зрения энергоинформационных структур любая группа имеет определенную динамику зарождения, развития и отмирания.

Различные авторы, анализируя роль психотипов или свойств личности в успешности деятельности, отдают приоритет разным качествам. К ним, в частности для условий экстремальной деятельности, относятся: оптимальный уровень тревожности, эмоциональная стабильность, сангвинический тип темперамента, демонстративность (истероидность), самодостаточность (шизоидичность), психастеничность (ослабление душевных сил), а также наличие выраженных как экстраверсии (ориентация на внешние обстоятельства), так и интроверсии (ориентация на внутренний мир).

В целом теоретико-методологические описания личности в своей совокупности ориентированы в основном на то, чтобы раскрыть следующие ее стороны: структуру, мотивацию, потребности, развитие, относительную норму здорового функционирования, профессиональную направленность, допустимый уровень деформации (акцентуации), психопатологию, методы терапевтического воздействия.

В соответствии с этим личность не есть просто набор качеств, определяющих ее поведенческие реакции. Личность является интегрированной системой свойств, качеств, мотиваций, смыслов, саморегуляций.

Структуру личности человека образует индивидуальное сочетание темперамента, способностей, черт характера и направ-

ленности личности. При этом между свойствами личности существуют отношения по механизмам синергичности (однонаправленного усиления - ослабления), компенсации и маскировки. Условно уровни индивидуальности и регуляции деятельности можно представить в виде слоеного пирога:

Уровни индивидуальности	Основные показатели
социально-психологический	мировоззрение, социальные нормы, ценностные ориентации, социальный статус, характер
мотивационно-целевой	самооценка, уровень притязаний, потребности, цели и мотивы,
эмоционально-волевой	зона доминирующих эмоций и психических состояний, волевые качества
психомоторный	ощущения, специализированные восприятия, свойства внимания, моторная память, оперативное мышление, воображение, двигательные представления и реакции, способности
нейродинамический	свойства нервной системы, свойства темперамента

Основными *сферами* личности являются:

✓ потребностно-мотивационная сфера, которая включает потребности, испытываемые человеком в условиях жизнедеятельности и развития, мотивы, побуждающие к деятельности и направленности

✓ эмоционально-волевая сфера. Это обычно реакции по отношению к окружающему миру (эмоционально-волевые состояния, процессы, свойства личности).

✓ когнитивно-познавательная сфера – это получение, хранение, узнавание, воспроизведение, забывание и преобразование информации.

✓ морально-нравственная сфера включает личностные репрезентации основных нормативных регуляций действий человека (привычки, обычаи, традиции, принципы социальной жизни).

✓ экзистенциально-бытийная сфера – это субъективные само репрезентации существования личности. Сфера проявляется в состояниях само углубления: переживаниях, свойствах личности (экзистенциальная уверенность – неуверенность).

✓ действенно-практическая сфера, когда человек проявляется как деятель, практически реализующий себя, в окружающем мире (способности, навыки, умения, достижения, прагматические аспекты личности).

✓ межличностно-социальная сфера – это межличностные обмены информацией, взаимодействия, отношения.



Рис. 4. Гармоническая личность как психическое образование

Ключевой личностной характеристикой является **жизнестойкость**, которая обеспечивает успешное противодействие человека стрессовым воздействиям на соматическое, душевное здоровье и успешность профессиональной деятельности. Структурные компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска), равно как адаптированность и социабельность, начинают развиваться уже в детстве. Есть природные и прижизненно сформированные факторы жизнестойкости. Для изучения этих факторов в психологической службе органов внутренних дел используется тест «ИТО» (индивидуальный типологический опросник Л.Н. Собчик).

Специальным исследованием установлено, что сотрудников с низким уровнем жизнестойкости достоверно отличает от имеющих его высокий уровень тревожность, склонность к депрессии, агрессивность и дезадаптированность.

При этом роль качеств личности в формировании жизнестойкости заключается в преимущественном влиянии неконфликтности, адаптированности, нетревожности и отсутствии депрессии (рисунок 5).

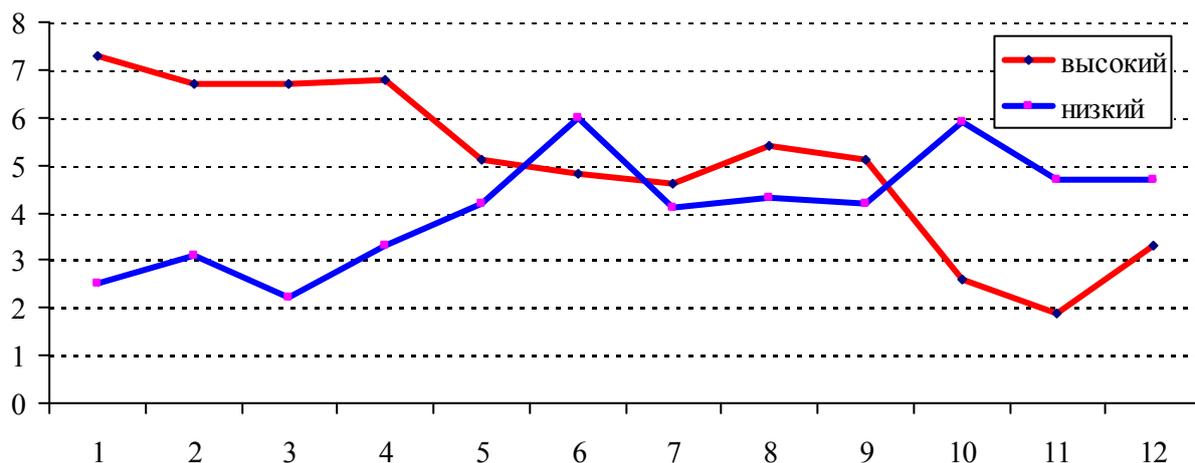


Рис. 5. Соотношение в стенах показателей шкал теста жизнестойкости и качеств личности по ИТО у сотрудников полиции с достоверно высоким и низким уровнем по шкале «жизнестойкость»

*Условные обозначения:*

- 1-жизнестойкость, 2-вовлеченность, 3-контроль, 4-риск, 5-экстраверсия,  
 6-интроверсия, 7-стеничность, 8-ригидность, 9-лабильность, 10-тревожность,  
 11-депрессия, 12-сенситивность

**ХАРАКТЕР** – психический склад личности (от лат. «печать»). Это – каркас личности, типичное поведение в типичных обстоятельствах. Характер проявляется в отношении:

- 1) *к себе* (требовательность, критичность);
- 2) *к другим людям* (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость);
- 3) *к порученному делу* (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность).

Характер можно определить одним словом, например. «коллективист», «целеустремленный», «подлец».

**Свойства** характера раскрываются в поступках, отражающих свойства личности. В этом – существенное отличие: все свойства характера являются свойствами личности, но не все свойства личности есть черты характера.

**Виды** характера различаются по их определенности и целостности:

1. **Определенный** – это характер с наличием одной или нескольких доминирующих черт. Соответственно неопределенный – не за что «зацепиться».

2. **Цельный** характер отличается единством мыслей и чувств, цели деятельности и способов ее достижения. Полнос – противоречивый характер.

Важно, что сами по себе черты характера не определяют однозначно социальную ценность человека, равно как и темперамент. Обладающий «отвратительным» характером холерик в экстремальной ситуации может пойти на самопожертвование, а мягкий, уступчивый, «милый» сангвиник может оказаться отъявленным негодяем.

**Акцентуация** (акцент – от лат. «ударение») – это отклонение от нормы (за пределом статистически среднего диапазона), в таком случае черта личности называется “акцентуированной”.

*Акцентуации* характера - заострение отдельных его черт. В основе концепции акцентуированных личностей (аналогично концепции физического здоровья-нездоровья) лежит положение о том, что между психической нормой и психопатиями существуют определенные промежуточные этапы, характеризующиеся своеобразной акцентуацией личностных особенностей.

К. Леонгард считает, что акцентуированными могут быть одна или несколько черт личности. При этом к акцентуациям свойств *характера*, “стремлений” он относит: демонстративность, педантичность, склонность к застреванию и возбудимость. Остальные виды акцентуаций личности, отражающие темп, выраженность и аффективность реакций относятся к особенностям *темперамента*. Темперамент через динамические особенности психической деятельности выступает как условие образования черт характера. При этом он определяет динамику типичного поведения в типичных обстоятельствах.

Акцентуации характера экстравертов выражаются в демонстративном и психастеничном типе, а интроверты склонны к тревоге и реактивной депрессии. Для действий холерика, побуждаемого стремлением достичь успеха, типичны черты преодоления препятствий и борьбы, что сопровождается вспышками гнева,

ялости, агрессии. Меланхолик, напротив, стремится к защитным реакциям, нередко окрашенным эмоциями страха, неуверенности, растерянности. Сангвиник чаще других испытывает положительные эмоции, но к ним склонен и флегматик, поскольку его внутренний мир хорошо сбалансирован (рисунок 6).

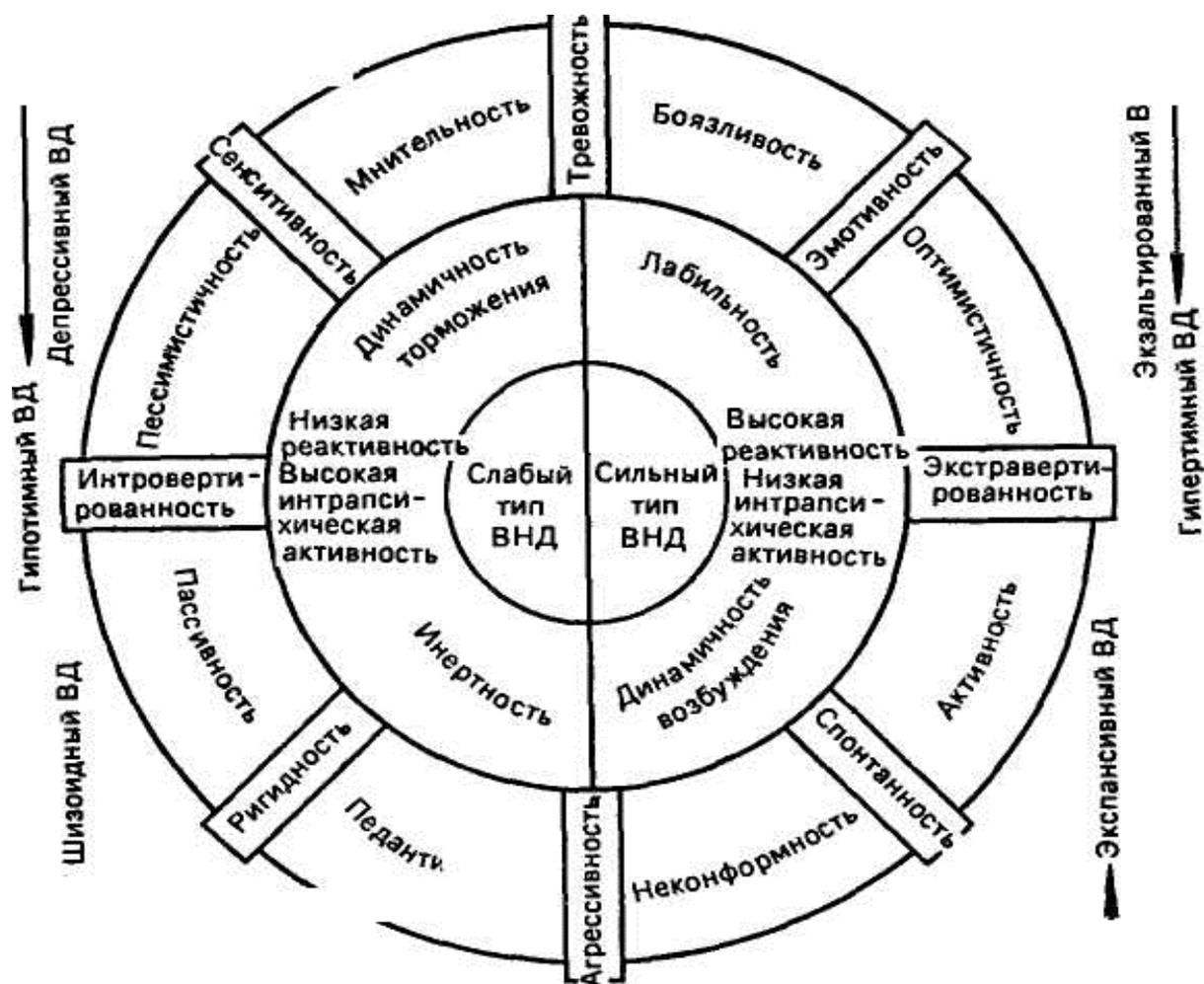


Рис. 6. Структура личности по Айзенку, Леонгарду-Смишеку, Лири, Собчик

Ниже перечислены признаки ряда акцентуаций характера, которые можно использовать как вопросник для самодиагностики и наблюдения за другими людьми.

**1. Возбудимость**

1. Я излишне чувствителен к оскорблениям, долго переживаю обиду и не могу заставить себя первым пойти на примирение.
2. Я обычно высказываю свое мнение людям откровенно, прямо и недвусмысленно.
3. Я скорее недоверчив и осторожен по отношению к людям.

4. Я склонен действовать по первому побуждению (даже если «кусаю локти»).

5. Иногда мне трудно отделить главное от второстепенного.

6. В спокойном состоянии я обычно критически оцениваю свое поведение и даю себе слово исправиться.

7. Если партнеры не принимают моих предложений, я любой ценой стараюсь заставить их сделать по-моему.

8. Я скорее предпочел бы жесткую армейскую дисциплину, чем свободу поведения актеров и художников.

9. В ситуации опасности я могу пренебречь травмами и чувством самосохранения.

10. У меня такое впечатление, что меня никто не понимает.

11. Мне труднее сосредоточиться, чем большинству людей.

12. Мои родители часто не одобряли моих знакомств и придирались ко мне.

## **2. Педантичность**

1. По утрам я обычно чувствую себя плохо отдохнувшим и невыспавшимся.

2. Думаю, что я чувствую мир острее, чем большинство людей.

3. Я склонен многократно повторять и переделывать свою работу.

4. Я редко вступаю в конфликты с другими людьми.

5. В сложной житейской ситуации я надеюсь, что все разрешится само собой.

6. Опуская письмо в почтовый ящик, я обычно проверяю, проводя рукой по щели, что оно точно упало в него.

7. Я предпочел бы работу, где высокие требования к качеству, а не к скорости действий.

8. Иногда я возвращаюсь домой, чтобы убедиться, что все закрыто и выключено.

9. Мне часто бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы пережитого или предстоящего дня все время крутятся в мыслях.

10. В школе я часто переписывал страницу тетради, где были помарки.

11. Стоя на балконе многоэтажного дома или рядом с колесами проходящего поезда, я остерегаюсь возможной случайной опасности.

12. Меня раздражает, когда кто-то разбрасывает свои вещи.

### **3. Самодостаточность**

1. Прошлые воспоминания имеют для меня большее значение, чем настоящие события.
2. У меня бывают периоды неожиданной откровенности перед чужими людьми.
3. Иногда товарищи удивляются моим необычным занятиям, увлечениям или поступкам.
4. Обычно я с трудом принимаю решение, но затем активно его реализую.
5. Иногда мне мешает излишняя душевная ранимость.
6. Я могу очень ярко представить и пережить воображаемую ситуацию.
7. Меня легко вывести из душевного равновесия.
8. Я обычно с трудом схожусь с людьми.
9. Когда меня обижают, я стараюсь отгородиться, “уйти в себя”.
10. Если люди рассказывают мне о своих неприятностях, я считаю, что это их проблемы.
11. У меня часто бывает такое чувство, как будто сделал что-то неправильно.
12. Даже находясь в обществе, я обычно чувствую себя одиноким.

### ***Критерии диагностики пограничных личностных расстройств***

Чувствительность человека к средовым изменениям, способствующая появлению грозящей изоляции, *сепарации от значимых отношений*, которая быстро приводит таких лиц к поведенческим, аффективным когнитивным изменениям.

***Страх покинутости***, присутствующий особенно у девушек, неадекватная злость, проявляющаяся даже при встрече с обыденными реальными событиями, отчаяние, возникающее при осознании попыток партнера по общению ограничить время, предназначенное для межличностных контактов. Страх, связанный с нетолерантностью (быть одинокими), и стремление к постоянным контактам приводят людей к неразборчивости в их выборе. Чтобы избежать покинутости, они с легкостью идут на «провокационное» поведение, заставляющее партнера по общению не прерывать межличностные контакты. Поэтому могут

предприниматься импульсивные действия, провоцирующие посторонних вступлению с ними в интимную связь с обязательным последующим раскаянием.

Импульсивные действия могут проявляться в алкоголизации, в самоповреждающем поведении, могущем иметь в качестве исхода суицид.

Возникновение реакций паники, ярости и личной обиды в случае, если значимый для пациента человек поступает вопреки его ожиданиям, например, опаздывает на встречу или отменяет ее.

***Эмоциональная насыщенность межличностных отношений в сочетании с их нестабильностью.*** Идеализация партнера по общению сопровождается «захватом» личного времени партнера, претензиями на постоянное совместное времяпрепровождение без признания за партнером права на владение своим временем. Хотя формально это право за ним может и признаваться. В момент общения носитель личностного расстройства беззащитно делится с ним всеми, даже интимными деталями.

Идеализация партнера на каком-то этапе отношений меняется на *девальвацию*, возникающую у человека в ответ на его чувство о якобы возникшем со стороны партнера снижении качества и количества его заботы, внимания, душевного тепла и уменьшении времени, затрачиваемого на носителя личностного расстройства.

***Эмпатизирование*** других, значимых для пациента лиц, проявляющееся в способности понять, принять и разделить их чувства без вербализации. Эмпатия возникает в ответ на ожидание самоотверженной самоотдачи со стороны партнера по общению.

***Драматизм*** в отношениях со значимыми другими, сопровождающийся колебаниями в отношениях, сочетающимися с колебаниями представлений о себе. Изменение собственных телеологических целей приводит к деструкции психики, к частой смене системы ценностей, интересов; мнений о межличностных отношениях, социальных установках; команды друзей. Меняться может даже половая идентификация с появлением фантазий о смене пола и реальным вступлением в кратковременные лесбийские отношения.

***Заниженная самооценка***, проявляющаяся в том, что в целом такие люди положительно себя не оценивают, считая себя

плохими, злыми. Возможно появление пограничной деперсонализации как ощущения потери существования себя, возникающего при лишении их значимых отношений с кем-то. В то же время при успешной реализации поставленной цели недооценки себя нет. Заниженная самооценка не сопровождается угрызениями совести, переживаниями по этому поводу, чувством вины или стыда.

**Разрушение межличностных отношений** по собственной инициативе в момент жизненного успеха, выражающееся, например, в прекращении учебного процесса, смене учебного заведения, в разрыве с друзьями. Отчуждение от межличностных отношений возникает в ответ на то, что длительные отношения быстро «приедаются». Это приводит к тому, что такие люди остаются без друзей, без постоянного места учебы. Из-за чувства нестабильности они легко меняют место учебы и работы.

Частые **суициды**, могущие быть спровоцированными сексуальными отношениями, раздражительностью и враждебностью пациентов. С большей вероятностью серьезные суицидные попытки совершаются при сочетании нарциссизма с антисоциальными чертами пациентов.

**Хроническое чувство пустоты и скуки.** Таких людей трудно чем-то серьезно заинтересовать при отсутствии любовной или какой-то другой увлеченности, без которой возможен уход в аддиктивные реализации. Особенностью таких аддикций является отсутствие умеренности в их проявлениях и их деструктивный характер. Так, употребление больших доз алкоголя с желанием стать очень пьяным и неумная активность в состоянии алкогольного опьянения.

Пограничные личностные расстройства объединяет с антисоциальными личностными расстройствами то обстоятельство, что их носители повышено чувствительны к недостаточной стимуляции. Им легко становится скучно и быстро все надоедает. Человек требует разнообразия и активизирующей их мышление и воображение новой информации. Но при пограничных расстройствах, в отличие от антисоциальных расстройств, это не поверхностное, а глубокое восприятие новой информации, и это не поверхностная стимуляция на чисто гедонистическом уровне.

**Гиподинамия и гипомимия** характерна для некоторых лиц с пограничными расстройствами с появлением периодов *отказа*

*и выпадения из жизни*, длящихся от нескольких часов до нескольких дней. Скука захватывает таких лиц настолько, что они перестают что-либо делать, не выходят из дома, не ходят на работу, ссылаясь на плохое самочувствие. При предложении помощи со стороны испытывают раздражительность и злобу. Большую часть времени проводят в горизонтальном положении, лежа, отвернувшись лицом к стене, не вступая в разговор по своей инициативе, просто потому что не хотят отвечать на вопросы, а если и отвечают, то коротко и с раздражением. Шизофренического негативизма при этом не наблюдается. С появлением в их жизни значимого человека, перечисленные симптомы полностью исчезают. Человек как бы просыпается ото сна, становясь активным, жизнерадостным и абсолютно «неузнаваемым». Так, запущенность превращается в ухоженность, базирующуюся на желании быть в центре внимания.

*Поиск острых ощущений*, увлечение азартными играми, рискованное автовождение, стремление испытать все, что возможно.

## 6. ЧЕЛОВЕК В СИСТЕМЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Одной из болевых точек разных социальных групп является характер межличностных отношений. Потому, что нет в обществе других «связок» людей, которые были бы так тесно связаны, так зависимы друг от друга и, как правило, так несвободны во взаимном выборе. Что получается в итоге - каждый знает по собственному, зачастую горькому опыту, ибо обиды, пережитые вследствие неудачного общения, запоминаются на всю оставшуюся жизнь.

**Общение** - вид деятельности по установлению и развитию контактов между людьми.

Цель общения - организация совместного взаимодействия людей.

*Стороны (аспекты, содержание и функции общения:*



В современном обществе на фоне роста числа контактов между людьми общение становится все более формализованным, анонимным и функционально-ролевым. Это приводит к стремлению человека отгородить свой внутренний мир, к нежеланию и, как следствие, неумению понимать состояние других людей.

### Классификация общения:

ТИПЫ общения	ВИДЫ общения	СРЕДСТВА общения
по степени включенности в совместную деятельность	по симпатии и интересам дела	по степени доминирования сигнальных систем
↓	↓	↓
<b>НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ</b>	<b>НЕФОРМАЛЬНОЕ</b> или эмоциональное	<b>НЕВЕРБАЛЬНОЕ</b> или неречевое
(включено в деятельность)	(внеситуативное и личностно-ориентированное)	(жесты, мимика, пантомимика, качество голоса, контакт глаз, социальная и физическая дистанция, обмен предметами, профессионально-моторные действия)
<b>ОПОСРЕДОВАННОЕ</b>	<b>ФОРМАЛЬНОЕ</b> или деловое	<b>ВЕРБАЛЬНОЕ</b> или речевое
(знаковыми системами и социальными ролями людей)	(ситуативно-ролевое и социально ориентированное взаимодействие)	(виды речи и средств коммуникации)

### Закономерности общения

#### *1) взаимное восприятие и оценка людьми друг друга*

*1) эффект «ореола»* (первичности) - влияние первого, самого общего впечатления о человеке на оценку его личности и поведения. Этот эффект проявляется, во-первых, когда о человеке мало известно (доминирует что-то, бросающееся в глаза); во-вторых, напротив, когда очень хорошо знаешь человека: если общее впечатление положительно, то мы преувеличиваем его достоинства, а отрицательные качества стараемся не замечать или оправдать.

Если же общее впечатление отрицательно, то новая информация тоже усиливает уже сложившийся негативный ореол, а положительные качества отвергаются (сравним свою реакцию на похвалу в адрес друга и недруга).

**2) эффект «новизны»** - возникает при восприятии только хорошо знакомого человека: свежая информация оказывается более значимой. Как часто, узнав что-то отрицательное о близком человеке, мы зачеркиваем все, что было «до того». В этом - одна из причин разрыва, охлаждения отношений между друзьями и в семье. И наоборот, когда тихий, незаметный (на наш взгляд!) человек совершает героический поступок.

**3) эффект «привлекательности»** выражается в двух формах: пассивной (симпатия) и активно переживаемой (эмоциональное притяжение чаще неосознанно: мы не всегда можем описать словами, что же нас привлекает в человеке). Причины привлекательности: схожесть взглядов, интересов; соответствующее истине восприятие личностных качеств друг друга; положительный эмоциональный фон; приятное поведение человека. При этом очень важно с самого начала контакта стремление к сотрудничеству, а не к соперничеству.

**4) эффект «ложных обобщений»** возникает при дефиците информации: предрассудки, «ненормальность» поведения, актер в «чужой» роли. При этом антипатия возникает, если человек похож на неприятное нам лицо, или, наоборот, симпатия - к незнакомцу, так как похож на друга.

**5) эффект «проекции»** - приписывание другому человеку качеств, которые присущи нам (мотивы, ценности, цели).

По существу, все эти «эффекты» отражают единый механизм стереотипизации восприятия: положительное его проявление облегчает общение, а отрицательное - нарушает взаимопонимание из-за общих в данной общности людей социальных установок.

## **2) взаимопонимание**

Взаимопонимание основано на сходстве суждений участников общения. Известно, что мышление человека проявляется в трех формах: понятие (значение слова, закрепленное в словарях); суждение (смысл этого слова, который каждый понимает по-своему, например, слово «спутник») и умозаключение (сопоставление суждений).

Именно ошибки в понимании того, что же на самом деле имел в виду собеседник, и последующее нарушение причинно-следственной связи при умозаключении приводят к прекращению взаимопонимания. Разберем этот феномен на следующем примере: «петух часто кукарекает перед восходом солнца. Следовательно, если петух проспит, солнце не взойдет».

Механизмы взаимопонимания осуществляется в трех формах.

**1) идентификация** (отождествление) - понимание другого человека путем уподобления себя с ним:

– объединение - включение в свой внутренний мир и принятие его норм, ценностных ориентаций;

– видение другого как продолжение себя и проекция на него своих черт, чувств;

– постановка себя на место другого человека, т.е. принятие его социальной роли.

**2) эмпатия:**

– сопереживание - «я тебя понимаю, потому что испытываю те же чувства, эмоции, что и ты»;

– сочувствие - «я тебя понимаю, потому что переживаю по поводу твоего состояния (ты радуешься победе, а мне печально, что я проиграл), т.е. «понимаю, но не разделяю».

Эмпатия лежит в основе нравственного поведения. Эмоциональная эмпатия основана на механизме проекции и подражания аффективным и моторным реакциям другого человека; когнитивная эмпатия - на интеллектуальных процессах; предиктивная эмпатия - на способности предсказать аффективные реакции другого человека в конкретной ситуации.

**3) рефлексия** (в пер. «обращение назад»):

– понимание другого путем размышления за него;

– осознание человеком того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими людьми.

Одним из критериев профессионализма в сфере человек-человек является экспрессивный компонент коммуникативных способностей, который неразрывно связан с механизмами взаимного восприятия, оценки и взаимопонимания людьми друг друга. Хорошо развитая эмпатийность помогает специалисту быстро и адекватно решать различные нештатные ситуации. В основе эмпатии (имеющей две формы - сопереживание и сочувствие) лежит способность по каким-то внешним признакам воспринимать эмоциональное состояние другого человека.

В специальных исследованиях, проведенных В.А. Лабунской показано, что, во-первых, экспрессивные признаки эмоционального состояния описываются всего 10-19 словами. Во-вторых, эти описания типичны. В третьих, чаще всего в эталоны включаются те признаки, которые относятся к мимике: радость – 55%, удивление – 77%, презрение – 52%, страдание – 70%, страх и гнев – 45-49% по сравнению с другими невербальными элементами поведения.

### **3) взаимное влияние людей друг на друга**

**1) эмоциональное заражение** - непосредственная передача эмоционального состояния или его вызывание посредством музыки, цвета (фанатизм болельщиков, студенты-медики обнаруживают у себя симптомы всех болезней, которые изучают);

**2) подражание** - копирование (осознаваемое или неосознаваемое) поведения определенного человека или группы людей. Поэтому так важен личный пример педагога, инструктора.

**3) внушение** - обращение к эмоциональному миру человека (содержание внушающих формул не требует доказательств). С возрастом внушаемость уменьшается: дети внушаемы на 90%, подростки - на 70%, старшие школьники и взрослые - на 50%.

Условия эффективности внушения:

- а) авторитет того человека, который внушает;
- б) новая, незнакомая обстановка и общество;
- в) повышенное эмоциональное напряжение, которое ослабляет социальный контроль поведения;
- г) глубокое мышечное расслабление, снижающее уровень активации коры больших полушарий головного мозга.

**4) убеждение** - обращение к разуму человека, воздействие путем логического доказательства о необходимости изменить мысли, поведение, отношения.

Условия эффективности убеждения:

- а) аргументы должны быть близки жизненному опыту человека, его возрасту, ценностным ориентациям, интересам, уровню образования;
- б) доказательства убедительны, когда они наглядны;
- в) готовность человека подавить в себе скептицизм, критическое отношение и принять убеждающие аргументы;
- г) личный пример.

## Совместная деятельность и факторы ее эффективности

Эффективность совместной групповой деятельности обуславливают следующие факторы: психологическая совместимость и психическое состояние членов группы; характер решаемой задачи; эффекты присутствия и совместного действия; размер, состав и время существования группы, соотношение формальной и неформальной структуры межличностных отношений. Влияние этих факторов разное в зависимости от уровня развития группы.

Основная социальная характеристика группы - содержание совместной деятельности: что, как и во имя чего делает группа.

Группы классифицируются по уровню развития на основании двух ортогональных признаков: общественная ценность содержания деятельности и опосредованность межличностных отношений совместной деятельностью.

### **1. Групповая психологическая совместимость**

**а) социальная** совместимость - согласованность функционально-ролевых ожиданий (представлений участников о том, что, как, с кем и в какой последовательности должны делать члены группы при решении общей задачи);

**б) личностная** совместимость - согласованность, сходство ценностей и социальных норм, ценностно-ориентационное единство в мотивации и отношениях;

**в) психофизиологическая** совместимость - согласованность психомоторных актов, сходство психической деятельности; единая степень тренированности в профессиональных двигательных навыках и умениях; общность уровня физического и психомоторного развития.

В свою очередь, психологическая совместимость характеризует **типы коммуникативного поведения людей:**

1) *обособляющийся* - индивидуально ориентирован, успешно действует только при относительной самостоятельности;

2) *ведомый* - успешно действует только в контакте с более самостоятельными и уверенными;

3) *лидер* - ярко выраженная ориентация на успешные действия только при условии подчинения партнеров;

4) *сотрудничающий* - успешно действует только в совместной деятельности.

В экспериментах по изучению парной сенсомоторной совместимости было установлено, что одиночная деятельность при экстремальном воздействии (сильный звук) результативность убыстряется с сохранением качества. Групповая деятельность: аналогично убыстряется, но качество снижается. В меньшей мере в психологически совместимых парах и в большей мере – несовместимых. Причина: уменьшение стресса при симпатии и его увеличение в несовместимых парах (быстрее отделаться).

Критерии улучшения качества: а) противоположность (конформизм-независимость, консерватизм-радикализм, мечтательность-практичность); б) подобие (циклотимия-шизотимия, эпилептоидность-невозбудимость).

Критерий улучшения скорости только противоположность (эпилептоидность, нейротизм, конфликтность, мышечная сила).

Таким образом, в сенсомоторно совместимых парах то, что улучшает качество, ухудшает время выполнения.

У лидеров быстрое мышление (свойственно экстравертам, холерикам, сангвиникам), высокий интеллект, сильная воля, мышечная сила, частично – конфликтность. У ведомых – достоверно противоположно.

## **2. Эффект присутствия**

При ориентации человека на выполнение задачи продуктивность его деятельности в присутствии других людей улучшается (явление фасилитации), а в условиях изоляции - ухудшается (явление ингибиции). Однако, при определенных условиях может происходить подавление активности человека в присутствии других людей. Причиной этого явления служит ориентация человека не столько на выполнение задачи, сколько на то, как он выглядит при этом в глазах других людей.

## **3. Особенности группы**

Размер группы. При изучении индивидуального вклада в общий итог работы группы выяснилось, что, если принять к.п.д. результативности одного человека за 100%, то к.п.д. двух людей составляет 93%, к.п.д. трех человек - 85%, а степень вклада каждого участника группы из 8 человек составляет только до 50%. Иначе говоря, средняя продуктивность каждого члена группы в

условиях совместной деятельности зависит от количества участников и описывается криволинейной зависимостью (эффект Рингельмана).

Таким образом, оптимальный размер группы - такое количество участников, которое обеспечивает наибольшую продуктивность всех ее членов и наибольшую удовлетворенность деятельностью и друг другом. Например, размер в 5 человек как оптимальный характерен для творческих групп (группы изучения иностранных языков, проблемные лаборатории). И в зависимости от решаемых задач, условий деятельности оптимальный размер изменяется.

#### ***4. Зависимость от характера решаемой задачи***

Чем проще задача, тривиальнее для каждого участника, тем сильнее проявляется положительный эффект присутствия (мобилизация индивидуальной активности через возникновение соревновательных и стеничных эмоций - ведь **все** могут решить задачу). В случае сложных, нетипичных задач, особенно творческого характера, как правило, проявляется отрицательный эффект присутствия. Причина в том, что принимаются такие решения, которые просты и доступны всем; далеко не вся информация, которая есть у участников, принимается; возникают астенические эмоции.

#### ***5. Зависимость от состава, пола и времени существования группы***

Однородная по составу группа более успешно решает привычные, легкие задачи, если эта группа существует мало времени. При более длительном времени выделяются факторы, влияющие на продуктивность: мотивация к работе, система ценностных ориентаций и психологическая совместимость.

#### ***6. Зависимость от психического состояния участников***

В специальных исследованиях изучалось влияние моделируемых стрессовых ситуаций на эффективность деятельности. Группы подвергались двойному стимулированию: поощрение (награждение победителя) и наказание (удар током, сильный звук). В дальнейшем в качестве стрессора выступало не само наказание, а состояние его ожидания - оценка угрозы. В результате было установлено следующее.

Когда стимулируются действия каждого члена группы, эффективность деятельности у 55% участников оставалась неизменной, у 33% ухудшалась и у 12% улучшалась. Надежность деятельности составляла 67%.

Когда стимулировался только лидер, то у 56% результативность улучшалась, у 39% - не изменялась и у 6% ухудшалась. Надежность - 95%.

При стимуляции всей группы, эффективность деятельности у 40% не изменялась, у 40% - улучшалась и у 21% - ухудшалась. Надежность была 79%.

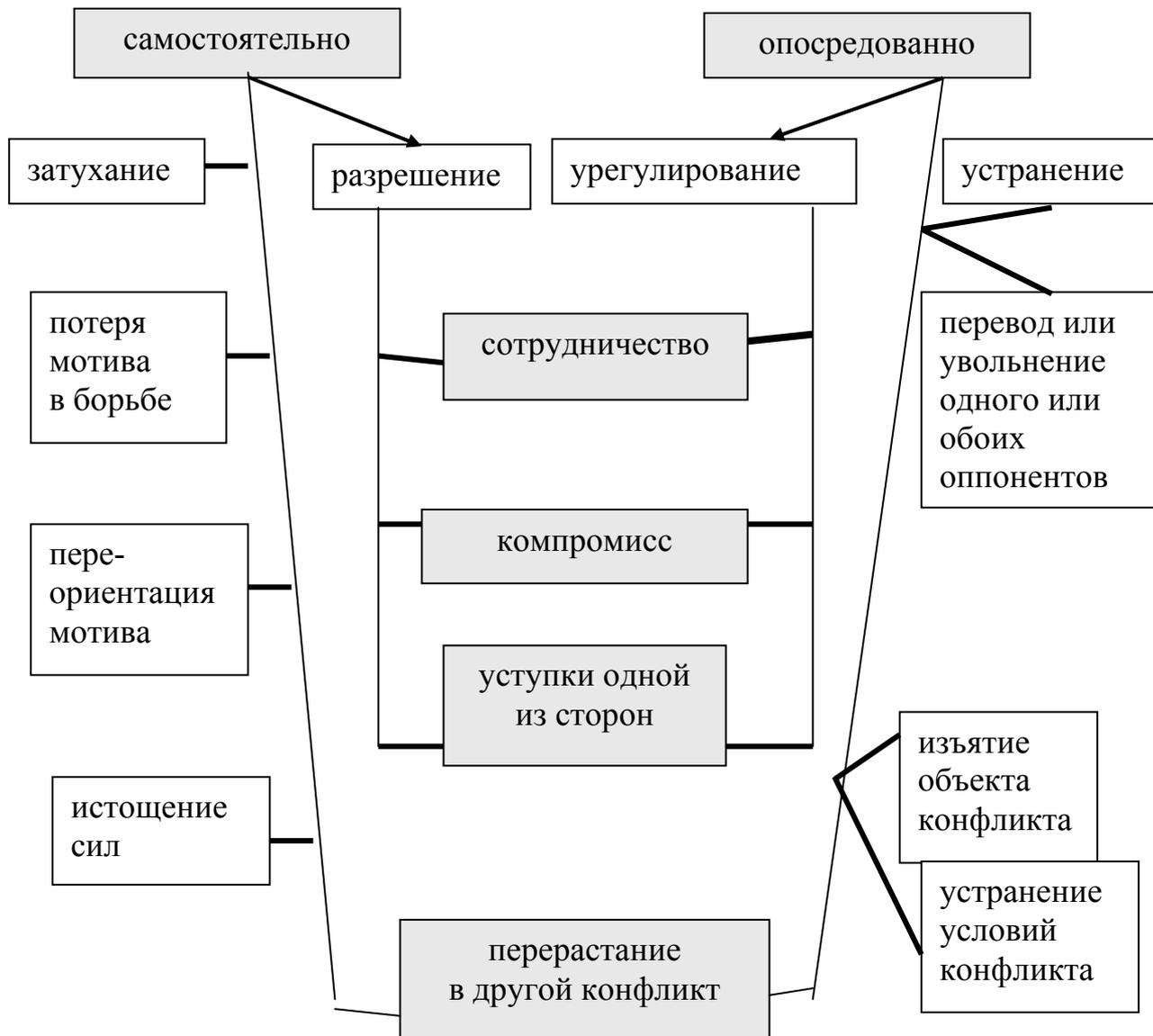
Оказалось, что экстраверты более надежны при явном успехе группы, а интроверты активизируются при групповой неудаче. Эмоционально возбудимые раньше настораживаются, если ситуация успеха-неуспеха неопределенная.



## Динамика конфликтной ситуации

возникновение → осознание → взаимодействие → завершение

### ЗАВЕРШЕНИЕ КОНФЛИКТА



## 7. ЧЕЛОВЕК В ОНТОГЕНЕЗЕ

### 7.1. Факторы и закономерности развития психики человека

**Фактор** – от лат. «делающий, производящий», движущая сила какого-либо процесса, явления. **Факторы онтогенеза:** 1) наследственность (концепция еще от Аристотеля: только с этой позиции отрицает влияние внешней среды – условий воспитания: педагог – пассивный наблюдатель, но в то же время, «глыба мрамора сама по себе не станет произведением искусства»);

2) внешняя среда – условия воспитания (концепция Платона и Локка «чистой доски», на которой воспитатель может писать все, что угодно, закрывает пути создания таких методов воздействия, которые были бы адекватны биологическим особенностям ребенка и корректировать нарушения его психической деятельности). Но в то же время, даже самый талантливый скульптор не сможет из песка изваять шедевр.

3) двигательная активность. Две формы влияния на развитие функций мозга: неспецифическая, связанная с тем, что двигательные зоны коры – это элемент деятельности его как целого; и специфическая: повышение работоспособности корковых клеток, целенаправленное развитие определенных зон коры при акцентировании внимания на развитии определенных мышечных групп. Доказано, что способность детей к тонкой моторике достоверно ускоряет развитие речевых центров (программа сенсорного воспитания в детском саду и начальной школе – лепка, вышивание обязательны для мальчиков и девочек).

Естественно, возникает вопрос: является ли дальнейшее усложнение психической деятельности ребенка результатом развертывания жесткой генетической программы, или в этом процессе важную роль играет обучение и воспитание? Правомерна ли вообще постановка вопроса о том, какой из факторов является ведущим, или вопроса об их количественном соотношении?

Наследственность лишь определяет потенциальные пределы физического и психического развития человека, а степень этого развития зависит от внешней среды. Диапазон изменчивости в

генетике называют «нормой реакции». Например, норма реакции речи. Нельзя обучить обезьяну речи (не отдельным словам, на что затрачивается несколько лет, а речи), т.к. у приматов строение гортани и возможность возникновения соответствующих нервных связей наследственно для этого не запрограммированы.

В то же время, у человека потенция и способность говорить есть, но при этом его мозг не содержит никаких наследственных признаков для освоения конкретного языка. Важна языковая среда. Однако стать полиглотом может далеко не каждый, даже если создать самые блестящие условия для обучения: здесь уже проявляется генетически обусловленный предел возможностей человека, его норма реакции.

Следовательно, развитие признака, качества зависит от условий среды, но диапазон изменчивости организма возможен лишь в генетических пределах (рост – 4 метра, сканирование свыше  $10^{20}$  бит информации и т.п.).

И спор о том, какой из факторов является ведущим, не имеет смысла, так как принятие какой-то одной концепции неизбежно отбрасывает нас на ее философскую основу: либо это вульгарный материализм, либо идеализм, либо психофизический параллелизм. В истории человечества еще не было случая, чтобы ребенок с серьезными повреждениями мозга достиг бы высот человеческого разума. С другой стороны – дети, выросшие среди зверей. Правильное решение этого вопроса возможно с позиций диалектического материализма, в его основных категориях.

**Движущие силы:** 1) внешнее противоречие: единство и борьба противоположностей – между развертывающейся жесткой программой наследственности, требующей стабильных условий, и средой, никогда не бывающей постоянной, а усложняющейся. Но это влияние не пассивно!

2) внутреннее противоречие развития: человек преобразует социальную среду (смена общественно-экономических формаций, революции), воздействует путем самовоспитания на развитие собственных положительных физических и психических качеств.

3) противоречие между новыми требованиями деятельности и сложившимся уровнем отношений с окружающим миром и людьми.

Иными словами, активность – связующее звено между факторами и движущими силами развития.

***Закономерности развития в онтогенезе:***

1. Гетерохронность – неравномерное и неодновременное развертывание наследственной программы формирования психических функций и качеств личности.

2. Гармоничность – соответствие функциональных возможностей организма на каждом возрастном этапе требованиям, предъявляемым к ним со стороны среды, и оптимальное взаимодействие с ее усложняющимися условиями.

3. Скачкообразность анатомо-физиологических преобразований организма (наличие критических периодов – возрастных кризов).

4. Системогенез – формирование и опережающее развитие органов и функциональных систем. Например, природа «страхует» организм на случай непредвиденных обстоятельств. Например, даже в условиях преждевременных родов сосательный рефлекс уже обеспечен ранее сформированной функциональной системой нужных для него органов. В прикладной подготовке сотрудников полиции обучение самообороне или рукопашному бою начинается с ОФП, с постепенным включением элементов будущих двигательных действий для формирования соответствующей функциональной системы.

## **7.2. Принципы возрастной периодизации и детский возраст**

**1. Принцип историзма:** периодизация зависит от общественно-исторической формации (обратим внимание на затянувшееся детство в Европе и короткое – в слаборазвитых странах).

**2. Принцип смены типов деятельности** – мотивационно-потребностной сферы и познавательной.

**3. Принцип ведущей деятельности**, выполнение которой обуславливает возникновение и формирование психических новообразований, перестройку отдельных психических процессов, изменение психологии отношений. Внутри ведущей деятельности происходит подготовка, возникновение и дифференцирование других видов деятельности.

**4. Принцип сензитивности:** учет повышенной чувствительности человека к происходящим с ним событиям. В сензитивном периоде развития организм особенно чувствителен к определенным воздействиям внешней среды. Отсутствие в этот период необходимого притока информации или ее ограничение приводит к нарушениям психической деятельности и поведения в дальнейшем.

За открытие явления сензитивности в 50-х годах 20 века присуждена Нобелевская премия 1981 года Д. Хьюбелу и Т. Гизеллу.

**5. Принцип критичности** (кризисности) (от греч. «поворотный пункт, исход») – условное обозначение периода выраженности противоречий, возникших в процессе развития, когда происходит резкая смена социальных ситуаций развития: возникновение нового типа отношений ребенка со взрослыми и смена ведущих видов деятельности (детский сад, школа, вуз, работа).

**6. Принцип диалектического развития** – анализ явлений производится в совокупности их противоположностей и единства.

Ниже приведен перечень признаков, характеризующих норму нервно-психического развития детей дошкольного возраста по Денверскому скриннинговому тесту.

#### МОТОРИКА

##### **3 года (младшая группа)**

- 1.Балансирует на одной ноге 3 секунды («цапля» 3 попытки)
- 2.Скачет на одной ноге
- 3.«Гусиный» шаг вперед (4 шага в двух попытках)
- 4.Прыгает в длину с места через лист бумаги
- 5.Бросает с полного замаха мяч с 1 метра в руки

##### **4 года (средняя группа)**

- 1.Балансирует на одной ноге до 10 секунд («цапля» 3 попытки)
- 2.Легко ходит «гусиным» шагом вперед
- 3.Начинает пятиться «гусиным» шагом
- 4.По сигналу может сдержать движение (игра «замри»)
- 5.Ловит брошенный или подпрыгивающий мяч, не прижимая к груди

##### **5 лет (старшая группа)**

- 1.Балансирует на одной ноге не менее 10 секунд (3 попытки)
- 2.Пятится «гусиным шагом» (минимально 4 шага в 2-х попытках из трех)

3. Умеет ходить и бегать по кругу, на носочках, взявшись за руки других, без боязни спрыгивает с высоты

4. Не теряя равновесия, хорошо ходит по брусу высотой 30 см и шириной 20 см

5. Ударяет мяч о землю, подбрасывает и ловит его, не прижимая к груди

### ***6 лет (подготовительная группа)***

1. Уверенно прыгает с разбега в длину

2. Делает замах при метании мяча и точно попадает в цель, ловит одной рукой

3. Умеет прыгать на месте, чередуя ноги

4. Умеет ходить боком по скамье приставным и не приставным шагом

5. Может выполнять движения, перестроения в заданном темпе и ритме (5 баллов ставится в случае, если движения легкие, изящны, точны)

## **СЕНСОРИКА**

### ***3 года (младшая группа)***

1. Срисовывает круг и крест (любую замкнутую форму и пересекающиеся линии)

2. По образцу строит из кубиков мост, ворота, лестницу

3. Строит башню из 8 кубиков, поезд по показу

4. Знает 3 основных цвета (красный, синий, зеленый) и основные геометрические формы (круг, квадрат, треугольник)

5. Сравнивает линии по длине (3 попытки с поворотом рисунка на 180<sup>0</sup>)

### ***4 года (средняя группа)***

1. Знает 6 основных цветов, подбирает предметы по цвету и оттенку

2. Знает и подбирает «круги», «квадраты», «треугольники»

3. Сравнивает предметы по длине, ширине и высоте

4. Знает «около», «рядом», «за». «перед»

5. Рисует человека из 6 частей. Умеет проводить горизонтальную и вертикальную линии

### ***5 лет (старшая группа)***

1. Знает 8 цветов, в рисунке использует их оттенки

2. Расставляет предметы в возрастающем и убывающем порядке по размеру

3. Ориентируется в сторонах собственного тела и тела собеседника

4. Четко координирует движения пальцев при конструировании

5. Рисует человека из 6 частей. Хорошо и точно рисует горизонтальные и вертикальные линии.

### ***6 лет (подготовительная группа)***

1. Разборчиво копирует группы точек и слова заданной фразы

2. Правильно определяет и называет сложные формы: «ромб», «овал»..., а также оттенки цветов: голубой, розовый, серый...

3. Дифференцирует количество независимо от формы и величины

4. Свободно вырезает любые формы из бумаги

5. Рисует человека аналитическим способом

## **ИНТЕЛЛЕКТ**

### ***3 года (младшая группа)***

1. Понимает «холод», «голод», «усталость» (что ты делаешь, когда тебе...)

2. Понимает смысл минимум двух из трех предлогов (положи, стань... на, под, за, позади, перед)

3. Подбирает антонимы (огонь-лед, лошадь-мышь, мальчик-девочка, зима-лето)

4. Дает определение 2-3 слов (стол, стул, тарелка, мяч)

5. Называет свое имя и фамилию

### ***4 года (средняя группа)***

1. Знает «много», «мало», «один»; считает в пределах 5

2. Называет материал, из которого изготовлен предмет: ложка, дверь, обувь

3. Дает определение 6 слов из 9 - описывает назначение, форму, материал или сразу обобщает (мяч, озеро, стол, дом, яблоко, потолок, занавеска, тротуар)

4. Рассказывает сюжет заданной картинки

5. Знает время суток, ориентируется во временах года

### ***5 лет (старшая группа)***

1. Считает до 5, сравнивает небольшие количества

2. Дает обобщенное понятие типа «мебель», «люди», «транспорт» и т.п.

3. Дает определение 6 слов из 9

4. Называет материал, из которого изготовлен предмет

5. В рассказе выделяет причинно-следственные отношения.

Речь фразовая.

### ***6 лет (подготовительная группа)***

1. Владеет прямым и обратным счетом до 10, решает простые задачи на сложение и вычитание, имеет понятие о делении на равные части

2. Знает дни недели, месяцы и их соответствие временам года, стороны света

3. Может обобщать

4. Дает определение 6 слов из 9

5. Складывает последовательно картинку, делает умозаключения, речь грамотна

Сравнительный анализ школьных возрастов делается с учетом понятий сенситивных (чувствительных к определенным воздействиям) и кризисных (когда резкие психологические сдвиги) возрастов, а также ведущей деятельности.

**Младший школьный возраст.** Ведущая деятельность – учебная. Легко поддается авторитету учителя, тренера. Сенситивный период для интенсивного развития координации движений. Следовательно, двигательные навыки формируются легко. Ловкость, быстрота и скоростно-силовые качества развиваются хорошо, а выносливость и мышечная сила – слабо. Плохая точность воспроизведения заданных усилий. Особенность восприятия – эмоциональность и расчлененность, поэтому нужно постоянно сравнивать выполнение движений с их зрительным восприятием. Внимание имеет слабую устойчивость и распределяемость, часто переключается на второстепенные элементы движений.

**Подростковый возраст.** Ведущая деятельность – общественно-полезная (общественная направленность мотивации учебы и спорта). Стремление к саморегуляции поведения и самовоспитанию волевых качеств. Стремление к личному самоутверждению («чувство взрослости») при завышенной самооценке. Внимание – высокий объем, устойчивость, интенсивность, специфически избирательно (только то, что сейчас значимо). Повышается точность и осмысленность восприятия и запоминания сложных двигательных действий. Сенситивный период развития силы и

скоростно-силовых качеств, повышается выносливость и работоспособность.

**Старший школьный возраст.** Ведущая деятельность – учебно- профессиональная. Выработка жизненных планов, политических, эстетических и нравственных идеалов. Развитие самосознания и его проявления – самоуважения. Формирование индивидуального стиля умственной и спортивной деятельности. Противоречие: несовпадение физической, умственной и социальной зрелости. Противоречие между внутренней позицией старшеклассников и тем, какое положение они хотят занимать в мире.

### 7.3. Человек и психогенетика

Ни один генетик не говорил, что что-то формируется только под влиянием наследственности. Битье теории двух факторов – придуманный враг.

Вся индивидуальная вариативность есть результат взаимодействия:

$$V_F = V_G + V_E + V_{G \times E}$$

(вариативность фенотипа F равна сумме вариативностей генотипа G, среды E

и взаимодействия «моего» генотипа с «моей» средой GxE)

С качественными признаками проще: есть признак, или нет его, например, 6-й палец. А количественные признаки... Память есть у всех людей, но различна по уровню. Исключение составляет резус-фактор и группа крови: средовые влияния неизвестны и ничем резус и группу крови не изменишь. А рост, вес, цвет глаз и кожи – среда меняет. Мало того, среда в виде сильного радиационного удара может вызвать появление другого пола, как это случилось в Чернобыле. Для выживания целого вида у однополых червяков, размножающихся путем клонирования, появилась женская особь.

Акселераты. Это слово уходит из обихода. Явление продолжалось десятилетие. В 60-70 годы появилось много подростков очень высокого роста в разных странах, после чего все прекратилось. С 1945 года начались испытания атомного и ядерного ору-

жия, и к 1956 году радиационный фон на Земле был самым высоким в истории современного человечества. Дети, рожденные в те годы, были не только акселератами. От них появилось и первое поколение детей-индиго.

Частота рождения одаренных и малоодаренных людей (5-10% от популяции) зависит от активности Солнца. Хромосферные вспышки изменяют напряженность электромагнитного поля Земли. От геомагнитных же колебаний происходят физические и физиологические изменения в организме человека. Будучи фоном психической деятельности, они облегчают или затрудняют проявление психических функций и свойств личности.

Основной цикл солнечной активности составляет в среднем 11,2 года. Существуют 80- 60- и 30- летние циклы. За последние три века максимумы солнечной активности приходились на следующие годы: 1705, 1717, 1727, 1738, 1749, 1761, 1769, 1778, 1788, 1803, 1816, 1830, 1837, 1848, 1859, 1870, 1883, 1893, 1905, 1917, 1928, 1937, 1948, 1957, 1968, 1979, 1990, 2003, 2014.

Вспомните по истории, какие знаменательные события происходили в эти годы? Проанализируйте с этой точки зрения свою дату рождения.

В пределах года своя закономерность: январь-март - максимум, июнь-август - минимум. Разница составляет 30%.

Телепаты. Новосибирские ученые установили, что способность к телепатии зависит от излучений Солнца и Земли. Наибольший эффект наблюдается в сельской местности, где деревянные и кирпичные здания. Почему-то железобетон в городах создает помехи.

Максимальными естественными способностями к телепатии обладают жители севернее параллели  $73,4^\circ$ . У нас это полуостров Таймыр. Поэтому ненцы, эвенки, чукчи легко и быстро могут собраться на сход.

При снижении активности Солнца качество приема и передачи мысли улучшается. Ген этой способности есть, но у современного «цивилизованного» человека он в дремотном состоянии, а для предков такой мысленный язык мог быть единственно возможным в тех условиях.

Провели специальный эксперимент. В день святого Георгия группа операторов находилась в музее древнерусского искусства

и, глядя на одну икону, мысленно передавала в Белград с благословения сербского патриарха команду нарисовать ее. Из 970 принимающих людей, только 85 человек дали приблизительно правильное целостное изображение, а у остальных получились какие-то цветные куски. Однако, когда эту мозаику сложили, то получилась копия иконы. Лишь до 50 человек, которые оказались в «мертвой» зоне железобетона, информация дошла с сильным искажением.

Вернемся к формуле вариативности. Как понимать количественно вклад генотипа и среды?

Диапазон изменчивости называют «нормой реакции». Например, норма реакции речи. Нельзя обучить обезьяну речи (не отдельным словам, на что затрачивается несколько лет, а речи), т. к. у приматов строение гортани и возможность возникновения соответствующих нервных связей наследственно для этого не запрограммированы.

В то же время, у человека генетически потенция и способность говорить есть, но при этом его ДНК не содержит никаких генов для освоения конкретного языка. Важна языковая среда. Однако стать полиглотом может далеко не каждый, даже если создать самые блестящие условия для обучения: здесь уже проявляется генетически обусловленный предел возможностей человека, его норма реакции.

Следовательно, развитие признака зависит от условий среды, а диапазон его изменчивости возможен в генетических пределах (рост – 4 метра, сканирование свыше  $10^{20}$  бит информации).

Известны три типа взаимодействия генотипа и среды – ковариация (одновременное изменение).

1. Пассивный – хорошие родители дают свои «хорошие» гены + хорошее воспитание (соответственно – наоборот).

2. Реактивный – противоположная реакция ребенка с родителем.

3. Активный – ребенок активно ищет и сам создает для себя среду.

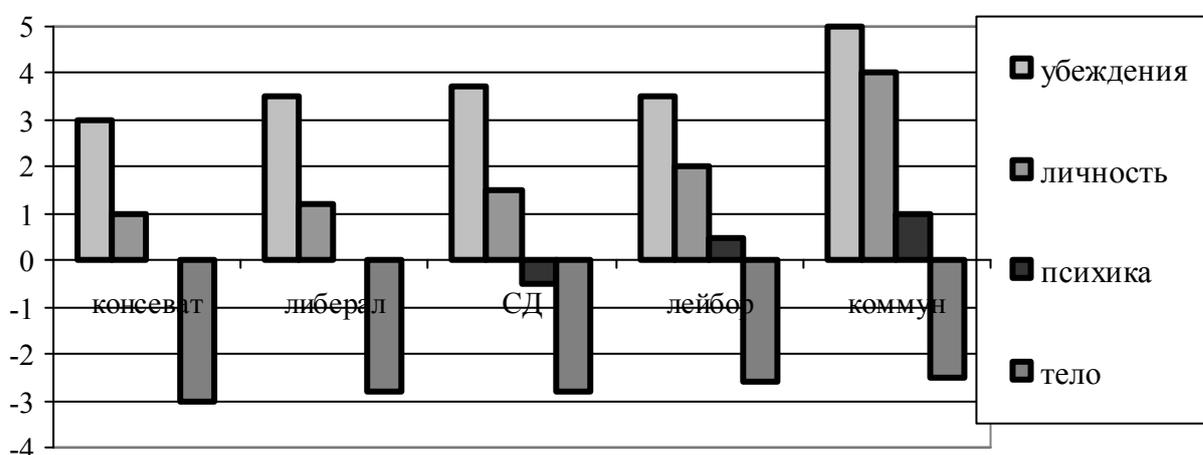
В последнем случае – «я выбираю то, что соответствует моей генетической потенции». Наши гены организуют нашу среду. Следовательно, чтобы полностью реализовать генетический по-

тенциал, необходимо организовать соответствующую индивидуальную среду.

В решении проблемы наследственности и среды есть еще водораздел в мировоззрении: на какой философской позиции стоит исследователь?

В Великобритании провели опрос около людей разного возраста и пола, голосующих за разные партии «От чего зависят качества человека?».

Оказалось, чем «левее» по мировоззрению человек, тем больше он придает значение влиянию среды. А для исследователя это опасно: принимая одну точку зрения, не увидишь в противной - ее достоинств (рисунок).



*Мнение представителей «правых» и «левых» партий о влиянии среды (+) и генотипа (-) на разные качества человека*

К чему нас обязывает вся эта информация?

1. Никакой генотип не работает, если не среды для этого гена.

Ген будет «дремать». Есть органическое заболевание, приводящее к тяжелой форме умственной отсталости (патологический ген). У олигофренов есть медицинский маркер (метка) на конце указательного пальца, о чем можно узнать еще до рождения ребенка. И после рождения его (ген) изолируют специальным питанием, лишая ребенка материнского молока, а в дальнейшем - определенного белка в питании. Нет среды – и человек растет психически нормальным (белок должен быть исключен на всю жизнь). Да, органически ген дальше передается по наследству, но

об этом надо знать и исключать комфортную для него среду. Перед таким открытием можно «снять шляпу».

Еще пример. Если Бог создал этот мир, можно ли определить его ДНК? Ученые из США взяли в качестве материала самые древние организмы – цианобактерии (сине-зеленые водоросли) и плодовых мушек. Подопытную мелочь, которая всегда отдувается, когда человеку приспичит что-то узнать о себе, разделили на контрольную и экспериментальную группы.

Экспериментальная группа 7 суток слушала молитвы – иудейские, мусульманские, христианские. Выяснилось, что «намоленные» экземпляры размножались быстрее контрольных. Здесь среда внесла явный вклад в фенотип.

Американские ученые из Национального института здоровья утверждают, что вера в верховное божество запрограммирована в нашем генетическом коде. Более того, ученые полагают, что эти же гены связаны с нашей иммунной системой, помогая телу самоисцеляться.

Исследователи в течение ряда лет искали связь между генетикой человека и его духовностью, верой в верховное божество. Для начала они научились измерять духовность. Была разработана психологическая шкала т.н. «самотрансцендентальности», то есть способности человека выходить за пределы «самости» от собственного самоощущения к чувству единения с природой, со всей вселенной.

Затем были проведены эксперименты с МЗ-близнецами, чтобы выяснить, имеют ли генетически идентичные люди одинаковые уровни способности выходить за свои пределы. У людей с самыми высокими уровнями самотрансцендентальности нашли ген, отвечающий за влечение человека к Богу. Официально он называется VMAT2. Последующее изучение ДНК более 2000 человек показало, что глубоко верующие люди имеют этот ген, а у безбожников его нет. Ученые считают, что этот ген отвечает за особые электрические импульсы в мозгу, которые питают духовное просветление. Что от чего зависит? Получается, что у взрослого человека, искренне принявшего веру, этот ген вдруг появляется? Или он был всегда, но «дремал»? Трудно сказать, к каким результатам приведет это открытие. Ясно одно: природа дарит людям сильный ген, дающий более долгую, здоровую и счастливую жизнь. От человека зависит – активизировать его или нет.

2. По наследству передается «норма реакции».

Например, в IQ норма реакции  $100 \pm 50$ . Один ребенок имеет показатель 100, другой – 120. Да, у второго умственный возраст выше паспортного. Но если первому, чтобы достичь 120 единиц, нужны максимальные возможности среды, то второму требуется еще больший диапазон для роста!

Иными словами, если генетический потенциал высок, то и среда должна быть очень вариативна. Поэтому учить всех одинаково – загубить таланты.

Никто, кроме ребенка, не может решить за него: чему и как ему учиться. Речь идет об экспертном решении на анализе вариантов средовой деятельности. Как понимать «варианты средовой деятельности»? Это – кружки, факультативы, где ребенок может перепробовать разные виды деятельности. Пусть он бросит одно, займется другим, лишь бы не бездельничал.

Если хотите узнать, к чему человек способен, посмотрите, что ему дается легче, в каких условиях комфортно чувствуют себя его гены. Что он любит делать, что – терпеть не может и почему: воля слабая – это одно, а если природа его иная? На природу надо опираться, а не переделывать.

В психогенетических исследованиях анализу подвергается критический период – точка X, где происходит смена наследственных и средовых влияний, т.е. когда натуральные формы психических функций сменяются на высшие формы (например, при овладении речью).

В частности, исследованиями лаборатории психогенетики АН установлено, что у второклассников (8 лет) память и внимание произвольны, т.е. генетически заданы, по сути – еще ориентировочный рефлекс. А у шестиклассников (12 лет) произвольное внимание уже зависит от среды. В интеллекте такая точка X в 15 лет. Но память и внимание имеют «низшие» формы (непроизвольность). А в чем заключается «низшая» форма IQ? Как разграничить: где, когда происходит смена наследственных и средовых влияний?

Для любого генотипа существует диапазон сред, в котором он может проявить себя максимально. Однако среду, благоприятную для всех генотипов, найти нельзя. Дело не в обогащении сред, а в их качественном разнообразии. Сред должно быть мно-

го, чтобы у каждого генотипа была возможность найти свою и реализоваться. Однообразная среда, какой бы обогащенной она не была, будет благоприятна только для определенных генотипов. В этом смысле кружковая система в школах советского времени намного была эффективнее факультативной системы в современных школах.

**Телегония** – процесс передачи генов на временном расстоянии. Этот феномен называют «влияние первого самца». Качества, отсутствующие у родителей, появлялись и продолжают появляться у их потомства без вирусов и паразитов. История изучения этого вопроса восходит к XIX веку, когда лорд Мортон попытался скрестить жеребца зебры и свою кобылу. Сделано это было для того, чтобы получить лошадиное потомство, которое легко приручалось, не боялось укусов мухи цеце и хорошо переносило жару. Однако оплодотворения не произошло. Через несколько лет после этого кобыла родила жеребенка от чистокровного английского скакуна, но на коже новорожденного ясно проступали полосы, характерные для зебр. Даже через восемь лет после неудачной попытки скрещивания зебры и лошади кобыла продолжала производить полосатое потомство.

Влияние первого самца на последующее потомство известно и среди голубятников. Если сизарь, то есть непородистый голубь, потопчет породистую голубку, то после этого у нее даже от самого породистого самца будут одни чиграши - беспородные дети.

С аналогичной ситуацией сталкиваются и собаководы. Если хотя бы один раз породистая сучка повяжется с беспородным псом, она больше никогда не произведет чистопородных щенков. Среди рыб есть исключение – карась. Его икра может быть оплодотворена любым другим видом рыб, но, вне зависимости от отцов, появляется вылитый карасик.

У людей это проявляется в большей мере. Будущим детям передаются не только внешние признаки бывших любовников женщины, но и их внутренние особенности (венерические и психические болезни, заболевания крови, не говоря уже о кармических проблемах).

Любой сексуальный контакт женщины меняет ее родовую генетику. Вот почему во все времена и у всех народов в быту и в религии выше всего ценится девичья честь и супружеская вер-

ность. Добрачные сексуальные контакты женщины особенно засоряют ее хромосомную цепочку и снижают шанс родить ребенка генетически родственного мужу. Очень ярко это проявилось у русских студенток Университета дружбы народов. Мимолетные связи с арабами и неграми не имели обычных последствий, а после распределения в разные уголки страны девушки выходили замуж за наших парней и рожали им чернокожих. На Руси согрешившая до свадьбы девица считалась генетически «порченной»: ее изгоняли от мужа, а ворота ее дома мазали дегтем. Мужчина же, напротив, стремится быть первым хотя бы у одной женщины на своем жизненном пути. И (не считая насилия) тратят большие деньги за нарушение девственности.

В то же время, потребность менять своих сексуальных партнеров заложена в генах. Британские ученые установили, что «генетически» запрограммированы на полигамию 65% мужчин и 35% женщин (синтез гомона вазопрессина, который стимулирует потребность в обновлении сексуальных ощущений). Не случайно на Востоке для сохранения моногамности так развиты различные учения и техники секса.

Пока феномен телегонии, выраженный именно у людей, мало изучен. По одно из гипотез гены мужчины изменяют наследственный аппарат женщины и потом ее потомство дублирует (клонировует) эту поправку.

В нашей стране исследованием молекул ДНК, носителей наследственности, занимался доктор биологических наук П. П. Горяев, автор монографии "Волновой геном". Он сделал открытие с помощью лазерного спектроскопа. В приборе, с которым работал ученый, лазерные фотоны проходят через ДНК и передают информацию в компьютер. После обработки полученные данные выводятся на дисплей в виде спектров. Однажды Горяев вынул из прибора пробирку с ДНК и по ошибке вставил на ее место пустую. Однако спектры, характерные для ДНК, с дисплея не исчезли, лишь сигнал стал менее четким. Лазерный луч вел себя так, словно он проходил через фантом ДНК. Чтобы убедиться, что полученный результат не ошибка, ученый неоднократно тщательно протирает кюветное отделение, продувал его чистым азотом. После этого спектры ДНК исчезали, но через несколько минут появлялись вновь. Целый год разнообразных экспериментов развеял все сомнения: ДНК действительно оставляет после себя свой фантом.

Таким образом, рождение у супругов ребенка, не похожего на них, - не такое уж редкое явление, и оно наконец получает внятное научное обоснование. Однако неизвестно, сколько пройдет еще времени до того момента, когда люди перестанут шараться от белой пары, родившей черного ребенка, и наоборот... Вполне возможно, что этот момент так и не наступит.

По мнению П.П. Горяева, так как у ДНК есть волновой фантом, первый мужчина оставляет на всем геноме женщины свой волновой «автограф». Семя быстро рассосется в кислой среде (избыток кислоты бывает причиной отсутствия беременности), или будет убито следующим партнером, т.е. исчезнет физически, а волновая программа начинает формировать тела всех последующих эмбрионов. Образно говоря, наследственный материал всех следующих мужчин будет разбираться по кирпичикам, которые пойдут на строительство по типовому проекту первого молодца. Пока эта гипотеза объясняет все известные факты телегонии.

Теория волнового генома объясняет и следующее открытие западных ученых: каждый половой партнер оставляет свой «след» в родовом механизме женщины. И чем их больше, тем сильнее «засорена» ее хромосомная цепочка. Анализы семейных пар выявили, что у 11% детей их юридический отец не был биологическим. При этом только 25% женщин изменяли мужьям в период зачатия и могли родить от другого мужчины. У 75% сработал эффект телегонии.

Однако, генетически сильный мужчина может перечеркнуть все «автографы» и стать ведущим в волновой программе женщины. Во Франции ученые пошли «от противного»: с согласия мужей трем женам была введена сперма доноров. И дети оказались больше похожи на своих юридических, а не на фактических отцов.

В России не опыты, а практика подтверждает эту ужасную реальность: 98% вполне благополучных матерей имели добрые связи. Результат: на 1000 новорожденных приходится 174 генетически больных младенца. Очевидно, что в этом повинна не только плохая экология или физическая родословная. А если первый контакт был с алкоголиком, наркоманом или садистом? В современной России в 70% случаев родители здоровее своих детей.

Долгое время считалось, что гены человека не изменяются в течение жизни: с какими он родился - с такими и умрет. Однако,

как утверждает директор шведского Института молекулярной биологии и генетики Артур Мингрейм, после родов или прерванной беременности в организме женщины появляются гены отца ребенка. Дело в том, что в период всей беременности между организмами матери и будущего ребенка идет обмен веществ. Через кровь к зародышу поступают питательные вещества и кислород, а обратно - разрушенные клетки растущего организма и гиалуроновая кислота. Эта кислота очень активна. Она захватывает отдельные цепочки ДНК клеток плода.

Оказавшись в материнском организме, кислота может добраться до яичников и, растворив оболочки некоторых яйцеклеток, внедрить в их ДНК чужие гены. По всем законам чужеродные ткани должны отторгаться организмом. Однако во время беременности этого не происходит. В результате ДНК яйцеклеток матери могут встраиваться гены ее муж или любовника. Поэтому ребенок от другого мужчины может унаследовать некоторые черты отца предыдущего ребенка.

Мингрейм считает, что признаки, унаследованные ребенком от прежнего сексуального партнера женщины, несущественны, но тем не менее они могут быть выражены его цветом кожи, волос, глаз и т. д.

Ученые американского Института изучения проблем репродукции и наследования продвинулись значительно дальше своих шведских коллег. Они выяснили, что дети женщин, переболевших хламидиозом, могут стать носителями чужих наследственных признаков даже тогда, когда муж для женщины является первым и единственным мужчиной. В своих исследованиях ученые опирались на открытие коллег из Бостонского института патофизиологии, которым удалось показать, что основным источником питания для бактерии служит ДНК клеток человека. Часть ДНК бактерия поглощает, а часть откладывает про запас. Не "по зубам" хламидии оказываются так называемые регуляторные гены, которые ответственны за правильную сборку всей цепочки ДНК. Они-то и обнаружены у бактерии "в записке". Поскольку хламидии постоянно путешествуют от одного хозяина к другому, то вместе с ними в организм попадают чужие гены. Когда же бактерия погибает в организме, то из нее, как из троянского коня, вываливаются "непереваренные" чужие регуляторы. Все это было

бы не так страшно... но хламидии в отличие от других микроорганизмов - трихомонад, гонококков - всего за 3-4 дня они добиваются до яичников женщины.

Поживиться там особенно нечем - одни незрелые яйцеклетки, сквозь прочные оболочки которых хламидиям не пробраться. Однако после смерти бактерий регуляторы, оказавшись на свободе, легко проникают сквозь прочную, но пористую оболочку внутрь яйцеклеток. В результате у женщин, болевших хламидиозом, в восьми из десяти яичниковых клеток обнаружены постоянные регуляторы. Эти регуляторы после зачатия вмешиваются в работу регуляторов отца и матери, и если не задают тон, каким быть организму будущего ребенка, то, по крайней мере, корректируют их работу. В этом случае у ребенка могут появиться чужие признаки, например, другой овал лица или разрез глаз, которые отсутствовали у обоих родителей.

Вместе с тем ученые заявляют, что чужие регуляторы не могут создать новые гены, если их нет в геноме, они лишь в состоянии по-новому расположить имеющиеся. В результате может появиться признак, которого до этого не было ни у одного из родителей.

В последнее время в научном мире стало модным обсуждать так называемый горизонтальный перенос наследственной информации от одного организма к другому. Вирус, включив в свой геном матричную РНК клетки одного организма, переносит ее в клетку другого организма, где происходит ее обратное прочтение. В результате ДНК, синтезированная на матрице РНК вируса, включается в геном новой клетки и начинает придавать ей новые свойства. Таким путем с помощью вирусов от организма к организму, минуя традиционную эстафету поколений, могут передаваться наследственные признаки.

**Информационный обмен.** В 80-х годах газеты писали о дальневосточном ученом Цзян Каньджене, который, по его уверениям, умел переносить генетическую информацию от одного существа к другому. Изумленным коллегам ученый демонстрировал кур с перепончатыми, как у уток, лапами, лягушек с хвостами, как у саламандр, огурцы со вкусом дыни и т.д. Ученый помещал различные виды живых существ в специальный бокс, экранированный от внешних влияний, в котором они воздейство-

вали друг на друга. Успешные опыты с животными и растениями подтверждали, что в процессе индивидуального развития организмы способны обмениваться наследственными программами и взаимно корректировать их.

Не меньший бум вызвали и опыты академика В. Казначева, утверждавшего, что одни микроорганизмы, погибая, каким-то чудесным образом "сообщают" об этом другим и те "за компанию" погибают вслед за ними.

Похожие эксперименты проводит группа специалистов биофака МГУ. Они ставят опыты над эмбрионами рыбки вьюнка. Ученые выяснили, что уже на стадии икринки эмбрионы "разговаривают" друг с другом, испуская инфракрасные, ультрафиолетовые, а также волны видимого диапазона. Достаточно подержать по соседству с элитными икринками "недоделок", остановившихся в своем развитии, как последние начинают интенсивно расти. Ученые предполагают, что в будущем не нужно будет пересаживать здоровые гены вместо больных (о чем мечтают современные генетики), достаточно подействовать на больной организм излучением здорового, и проблема будет решена. Подтверждением является лечение биополем. Экстрасенсы влияют своим здоровым полем на генетические структуры пациента и заставляют их работать по изначальной программе. В этом заключается терапевтический эффект парапсихологического воздействия.

Древняя команда эволюции – инстинкт продолжения рода – заставляет мужчин распределять свое семя среди максимального числа способных к детородной функции женщин. Поэтому они повторно женятся на молодых и обращают внимание на гладкую кожу, красоту и признаки плодовитости женщины (узкая талия, широкие бедра и крупная грудь). Женщины же больше берут во внимание рост, широкие плечи и упругий зад партнера, а также его социальный статус.

Были проведены специальные исследования с кошками: какого кота они предпочитают – бедного (голодного), но красивого, или богатого (сытого), но уродливого? Оказалось, второе. Потому что он, сытый, знает, где хорошая еда и прокормит потомство. Кстати, у домашних животных начинают появляться признаки социальной жизни. Был телерепортаж об организованном поведении групп бродячих собак в Подмоскowie. Нам довелось

наблюдать, как на лестничной площадке дворовому коту (котяре) дали еду. Он с жадностью съел пару кусочков, потом вышел во двор, мяукнул. Пришла беременная кошка. Он повел ее за собой наверх и сидел рядом, пока она все не съела.

Все элементы спермы содержат также кармическую информацию, так как женские половые органы тесно связаны с душой и астральным телом женщины, они помогают как бы «переписать» эту информацию в ее кармическую программу. В зависимости от того, каких энергетических сгустков мужской спермы – белых или черных – больше, женщина рискует «заразиться» или чужим грехом, или чужой (для ее рода) добродетелью.

Например, вступив в половой контакт с убийцей, женщина может заработать бесплодие (что нам известно о потомках И.П. Павлова?). Став кармической соучастницей убийства, она не сможет сама дать жизнь. И напротив, русские купцы постоянно жертвовали в приюты, больницы, церкви, театры и имели часто большие семьи, а мать пользовалась любовью и уважением детей. Можно ли как-то уберечься от кармической «заразы»? Но ведь возможно, что заразиться – это тебе предназначено. Говорят, что лучше всего облегчает участь молитва о прощении своих (именно своих, а не партнера) грехов.

Согласно последним выводам онкологов риск развития рака половых органов растет у женщин прямо пропорционально увеличению количества любовников. После 7 партнеров можно автоматически ставить диагноз хроническое воспаление придатков.

**Родовая карма.** Почему в Америке и Западной Европе среди руководителей крупных фирм или банков мало встретишь лысых или пузатых (равно и худосочных)? Потому что лысина и избыточный вес – это признаки кармических заболеваний. В допетровской Руси человек с негативной кармической программой не мог занимать пост и заводить семью (чаще уходили в монастырь). Повивальные бабки, свахи и священники умели определять носителей отрицательной кармы. Вырождение дворянства и купечества началось с нарушения этого закона: они обрекали свой род на вымирание.

Программа родовой кармы откладывается в Муладхаре – половой чакре (санскр. «энергетический центр»). Передаваясь по наследству, на определенном этапе эта программа внедряется в

ДНК, нарушая генокод. Эту программу нельзя «снять» или «отмыть», как иногда предлагают недобросовестные «целители». Ее можно только нейтрализовать работой своего духа (годы, всю жизнь). В браке она как приобретается, так и погашается. Уже через полгода негативная карма делится пополам между супругами и переходит к детям. Пушкин и Фет не имели родовой кармы. Причина трагедии Пушкина – в кармическом роду Гончаровых. Принцесса Диана, породнившись с королями Англии, приобрела и их родовую карму. Развод ничего не значил и своей смертью она погасила часть кармического долга королевского рода (возможно, защитив тем самым своих сыновей).

Заболевание шизофренией, рождение МЗ-близнецов, очень высоких или низких людей всегда обусловлена родовой кармой. А чтобы ее погасить, надо вступить в союз с таким же «диагнозом».

В древние времена только мальчики и мужчины-девственники сажали и собирали целебные травы. Жрецы легко определяли отсутствие родовой кармы по каким-то приметам на теле. В раннем христианстве так же из мальчиков отбирали иконописцев. Не случайно старинные иконы, писанные до 17 века, энергетически насыщены. Нравственность, необходимый минимум материальных благ, исключение из пищи мяса, избегание работы, связанной с убоем и занятием должности – путь погашения родовой кармы.

Уфологии считают, что инопланетяне вступают в сексуальную связь только с людьми, несущими родовую карму.

Каждый из нас не просто повторяет кого-то из родителей, но является носителем родовых задач по отцовской или материнской линии. Выбор линии предопределен тем, каким по счету родится ребенок.

**Первый** или **единственный**, как правило, наделен родовыми задачами отца. Они обычно связаны с социальной сферой – преуспевание в профессии, самореализация в социуме.

**Второй** ребенок получает родовые задачи обычно по материнской линии и лучше будет, если все его силы направлены на заботу о доме и семье.

Про **третьего** ребенка говорят: «не в мать, не в отца, а в заезжего молодца». Он соединяет в себе черты обоих, а повзрослев, превращается в нечто самостоятельное. Это обусловлено тем, что

третий ребенок не наследует родовых задач родителей, а становится родоначальником новой династии и носителем принципиально новых родовых задач. Если эти задачи нужны в мире, третий оставляет после себя зачастую немалое потомство. Если же задачи нежизнеспособны, то у третьего нет наследников. В любом случае они создают свои семьи поздно, но по любви, и браки обычно гармоничны.

С четвертого ребенка отсчет начинается снова: он повторяет первенца и так далее. Поэтому постоянный рост числа разводов не случаен, особенно в Европе с предпочтением в семье 1-2 детей: пары из первых (2 лидера) или вторых (без руля и ветрил, командует теща-свекровь) детей недолговечны.

**Генная психология.** Ее официальное рождение - 1992 год, когда группа американских ученых получила Нобелевскую премию за работу о способах воздействия на геном человека (химическое, лучевое и психологическое). После воздействия на подсознание в геноме человека отмечают явные изменения, которые затем передаются по наследству. Представим себе все плюсы-минусы этого открытия. Идут бесконечные эксперименты с психотронным оружием, с телеэкрана по подсознанию бьет 25-й кадр и невидимая строка, запечатление на пределе восприятия. Аудио действует через наложение на гармонику информации высокой частоты. Что в подсознание молодых людей сейчас впихивают? И что будет через 3 поколения у рожениц?

Генная психология по существу занимается кармой как научным фактом. Еще в 1919 году З. Фрейд говорил, что причиной неврозов являются трагедии, пережитые предками. Позже К. Юнг обнаружил синхронность этого феномена: все негативные ощущения настигают потомков именно в том возрасте, в каком предок оказывался участником трагических событий.

Очень важно не запутаться в следующем. Есть ген, и есть память подсознания. Она, эта память, сама может дать команду на мутацию. Поэтому генетический код можно корректировать двумя способами: естественным и искусственным. Оказывается, зафиксировано немало случаев, когда унаследованные людьми качества изменились. К примеру, средний японец до второй мировой войны имел рост пять футов. В 70-х годах выяснилось, что он подрос на семь-восемь сантиметров. Появились даже очень

высокие японцы. Это произошло не случайно: проигравшие войну японцы очень хотели быть такими же высокими, как оккупанты-янки. Желание было настолько мощным, что повлияло на нацию на клеточном уровне.

Кожа не мулатов, а чистокровных американских негров с каждым годом становится светлее. Они испытывают настолько сильное желание стать белыми, что это повлияло на клетки. А клетки мозга, как известно, похожи на маленький компьютер, записывающий все подряд мысли и впечатления. Самые глубокие и сильные из них становятся генетическими «зарубками».

### **Соотношение мальчиков и девочек**

От матери поступает только X-хромосома. Поэтому половая принадлежность определяется хромосомой отца (если Y – будет мальчик, если X – девочка). Разница в количестве ДНК в сперматозоидах, содержащих X и Y, составляет всего 2,8%. В институте генетики США (Э. Фаггер) сумели разделить их и выделить тяжелую «женскую» фракцию спермы с содержанием X-хромосомы более 85%. Соответственно число родившихся девочек составило 93%. С «заказом» мальчиков дело обстоит хуже. В легкой «мужской» фракции спермы содержание Y-хромосомы составляет всего 70%.

Однако широкое использование технологии «заказа» может привести к непредсказуемым демографическим сдвигам. Поэтому нужно соответствующее законодательство (только в случае риска наследственных заболеваний или когда в семье одни девочки). Так, в Китае второй ребенок разрешен или при штрафе 100 тысяч долларов, или если в семье девочка.

Соотношение мужчин и женщин обычно 106-107 на 100. В Китае с населением 1 млрд. 300 млн. на 40 миллионов мужчин больше. В Канаде и США за последние 20 лет соотношение стало 104 на 100. В Скандинавских странах и Германии – уже поровну. Причина – экология и ухудшение здоровья родителей. Оказывается, плод мужского пола более чувствителен к внешним воздействиям.

В момент зачатия на 100 девочек приходится 125 мальчиков. Вследствие осложнения беременности и выкидышей страдают больше мальчики. Отсюда – высокая младенческая (до 1 года) смертность среди мальчиков. Химические загрязнения возду-

ха и воды (особенно диоксином) еще страшнее: в Италии после аварии на заводе в 1976 году в течение 8 лет рождались только девочки! В Германии в 80-е годы 20 века вблизи химических заводов на каждые 100 девочек рождается 70-80 мальчиков. В Японии среди детей, родители которых пережили атомный взрыв, более 57% были девочки.

**Генотерапия** – пересадка генов. Из хромосомного набора удаляется дефектный ген и заменяется «здоровым». Однако последний может не состыковаться с режимом взаимодействия с другими генами и тогда происходит сбой всего генного аппарата. Поэтому американские медики, несмотря на 600 удачных операций, крайне осторожны в прогнозах. Что если после замены 1-2 генов на свет появится абсолютно здоровый монстр? Между тем на Востоке самые здоровые дети.

В трактате «Основы врачебной науки Тибета Джуд-Ши» содержатся следующие рекомендации. Самое главное – следить за месячным циклом женщины. Если зачатие приходится на четные дни от начала цикла (6, 8 и 10) – рождаются мальчики. На нечетные (5, 7 и 9) – девочки. Опасными для здоровья будущего мальчика считаются 12-й и 13-й дни от начала цикла, а 11-й – для будущей девочки. Таким образом, у мальчиков 2 дня риска, а у девочек – один. Поэтому чаще неполноценными и ослабленными рождаются именно мальчики. В Юго-Восточной Азии древнюю науку почитают и продолжительность жизни мужчин и женщин одинакова.

Ниже приведена таблица наследования преимущественно психофизиологических характеристик.

### *Аутсомный тип наследования*

Менделирующий признак	ДОМИНАНТНЫЙ	РЕЦЕССИВНЫЙ
Слух (2 разных локуса – улитки и слухового нерва)	Норма	Глухота
Запах мускуса или запах фрезий	Высокая чувствительность (тестер)	Низкая чувствительность
Зрение (хрусталик и роговица)	Норма	Слепота
Кривизна хрусталика по вертик. и горизонт. диаметрам	Астигматизм (неясное видение)	Норма (кривизна одинакова)

Острота зрения в сумерках (при норме витаминов)	Куриная слепота	Норма
Восприятие всех цветов	Монохромазия (только степени яркости)	Норма
Адаптация к темноте	Норма	С-м Ашера (слабая, с ухудшением слуха)
Электроэнцефалограмма	Частота и амплитуда	-
Способность к чтению (18-я хромосома)	Норма	Дислексия (80% мальчики)
Центральная нервная система (полигенно), синтез дофамина	Дрожательный паралич (б-нь Паркинсона), до 50 лет, после – среда	Норма
Двигательная активность	Гиперкинез	Норма
Болевой порог	Обычный	Высокий (нечувствительность)
Психическое здоровье	Норма	Шизофрения (пенетрантность): у гетеро – 20%, у гомо – 100%
Функциональная асимметрия	Праворукость	Леворукость
Электрические ритмы мозга	Церебральная дизритмия (предрасположенность к эпилепсии)	Норма
<b><i>X-цепление</i></b>		
Признак	Доминантный (явный фенотип: от отца – девочке, от матери – мальчику и девочке)	Рецессивный (скрытый фенотип: от матери – мальчику и девочке)
Вкус	Норма	чувствительность к химич. соединениям
Запах синильной кислоты	Чувствительность	Нечувствительность
Цветовое зрение	Норма	Цветовая слепота
Трихомазия (красный, синий, зеленый) 2 сцепл. гена	Норма	Дихромазия (дальтонизм)
Цвет глаз	Отца	Матери

## 8. ЧЕЛОВЕК И РЕЛИГИЯ

За последние годы публиковались необычные факты этнографических, археологических и исторических исследований, которые указывали на то, что доисторические расы обладали какими-то высшими знаниями основных законов Природы. Происхождение таких знаний еще неизвестно. Мифология всех времен и народов полна преданий о существах, пришедших с неба и людях, побывавших на небе. С этим вопросом связана и проблема возникновения разумной жизни.

Мозг человека во многом очень загадочно устроен, и ученым приходится признать, что все биологические особенности человеческого мозга были приобретены сразу, т. е. мозг у людей первобытных племен был сразу готов как орган разума и носителя прогресса для восприятия всех достижений современной цивилизации, так же, как и мозг новорожденного ребенка. Поэтому стихийной, дарвиновской эволюции можно противопоставить либо прямое переселение людей с другой планеты на Землю (чему противоречит органическое родство человека с земным биологическим миром), либо эволюцию нестихийную, управляемую высшим космическим Разумом. В древнеиндийской мифе «Деяния Агастьи», включенном в «Махабхарату», рассказывает о некоем генетическом вмешательстве при создании разума человека искусственным путем на местной биологической основе. Поэтому не случайно внимание современных ученых все больше обращается на поиск утраченных знаний, на лингвистический, историографический и этнический анализ мифов Древнего Востока, праязыка-санскрита, на котором написаны тексты Вед.

Каждая общественно-экономическая формация порождает свойственные ей общественные отношения, а отсюда и личность людей разная в государствах с теократическим (власть жрецов), рабовладельческим, демократическим, феодальным, буржуазным, монархическим строем или тоталитарного режима.

В частности, при тоталитарном строе многие негативные стороны энергии личности отсекаются (например, нет организованной преступности), но происходит своеобразное истощение личности. При авторитарном строе (промежуточный вариант

между тоталитаризмом и демократией) личностная энергия народа может подавляться, а может частично высвободиться и направляться преимущественно в культурно-духовную область. В идеальном варианте демократического строя происходит полное высвобождение национальной личностной энергии и направление ее на благие цели. В реальной жизни демократия рискует перейти в охлократию (власть толпы) с быстрым истощением личностной энергии народа.

В отечественном государственном строе были все варианты. Специфика российской территории и ее природных ресурсов, потенциал научно-технических достижений, истари совершенно особая психология народа (коллективизм, неприятие рыночных отношений, иррациональная тяга к духовному миру, обостренное чувство социальной справедливости, доходящее до уравнилельных инстинктов) привели к тому, что личность людей, образующих российский суперэтнос, имеет уникальную ментальность.

Для того, чтобы разобраться в истоках ментагенетики, необходимо понять принципиальные отличия Природы и Культуры тех суперэтносов, в которых зародились основные мировые религии.

Человечество мозаично - состоит из разных этносов, которые пользуются разными благами природы - рыболовство, охота, земледелие, животноводство. Этнос - популяция людей, приспособившаяся к конкретным условиям обитания и имеющая историческую традицию (чем более разные люди, тем лучше этнос - как в оркестре симфония или какофония слагаются из разных звуков). Оптимальный вариант выживания - сосуществование этносов.

Русский историк Л.Н. Гумилев пришел к мысли, что пассионарность - результат некой энергии, побуждающей людей к достижению определенных целей - эффект биохимической энергии живого вещества биосферы (свет - эффект электромагнитной энергии, тепло - эффект тепловой энергии), Анализировать историю можно как по хронологическому принципу, так и по принципу этногенеза (возникновения и развития этносов). Всего в мировой истории было известно 17 этногенезов. Места их появления на Земле напоминают по форме удары бича - длинные полосы, идущие вдоль меридиана или широты, или под углом к ней, но всегда - прямые. Слово тысячи лет из космоса бьют и бьют бичом по планете.

Логичнее всего предположить, что источником пассионарной энергии является энергия глубокого Космоса. Анализ графика солнечной активности за последние 5 тысяч лет показал, что все пассионарные толчки возникают либо в моменты низкой солнечной активности, либо во время ее спада. Ослабленное солнечное излучение перекрывается более мощным потоком, прорывающим ионосферу Земли. Отсюда - полоса (Земля - то вращается). Люди этой полосы вбирают в себя космическую энергию, и, преобразуя ее в биохимическую, становятся пассионариями. Таким образом, это природное явление, а не социальное.

Как ведет себя этническая популяция, подвергшаяся космическому излучению? Сначала уровень пассионарности в ней растет. Общественная система укрепляется. На максимуме пассионарности появляется стремление к освобождению - воинственность, дробление и противостояние научных, религиозных, политических течений. При 5% пассионарности этнической группы - предкризисное состояние общества, при 10% - революционная ситуация. Затем наступает диссипация - угасание пассионарности. Энергия или рассеивается, или кристаллизуется (в произведения искусства и достижения культуры). Дальше - пассионарная инерция, застой, обывательство, когда людям жить хорошо и спокойно, когда всего в достатке. Но это - не «золотой век», а разбазаривание природных и культурных ресурсов. Завершает пассионарный цикл в 1,5 тысяч лет эпоха обскурации, когда общество оказывается у разбитого корыта. Люди начинают жить только для себя. Но в другом месте Земли возникает новая пассионарность...

Если мерить интенсивность исторических процессов кучностью событий, то сначала наблюдается ранний взлет - около 300 лет, затем чередование подъемов и депрессий - тоже лет 300, потом ослабление жизнедеятельности, успокоение, и, наконец, медленный упадок, прерываемый новым взлетом.

В настоящее время Россия живет энергией пассионарного толчка, происшедшего на рубеже 12-13 веков и затронувшего Финляндию, Прибалтийские республики, Белоруссию, Украину, западную часть Малой Азии (возникли Литовское и Московское княжества, Оттоманский султанат).

От начала пассионарного цикла в 13 веке наша страна вступила в 9-й век из 15-ти. Максимум приходится на 20-21 века. Дальше – медленный упадок. Европа же – на склоне пассионарности, США и Китай на взлете.

Этносы отличаются не расовыми чертами и не социальными приметами, а стереотипом поведения - этническим полем, который был воспринят в детстве, примерно до пяти лет. Как класс млекопитающих объединяет общим признаком наземных, морских (киты) и воздушных (летучие мыши) животных, так и этносы могут принадлежать к одному виду (немцы ближе к французам, а не к казахам, и язык тут никакой роли не играет). Иными словами, отдельные этносы объединяются в этнические «галактики» - суперэтносы, живя в мире, но порознь. Античность включала Элладу и Римскую империю; Византия - окружающие ее христианские народы - грузин, армян, болгар, сербов, но без Руси; наконец – сейчас четкое разделение на мусульманский и христианский мир.

У человеческих коллективов есть жесткая связь с содержанием кормящего ландшафта - это и есть Родина. Родина превращается в Отечество, когда происходит адаптация поколений к использованию ресурсов ландшафта. Третья координата этноса - специфический, отличный от других вклад в его жизнь труда интеллигенции и творческой прослойки.

Отличительной чертой этноса является противопоставление - деление мира на «мы» и «не мы» (эллины и варвары, иудеи и необрезанные, христиане и язычники, правоверные и неверные). То же относится и к суперэтносу - группе этносов, возникших в одном регионе, связанных положительной комплиментарностью внутри себя и отрицательной относительно соседей - других суперэтносов.

Так, романо-германская католическая Европа в 13 веке объявила себя противником православные страны - Византию, Болгарию и Россию, начав против них крестовый поход. Вера, религия была одна, но суперэтносы разные. Значит, они воевали не за веру, а вследствие отрицательной комплиментарности двух суперэтнических систем. Иными словами, крестовый поход был не столько социальным действием, сколько природным явлением. Аналогично мусульмане ведут джихад - священную войну против

христиан, но при этом режут друг друга. Однако столкновения на суперэтническом и субэтническом уровнях несоизмеримы. Англичане воевали с французами, но в Африканской войне спасали друг друга.

Этносы исчезают, но не вымирают. Обычно происходит комбинация элементов и вследствие мозаики этносов возникла генетическая память, наличие которой определяет антропосферу. Иначе человечество распалось бы на отдельные виды, что ведет к расовой теории.

Характер сочетания элементов этноса дает неповторимую системную целостность, которая так же реальна, как и ее элементы - люди и ландшафт.

Нельзя сказать, что этнос объединен сходством чего-то: языком, религией, единой властью. Французы - этнос, но говорят на четырех языках - французском, провансальском, бретонском и гасконском. Есть французы католики, гугеноты, атеисты. А французы, уехавшие в Канаду еще в 17 веке, не потеряли своей этнической принадлежности. Не сходны также мужчины и женщины, старики и дети, гении и тупицы, но этнической стройности это не нарушает. Дело в чем-то другом.

Реально существующим фактором системы являются не предметы, а связи между ними (положительные или отрицательные), хотя они и не материальны.

Рассмотрим вопрос соотношения человека и религии, исходя из положения о том, что базисом религии является природный ландшафт, условия жизни и быта людей. Разделим условно три основных религиозных конфессий на индуизм – Юг, христианство – Север и между ними – пояс ислама.

Для **Индии** тепло идет от верха мира, от солнца падает лучом вниз, а для европейцев и русских идет от низа мира – от земли, огня очага – вверх. Европейцам свойственна растекаемость по плоскости планеты, отсюда – стремление завоевать другие страны. Индийцы никогда не посылали свои войска за пределы страны. Энергия населения уходила в надстройку кастового духовного здания.

При переизобилии природы – недостаток воз-Духа: он тут стояч, мало ветров, которые так очищают северные пространства. И потому человек Индии призван восполнять недостачу – тво-

рить дух, а не материю или пищу трудом. В долинах и на побережье тепло, одежда практически не нужна, земля дважды в год приносит урожай, мало важен Очаг и, следовательно, Дом – главные понятия в Европе.

Среди буйного изобилия тропической жизни важная задача для мысли – отрегулировать отношения человека с представителями окружающего мира. Насыщенный теплом и плодородием воздух является для индийцев жизненно порождающей силой – праной.

При открытости тела бытию и ухода за всеми его частями, а не только лицом, как в Европе, в Индии удивительная замкнутость людей, их отвернутость друг от друга, что проявляется в неприятии рукопожатия, в одиночной еде, одиночных танцах, в одиночном йогическом созерцании, а не в общей литургии в церкви.

Символ жизни – река. Один день в году Ганг становится «крещенским». Есть исток, русло, устье. Божественная троиственность: Брахма – создатель мира, Вишну – хранитель, Шива – разрушитель.

Напротив, **Север** холодом отталкивает людей от себя, заставляет их теснее прижиматься друг к другу под крышу дома возле очага (мы говорим «тепло» любви, дружбы, семьи) и мировоззрение наше – людская солидарность: «пролетарии всех стран, соединяйтесь», «возьмемся за руки друзья, чтоб не пропасть по одиночке».

Поэтому в Индии была поразительная четкость разделения функций и обрядов для людей разных каст. Казалось бы, положительное действие – сражаться храбро. Но для брахмана эпитет «хороший воин» – оскорбление, так как это не его обязанность, поскольку обязанность монаха – молиться (уметь быть хорошим слугой, торговцем и воином – для брахмана само собой разумеющееся и входит в систему обучения). Сравним с нашей системой, где перемешалось правое и левое, мужское и женское начало, депутатские и хозяйственные функции. И если комиссар лихо рубил шашкой – ему слава. Не случайно в «Бхагаватгите», когда полководец задумался перед битвой о ее целесообразности (в противоположном войске увидел родных и друзей детства), то Кришна разъяснил ему дхарму кшатрия: ты – воин и должен сра-

жаться, и убивать врагов, не твое дело конечные цели и причины войны. Сквозной мыслью в этом эпосе является тезис: «лучше дурно исполненная своя дхарма, нежели хорошо выполненная чужая». В России эта позиция выражается так: «не бери на себя чужие проблемы».

В Индии, где на пропорционально малой территории предельно избыточная жизнь и изобилие разнообразных существ – только жесткое разделение уровней, каст, сфер, объектов, правил питания и поведения позволяет всем сосуществовать, не мешая друг другу. Только выполнив свой житейский долг, человек может перейти в иное состояние – в другую касту. Поэтому европейский лозунг «свобода, равенство, братство» (общение, соборность, вече-миросход) Индия не может принять. Здесь можно выжить, если четко соблюдать герметические перегородки, дхарму своего особого уровня и не зариться на чужой огород: тогда хватит и места под солнцем, и пищи. Если же нарушил, тогда включается важный принцип индийской ментальности: «терпимости к разному». Трагедии из этого не строятся: значит, человек попал на уровень других существ, которые тоже живут, а значит, угодны Бытию, только у них к своей добавляется другая дхарма и карма. В буддизме аналогом этой классификации являются ступени совершенствования: что запрещено на этой ступени, разрешается на следующей ступени.

Если у северянина все силы уходят на жилье и добычу пищи через материальный труд, то индеец тратит их на очищение себя, на оборону от избыточно наваливающейся жизни. Это духовный труд – отвержения от себя избытков, от прибавочного продукта (Европа специально создает излишек, запасы, а Индия уничтожает имеющиеся).

Чрезмерная разница в климате и жизненасыщенности – одна из причин различия ментальности Востока и Запада (Юга и Севера). Другая причина – характер земной поверхности. Индия – вогнуто-бугристая или истончено-гористая, в храмах нет плоских стен, внутри домов углы закруглены или стоят вазы, колонны, в одежде людей нет ровности, она воздушная, чтобы больше праны поступало. Европа и Россия расположены преимущественно на равнине, плоскости. Отсюда – ровность, монументальность стен

домов, храмов. Человек отгораживается от ветров, стужи, дождей щитами- плоскостями одежды.

В Европе и России помимо плоскости поверхности еще растительная вертикаль – Дерево. Это символ жизни. Есть корень, ствол, крона. Та же божественная тройственность – Дух, Отец, Сын. Христианин роднится с Космосом через земледелие, зерно, дерево, траву (без разрешения зелентреста в городах нельзя рубить деревья). А животные – дальняя родня, их можно не только поедать, но и их именем оскорблять другого человека. Вспомним самые ругательные слова «растительного» происхождения: пень, дуб (как правило, подразумевается старый и трухлявый – тугодумный), лопух, бревно. А уж животные ... Однако с уменьшительным суффиксом – ласка.

В Индии преобладает животная символика, так как человек может воплотиться в любое живое существо, но сансара не распространяется на растения. Избыток растительности ведет к вегетарианству. Корова – символ закона, поэтому говядина запрещена в пище как священное животное (в отличие от «нечистой» свиньи в исламе). Понятно, что русские и европейцы после «диеты» становятся более агрессивными: ведь в ментальности поклонение этому символу жизни.

В обобщенном виде цель народов Севера состоит в том, чтобы за счет других выжить самим. Цель Ариев – предков индийцев – возвысить остальных до своего собственного уровня и даже выше. Средства достижения цели: На Севере – меч, в Индии – разделение на слои, что позволяет человеку подниматься выше соответственно приобретаемым знаниям и культуре. В Европе, как правило, победа сильного означает смерть слабого. В Индии, на земле Бхараты каждый социальный закон защищает слабого.

Наконец, совершенно иной мир на земном шаре: **пояс Ислама.**

Специфика Ислама – «кентавр» - кочевник верхом на земле-дельце, Небо верхом на Земле. Только симбиоз и биоценоз кочевников с плоскогорий и земледельцев с долин великих рек образуют природную платформу ислама (по отдельности у каждого народа-этноса свой Космос, но ведь великие цивилизации Персии и Египта приняли именно ислам).

Особенности природы: открытое небо (твердь) – книга великого и вечного суда и Аллах прежде всего судия. Человеку нечего добавить в этом мире (Господь – Творец – Судия). В христианстве Он же еще и Отец, что означает и соответствующее поведение: отношение отца к неразумным детям (погладить по головке, отшлепать) и побуждение к сотворчеству человека с Творцом. Это очень важный элемент самоощущения человека Севера. Бог христианства, будучи еще и Отцом, уменьшен в качестве Творца, оставляя часть дел Сыну – человечеству, который свободен в своих путях. Ведь сын тоже станет отцом и должен решать задачу улучшения мира.

Бог ислама – не родитель. Поэтому у человека нет «Я», личности, свободы воли, необходимости самому строить свою судьбу: «Живи усердием, а не усилиями».

Если для германца или англосакса уподобление Богу выражается в усилении деятельности, в творении дел (не говоря уже о русских – потерпите, напрягитесь, завтра будет лучше), то для исламского мира покой и чувственное наслаждение наличным, реальным бытием и есть форма богоповедения, богоподражания. Отсюда – отношение к труду и человеку: труд не очень любим, а есть наказание: на кого бы его взвалить, обратив уже другого в раба. Поэтому к завоеваниям склонны, поэтому крадем людей, чтобы не самим рабами быть. Но! Внутри воинства победителей психология вполне рабская (по отношению к коню, ослу, мулу, верблюду, по отношению к подчиненным – а вдруг бунт). Человек господин не себе, а другому, хотя бы жене и домочадцам. Для того здесь женщина принципиально унижена: чтобы самому последнему мужчине еще было бы над кем восседать – возвеличиваться.

В земледельческом мироздании женщина = мать = представительница Матери-Земли – Богородица. Не случайно нет этой религиозной идеи (Богорождения и Богоматери) в исламе.

Призвание «арабов» - общее название современного исламского мира – не усиливать-производить в завоеванных земледельческих долинах и так избыточную тут природу, но умерять-расхищать-опустошать-очищать торговлей и войной – чтобы шел дальше круг бытия, освобождая мир для новых поколений. От-

сюда – истребительная жестокость кочевников по отношению к цветущим культурам-странам.

Среднеевропейский дух – познание себя и что нужно мне. Ближневосточный дух – исламский. Здесь человеку незачем ерепениться: все уделы распределены Аллахом. Поэтому не на изготовление вещей (в России-Западе) или жизни-духа (на Востоке) направлен ум и душа, а на созерцание готового. Неважно откуда оно взялось – дар Бога или трудом земледельцев завоевано. Здесь не работает формула «человек – есть мера всех вещей». Даже техника направлена не на изготовление вещей, а на захват природных ресурсов, на небо – на созерцание. Недаром так развились здесь астрономия и математика.

Особенность исламской культуры - веселость, шутки, юмор ситуации и анекдотов. Но нет катарсиса – освобождения как в хохоте, так и в слезах. Потому что нет почвы в исламе для комедии и трагедии.

Западный человек не знает божественного ничегонеделания, ему даже по его религии специально назначен выходной день, чтобы он прекратил «деять». Но и в исламе чувственное наслаждение есть не низменное, а именно небесное, богоугодное дело. Недаром мусульманский рай этим наполнен, даже пресыщен.

Для европейца Небо читается как Время: мы постоянно фиксируем суточный и годовой ритм – чаще, когда что-то не успеваем сделать. В исламском мире Время застыло в Пространстве, как вечность. Поэтому здесь не торопятся, не считают, что «время – это деньги». В труде мусульманина или шокирующая европейца лень, или искусство столь филигранное, что мы не смогли бы столько тратить времени на изготовление дамасской стали, инкрустацию оружия или ручную выделку персидского ковра (за 3-5 лет).

Что касается природной модели исламского мира, то образы дерева и реки не подходят: они из семени, родника начинаются и распространяются. В Исламе они – обочины, боковины, огранка. А сердце его – драгоценный камень. Поэтому символ жизни ислама - оазис. Это мир драгоценного камня.

На Востоке стихией является воз-дух, на Западе-Севере – вода, а здесь мир рельефен, образуется четкостью не троицы, а двоицы: письмена-звезды и земля-камень (посредники вода и

воздух изгнаны). Цвет Ислама – зеленый – неба и Аллаха. По мусульманским представлениям обитатели рая облачены в зеленые одеяния, что считается цветом радости, даже священным: зеленым было знамя пророка Муххамада.

Еще одна особенность. Луна – мужское божество, не так как в христианстве и индуизме. Это – серп, кинжал, ятаган, сабля (вся ориентация символов на войну). Поэтому на мечетях не круг луны, а серп месяца.

Познание в исламском мире тоже иное. Не дыхание, зрение, освещение, как эллинской и индийской традиции, а уподоблено ювелирно- граверному ремеслу – обработка уже имеющегося драгоценного камня. Даже само слово «материя»: от греч. «хола» - лист, древесина (помимо символа матери-женщины еще древесный принцип), а по-арабски обозначается как «драгоценный камень» («джхр» - согласные и «джавахер» - множ. число).

**Резюме.** Каждая социальная группа характеризуется своей системой ценностей, которые формируются в процессе жизни и совместной деятельности. Если для данного человека группа является "престижной", т.е. с оценками которой он считается, его ценности аналогичны. Поэтому у любого человека своя система ценностей, которая может отличаться от других. Есть люди с рациональной системой ценностей (адекватной, соответствующей объективным условиям жизни, государственному строю, духовным ценностям), и с нерациональной (деформированной).

## 9. ЧЕЛОВЕК И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Вне зависимости от вида деятельности, состояние психофизической готовности к ней описывается всего несколькими факторами, каждый из которых адекватен определенному уровню индивидуальности и психической регуляции деятельности человека. При этом в практике наблюдается достаточно четко очерченный психологический «профиль» данного состояния. Это происходит вследствие того, что подготовка к конкретной деятельности определенным образом изменяет личностные, интеллектуальные и эмоционально-волевые качества человека.

Профессиональная пригодность может рассматриваться и в связи с понятием "надежность" - "способность к сохранению требуемых качеств в условиях возможного усложнения обстановки, "сохраняемость", устойчивость оптимальных рабочих параметров индивида". При этом необходимо знать о тех психомоторных способностях, которыми должен обладать кандидат и учитывать данный критерий при отборе. Поэтому комплексный подход является стратегически верным в изучении способностей у представителей экстремальных профессий.

В «Методических рекомендациях ППО в вузы МО РФ» отмечается недостаточная разработанность не только концептуальной базы «альтернативных» подходов (уровневого, функционального, нормоцентрического, многоосевого) к оценке психического состояния сотрудников, но и методического обеспечения проведения таких исследований.

Подтверждением может быть анализ эффективности профессионального психологического отбора в вузы системы МВД России: лишь 70% протестированных абитуриентов были зачислены. Однако распределение абитуриентов по 4-м группам пригодности среди зачисленных и не поступивших оказалось практически одинаковым! Вполне возможно, что это обусловлено применением батареи тестов, неадаптированной к специфике вуза. Чаще всего используются тесты Люшера, 16-факторный опросник Кеттелла или ММИЛ, СМИЛ; ШТУР или МИОМ, ЛОО. Причем заключение о пригодности делается на основе оценок,

стандартных для данного теста, но не стандартизированных для специфического контингента учебного заведения.

Вследствие демографических проблем происходит смещение ориентации профессионально-психологического отбора (ППО): **отбор** кандидатов, как можно более соответствующих по своим качествам требованиям профессии, **заменяется на отсев** – ограничение приема лиц группы риска (с высокой вероятностью возникновения или развития пограничных состояний и девиаций).

Психограмма сотрудников полиции включает следующие ПВК: способность к саморегуляции, общительность, самоконтроль, дисциплинированность, настойчивость, отзывчивость и дружелюбие, эмоциональная зрелость (Эго-сила), сенситивность, лабильность, расслабленность, невозмутимость и конформность, повышенная склонность к защите, средняя ответственность за совершаемые поступки, доминирование, активность, развитые формы мышления – способность к суждению, рассуждению и умозаключению.

Любопытно, что такие психические особенности человека, как уровни активности, экстра- и интроверсия, индивидуальные особенности познавательных процессов, в качестве критериев не выделяются. Считается, что они определяют не стратегию развития личности профессионала, а лежат в основе индивидуального стиля выполнения деятельности.

Можно заметить, что во всех исследованиях ПВК приведен перечень исключительно «положительных» качеств. Как будто у сотрудника идеальное психическое здоровье, несмотря на экстремальность деятельности, нет признаков дезадаптации и профессиональной деформации. Однако, возникающие в правоохранительной деятельности экстремальные ситуации предъявляют повышенные требования к личностным ресурсам и могут вызывать состояния стресса и фрустрации. В зависимости от силы воздействующего фактора и индивидуальных особенностей субъекта состояние более или менее длительной дезадаптации личности при недостаточной психологической устойчивости приводит к дезорганизации поведения.

В результате исследований, проведенных психологами в последние десятилетия, установлено, что состояние, развивающееся у сотрудника полиции, несущего службу в особых условиях, име-

ет тенденцию не только не исчезать со временем, но и становиться все более отчетливо выраженным на фоне общего внешнего благополучия человека. Увеличивается число актов насилия и самоубийств, совершаемых этими лицами; для таких людей характерно неблагополучие в сфере семейных и служебных отношений. У сотрудников, выполняющих служебные обязанности в особых условиях, велика вероятность возникновения целого ряда признаков посттравматических стрессовых реакций, которые при отсутствии своевременной и адекватной помощи принимают хронический характер и приводят к выраженным нарушениям социальной адаптации и развитию соматических заболеваний. При этом, нарушения проявляются не столько на клиническом, сколько на психологическом или поведенческом уровне.

Основным критерием возможности возврата лиц с психологическими стрессовыми реакциями в строй в настоящее время считается их способность действовать (выполнять свои служебные обязанности), а не полное отсутствие психопатологических проявлений. Указанные обстоятельства определяют перспективность использования уровневой и функциональной (а не только нозоцентрической) оценки психологического статуса.

Сопряженная проблема состоит в определении критериев пограничности, то есть предпатологии личности, которая применительно к профессиональной деятельности сотрудников полиции практически не разработана. С одной стороны, наличие пограничного состояния можно считать признаком адаптации, поскольку это, по сути, стадия резистентности в общем адаптационном синдроме. С другой стороны, далее идет стадия дистресса, ради устранения которого создана система профилактики и реабилитации.

Неврозы и личностные расстройства могут рассматриваться как результат нарушения отношений к людям и к себе в системе межличностного взаимодействия, где страх несоответствия и наказания вызывает дезадаптивное поведение. В связи с этим выделяются две стратегии поведения: зависимая позиция и стратегия негативного, агрессивного поведения (независимая позиция), являющиеся различными формами неадекватной психологической защиты.

Психопатия представляет собой стойкий дисгармонический склад психики. Ее структура ограничена кругом аномальных

личностных свойств, не имеющих самостоятельной тенденции к прогрессированию, хотя и видоизменяющихся под влиянием ряда социальных и биологических факторов. Эта дисгармония личности лежит в основе нередких стойких нарушений адаптации к социальной среде, склонности к декомпенсации при изменении привычных условий.

Базой адаптивности человека являются инстинкты. Фундаментальные инстинктивные и установочные ориентации личности выявлены В. Гарбузовым по семи типам: эгофильный, генофильный, альтруистический, исследовательский, доминантный, либертофильный (от лат. «свобода») и дигнитофильный (от лат. «достоинство»).

Доминирующему инстинкту соответствуют определенный темперамент, конституция, лево- или правополушарное доминирование, профиль интеллекта, индивидуальный стиль адаптации. Реализация доминирующего инстинкта в образе жизни, профессии, в отношении к себе и другим приносит человеку удовлетворенность, адаптированность и чувство субъективного благополучия. Подавление или вынужденный выбор жизненного пути вопреки доминирующему инстинкту приводят к дисгармоничности, дезадаптации и нарушению психологического здоровья личности.

Применительно к поведению в экстремальной ситуации «генотип поведения» – это соматотип и тип нервной системы, а «геноспособ реагирования или приспособления» – это атака, защита и контратака. В процессе эволюции сформировались три врожденных типа приспособления – соответственно холерический, флегматический и сангвинический темпераменты.

Важным является положение, что адаптация может происходить лишь в пределах норм реакции, предусмотренных генетической программой для данного возраста. Главная проблема адаптации – постоянство внутренней среды и физиологических констант организма, так как они составляют неперемное условие существования организма. Устойчивая адаптация возникает только в случае увеличения функциональных возможностей системы.

Самое удивительное заключается в способности человека к самовосстановлению и адаптации. Несмотря на все жизненные трудности, человек демонстрирует способность испытывать по-

ложительные эмоции и сохранять достаточно высокий уровень субъективного благополучия, которое является неотъемлемым компонентом психологического здоровья личности.

Следовательно, содержательная характеристика ПВК сотрудника полиции должна включать помимо признаков психически здоровой и социально зрелой личности минимально необходимые и достаточные для внешней и внутренней адаптации пограничные состояния. Пограничный круг психологического здоровья личности включает признаки невротизации и психопатизации, которые появляются при нарушении адаптационных механизмов. Неблагоприятно влияя на психологический статус в целом, по ряду признаков пограничный круг выполняет адаптивную функцию. Очевидно, что существует определенный «предел допустимости» профессиональной деформации, когда при некотором обеднении личности работник лучше исполняет свои обязанности.

В современной психодиагностике понятие «норма» используют при изучении внеличных характеристик, а когда речь заходит о личности, применяют термин «особенности», тем самым подчеркивая намеренный отказ от нормативного подхода. Еще В. Штерн [9], призывая к осторожности в оценке человека, отмечал, что, во-первых, психологи не имеют права из установленной аномальности того или иного свойства делать заключение об аномальности самого индивида как носителя этого свойства и, во-вторых, невозможно установленную аномальность личности свести к узкому признаку как ее единственной первопричине.

В целом, несмотря на широкий спектр используемых в практике психодиагностических методик, многие из них не адаптированы к конкретным исследовательским ситуациям, а также не исследована их надежность и валидность на нужной выборке.

В систему общепрофессионально важных качеств сотрудников полиции входят практически все негативные проявления личности, в том числе агрессивные тенденции, патопсихологические черты и склонность к девиациям. Будучи в отрицательной связи с индивидуальным эталоном личности – самооценочным мнением человека об их соответствии профессиональным требованиям, эти компоненты служат регулятором, своеобразным «цензором»

структуры ПВК и их наличие обязательно, но в определенном нормативном диапазоне.

Ниже приведены результаты тестирования 481 офицера полиции (336 мужчин и 145 женщин) по опросникам ИТО (Л.Н. Собчик) и «жизнестойкость» (Д.А. Леонтьев). Корреляционный анализ дал основание выделить в мужской выборке три слоя показателей с внутрисистемными и межсистемными связями, один из которых – отрицательный.

Базис «жизнестойкость-адаптивность» включает показатели: 1-адаптивность, 2-жизнестойкость, 3-вовлеченность, 4-контроль, 5-риск.

Базис «свойства темперамента» включает показатели: 1-экстраверсия, 2-спонтанность (импульсивность), 3-ригидность, 4-нетревожность, 5-лабильность.

Базис «предпосылки дезадаптации» включает показатели: 1-конформизм, 2-компромисс, 3-сенситивность, 4-агрессивность, 5-депрессия.

Если построить профиль личности сотрудников полиции с учетом значений показателей, то мы получим классическую модель «айсберга» по Моргану. Согласно этой модели, психологический профиль «успешных» в деятельности напоминает айсберг: все неблагоприятные качества находятся ниже поверхности, а положительные – над поверхностью, причем пиком, вершиной айсберга являются максимально значимые для данного вида деятельности качества. В случае менее «успешных» в деятельности профиль более плоский.

Действительно, у мужчин пиком оказался показатель адаптивности, максимально значимый в работе сотрудника полиции, а в высшую пятерку вошли еще вовлеченность, жизнестойкость, лидерство и спонтанность. У женщин в высшую пятерку вошли адаптивность, риск, компромисс, конформность и интроверсия. Ниже «поверхности» в обеих выборках находятся тревожность, агрессивность и депрессия.

Женская выборка характеризуется несколькими пиками (рисунок 7).

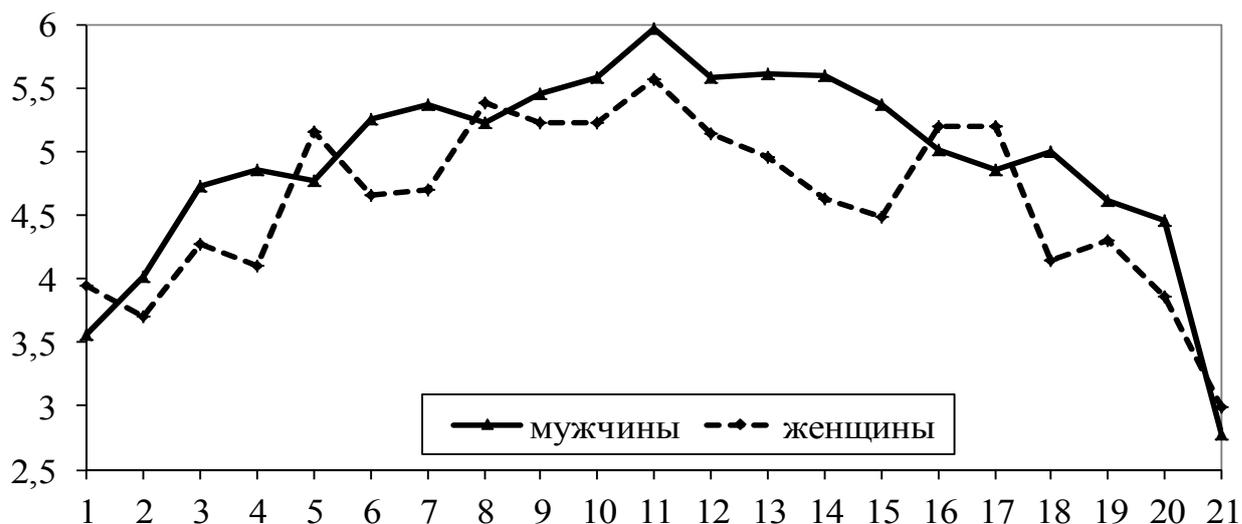


Рис. 7. Профиль качеств личности по опросникам ИТО (Л.Н. Собчик) и ЖС (Д.А. Леонтьев) у офицеров полиции в стенах (n=481)

*Условные обозначения:*

1-тревожность, 2-агрессивность, 3-социабельность, 4-внутренний конфликт,

5-компромисс, 6-экстраверсия, 7-контроль, 8-риск, 9-вовлеченность, 10-жизнестойкость, 11-адаптивность, 12-лидерство, 13-спонтанность, 14-ригидность,

15-лабильность, 16-конформность, 17-интроверсия, 18-дисбаланс тенденций,

19-стеничность, 20-сенситивность, 21-депрессия

По критерию «рыхлости-жесткости» системы конструкторов, если более 50% корреляций превышает порог значимости, то система считается «жесткой». Такая система признаков обуславливает категоричность в оценках людей и в интерпретации внешнего мира, не позволяет человеку быть достаточно объективным и гибким в поведении и межличностных отношениях. Жесткость системы увеличивается по мере нарастания психической напряженности в состоянии острого стресса, вызванного проблемной психологической ситуацией, а также при включении в процесс адаптации.

По критерию «надежности» система считается надежной при увеличении независимости ее компонентов. У офицеров по-

лиции мужского пола число значимых корреляций между исследуемыми показателями опросников ИТО и ЖС составило 90,4%, у женщин – 66,7%. Иными словами, мужчины не только находятся в большем психическом напряжении, чем женщины, но осуществление ими служебной деятельности менее надежно.

Представляет интерес вопрос о динамике показателей личности в процессе профессиональной деятельности. С этой целью были проанализированы данные 55 офицеров полиции с разницей в один год.

Согласно полученным результатам, максимально увеличился показатель контроля, максимально уменьшился показатель агрессивности.

При сравнении с моделью «айсберга» оказалось, что качества, находящиеся над поверхностью, улучшились или не изменились. В то же время края айсберга, которые находились под поверхностью, изменились. Значения неблагоприятных качеств уменьшились: тревожности на 5,4%, агрессивности на 11,0%, сенситивности на 10,5%, депрессии на 5,1%, стеничности на 6,5%. Кроме того, уменьшилось фактор «социальной желательности» на 2,7%.

Таким образом, участие в системе ПВК базиса «предпосылок дезадаптации» обязательно и является не только фактором, лимитирующим личностный рост. Его присутствие в самооценочных характеристиках указывает на осознанное понимание личностью своих недостатков и их связь с другими показателями. У офицеров мужского пола личностная «надежность» меньше по сравнению с женщинами. Естественная годовая динамика свидетельствует об улучшении качеств, значимых для профессиональной деятельности, и снижении проявления неблагоприятных качеств.

Далее был проведен анализ общепрофессиональных значимых качеств личности 870 курсантов полиции мужского пола по опросникам ИТО и ЖС для решения следующего вопроса: распространяются ли эти модели на показатели личности лиц молодого возраста другой выборки в процессе их профессиональной подготовки?

Согласно полученным данным, у курсантов в профиле личности проявился юношеский максимализм с пиками «айсберга»

показателей стремления к лидерству, спонтанности поведения и ригидности на фоне экстраверсии, стеничности и внутреннего конфликта (рисунок 8).

Напомним, что у офицеров полиции пиком «айсберга» была адаптивность вкупе с жизнестойкостью и лидерством.

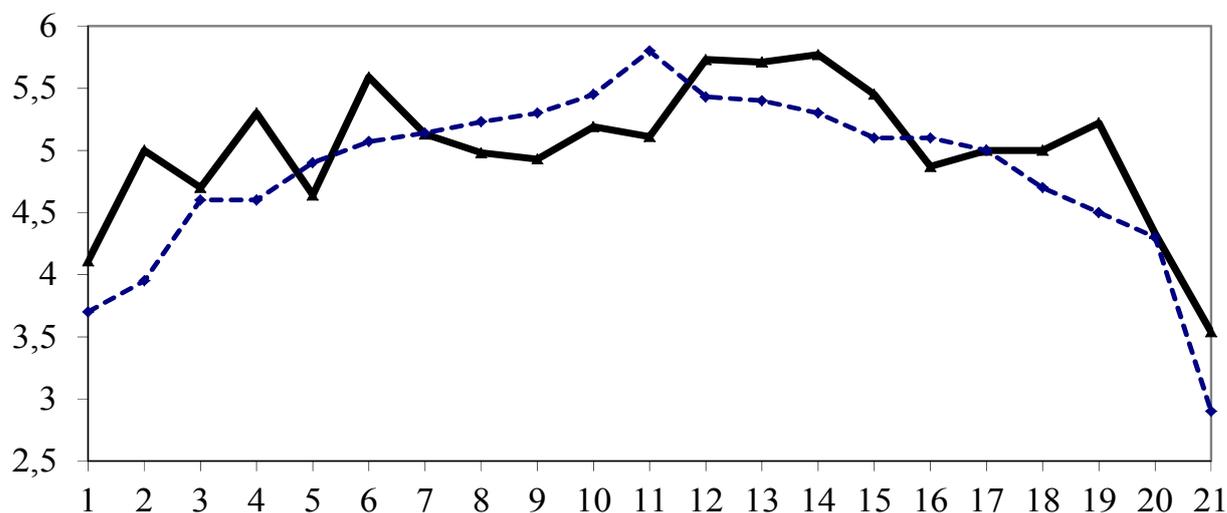


Рис. 8. Профиль качеств личности по опросникам ИТО (Л.Н. Собчик) и ЖС (Д.А. Леонтьев) у курсантов полиции в стенах (n=870) (пунктиром обозначен профиль офицеров полиции)

*Условные обозначения:*

1-тревожность, 2-агрессивность, 3-социабельность, 4-внутренний конфликт,  
 5-компромисс, 6-экстраверсия, 7-контроль, 8-риск, 9-вовлеченность,  
 10-жизнестойкость, 11-адаптивность, 12-лидерство, 13-спонтанность,  
 14-ригидность,  
 15-лабильность, 16-конформность, 17-интроверсия, 18-дисбаланс тенденций,  
 19-стеничность, 20-сенситивность, 21-депрессия

Кроме того, у курсантов, по сравнению с офицерами, выше значения тревожности, агрессивности и депрессивности.

Таким образом, на стадии подготовки к профессии личность курсантов в целом еще не сформирована в плане профессиональной пригодности.

Это подтверждается и появлением еще одного слоя, обозначенного нами как «социабельность» в структуре исследуемых ка-

чества, из которого у офицеров полиции только контур коррелировал с другими базисами.

Показатели этого базиса положительно взаимосвязаны с показателями базисов «жизнестойкость-адаптивность» и «свойства темперамента», а отрицательно – с показателями базиса «предпосылки дезадаптации» (рисунок 9).

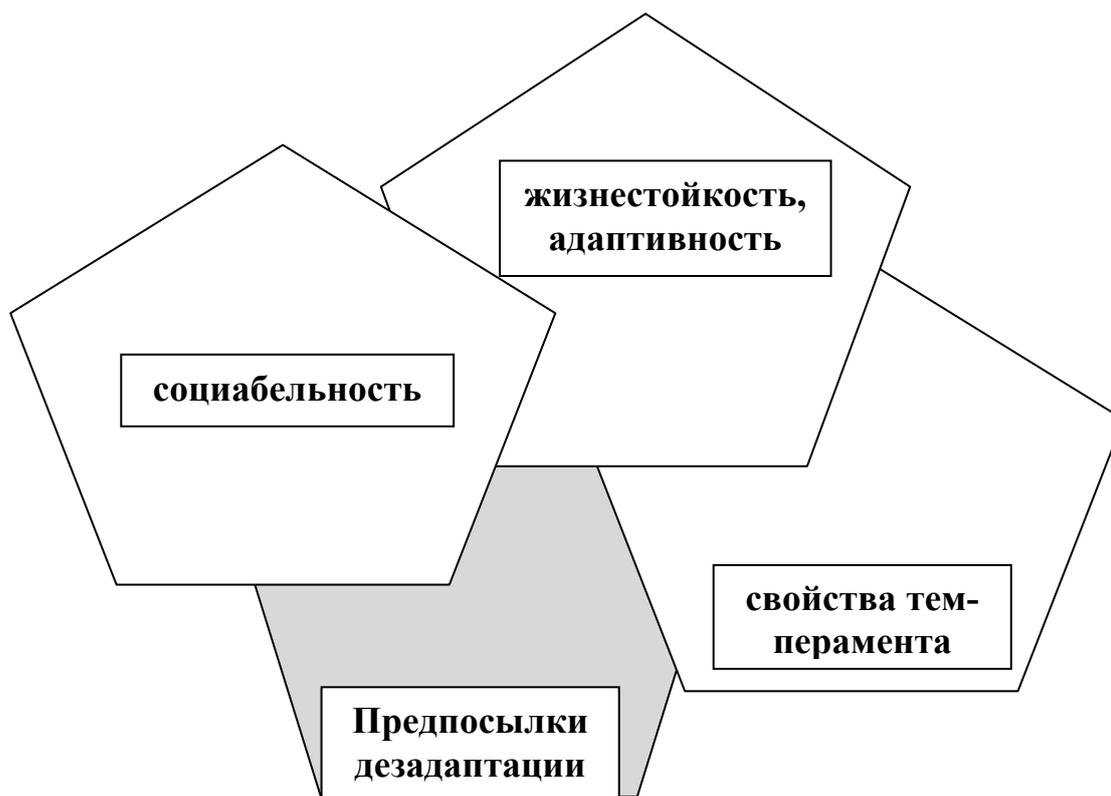


Рис. 9. Структура общепрофессионально важных качеств курсантов полиции по опроснику ИТО (Л.Н. Собчик) и ЖС (Леонтьев)

Базис «жизнестойкость-адаптивность»: адаптивность, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, риск

Базис «свойства темперамента»: экстраверсия, спонтанность (импульсивность), ригидность, нетревожность, лабильность

Базис «социабельность»: лидерство, социабельность, стеничность, дисбаланс тенденций, внутренний конфликт

Базис «предпосылки дезадаптации»: конформизм, компромисс, сенситивность, агрессивность, депрессия

Увеличение числа корреляций указывает на усиление «жесткости» всей системы. Действительно, у офицеров полиции число значимых корреляций указывало на повышенное психиче-

ское напряжение и стресс. У курсантов в корреляционную плеяду включаются еще другие связи, что говорит, как об экстремальности условий жизнедеятельности, так и об активной адаптации.

Таким образом, включение в систему ПВК еще базиса «социальности» снижает личностную надежность курсантов.

**Резюме.** Если психическая адаптация активна, то дезадаптация реактивна, что часто не осознается человеком до очевидных признаков. Заметим здесь, что согласно словарю греческих слов, приставка «диз» означает «расстройство, нарушение» (которое действительно может быть обратимо), а приставка «дез» - отмену. Поэтому, строго говоря, слово «дезадаптация» правильно означает утрату адаптации, что не может быть обратимо в принципе.

«Реадаптация» (вновь+адаптация) связана с пересмотром и частичным отказом от норм, ценностей, способов поведения, социальных ролей, а также комплексов и стратегий некоторых адаптивных механизмов. Эта разновидность адаптации более точно подходит к понятию профессиональной адаптации.

В исследовании Д.В. Елисеевой и С.Ю. Фроловского установлено, что для молодых сотрудников ФСКИ характерна потребность хороших отношений с непосредственным начальником в сочетании со стремлением к ограничению уровня своей ответственности из-за недостаточной компетентности, а также стремление к сохранению личностной автономии. Однако личностная автономия оказалась в противоречивости корреляций: положительной - с мотивом завоевания покровительственно-доброжелательного отношения со стороны начальника и финансовой мотиваций и отрицательной – со стремлением к карьерному продвижению. Кроме того, молодые сотрудники полагают, что карьерный рост возможен при работе и несложными целями, иначе снизятся формальные показатели, по которым оценивается работа подразделений.

У более опытных офицеров (со стажем более 5 лет) стремление иметь дело с личностно привлекательными, сложными и нестандартными целями деятельности связано со стремлением к профессиональной ответственности и ограниченностью финансовых притязаний. Иными словами, опытные сотрудники предпочитают интересную (но мало оплачиваемую) работу по сравнению с неинтересной, но «денежной».

Синдром физического и психоэмоционального истощения, иначе называемый «выгорание», в профессиональной деятельности возникает в результате прорыва социальной основы адаптационного барьера, когда у человека уже не хватает степеней свободы для адекватного реагирования в условиях постоянно действующего стресс-фактора социального характера. Следствием профессионального выгорания является профессиональная деформация личности. Сформированные профессиональные стереотипы при всех их достоинствах являются основой образования многих деформаций личности. Но наличие нестандартных рабочих ситуаций приводит к ошибочным действиям и неадекватным реакциям, поэтому стереотипизация искажает профессиональную реальность и порождает психологические барьеры. Инициаторами профессиональных деформаций являются еще личностные лимиты - акцентуации, которые за время службы профессионализируются и более отчетливо проявляются.

Однако нельзя полностью согласиться с распространенным утверждением, что деформация негативно сказывается на результатах труда и обязательно ведет к дезадаптации. Примерами могут быть точные действия сотрудников МЧС при сборании частей человеческих тел после катастрофы, шутки патологоанатома около трупа, внешняя невозмутимость сотрудников ДПС при дорожно-транспортном происшествии на фоне трагедии других людей.

Поэтому выгорание и первичная деформация – признаки профессионализма, но до определенного предела, когда механизмы психологической защиты еще эффективны, так как адекватны психотравмирующей ситуации и могут обеспечить обратимость нарушений, независимо от длительности стресса. Очевидно, что есть «точка невозврата», от которой начинаются негативные трансформации личности и кризис профессионального развития.

Отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их жизнестойкость, которая характеризуется поддержанием в себе оптимистичных установок и ценностей относительно образа-Я, других людей, и жизни вообще, наличием удачного опыта преодоления профессионального стресса и способностью гибкого изменения в его условиях.

Инвариантность - неизменность какой-либо величины при изменении условий или в результате преобразований. Примеры:

температура внутренней среды здорового человека: сумма чисел при добавлении слагаемых, которые одинаковы по величине и противоположны по знаку: факторная структура стандартной психодиагностической методики. Примером может быть схема Московского метрополитена: вне зависимости от добавления радиальных линий, кольцевая линия остается неизменной. Получается, что система конструкторов профессионально важных качеств должна быть инвариантной. В нее добавляется плюс-минус эмоция или свойство темперамента, меняются компоненты «температуры», что-то действует извне, но интегральный показатель, сам каркас – не меняется.

С точки зрения правила Золотого сечения, для того, чтобы процесс профессиональной деятельности или подготовки к ней начал гармонично развиваться, необходимо, чтобы активная его часть была немногим больше, чем пассивная, желательно, на коэффициент Золотого сечения 1,618. Если же активная часть будет меньше пассивной, то процесс начнет стремиться к статичности, к потере квалификации. И наоборот, если слишком превысить величину активной части, то процесс начнет развиваться слишком быстро и может выйти из-под контроля.

Следовательно, можно для любого измеренного показателя с минимальным и максимальным значениями по диагностической шкале установить его адекватность правилу Золотого сечения и степень отклонения. Рассмотрим это на примере.

Допустим, что показатель адаптивности 5,8 из 10 баллов – уже хорошо или требует тренировки? Пусть шкала начинается с 1 балла и 1-10 – весь отрезок. Для Золотого сечения весь отрезок (10) делим на 1,618, получаем 6,18 балла – это «идеальный» показатель активной части. На долю пассивной части остается 3,82 балла. Она относится к активной части как 0,618 (или наоборот: активная часть 6,18 относится к пассивной 3,82 как 1,618).

В нашем примере отношение целого (10) к фактическому показателю (5,8) получилось 1,72, что немногим больше Золотого сечения и отвечает требованию гармоничности развития. Очевидно, что индивидуальный показатель 8-9 баллов из 10 указывает либо на истинное положение, либо на фактор «социальной желательности», или на откровенный обман испытуемым при ответе.

В нашем примере отношение активной части 5,8 балла к оставшейся пассивной 4,2 балла составило 1,38 (или обратно 0,724).

Очевидно, что для явно «неблагоприятных» качеств, таких, как депрессия, отсчет производится в противоположном порядке. А что делать с качествами тревожности, агрессивности, компромисса, сенситивности? Ведь в рамках правоохранительной деятельности есть подразделения, служба в которых зачастую требует определенного профессионального выгорания и активации именно «неблагоприятных» качеств. Тем не менее, просто проверка измеренного показателя на правило Золотого сечения расширит горизонт поиска нормативных моделей профессиональной пригодности и содержания психологического сопровождения деятельности сотрудников полиции.

## **10. ЧЕЛОВЕК И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

### **10.1. Понятие здоровья и субъективное благополучие сотрудников полиции**

Существует целый ряд определений понятия здоровья как фактора процесса адаптации. Интересны высказывания о здоровье В.П. Казначеева, который представляет здоровье индивида как это процесс сохранения и развития психических, физиологических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни. По И.А. Брехману, здоровье – это способность сохранить соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, структурной и вербальной информации.

Н.М. Амосов предложил ввести такое понятие, как «количество здоровья», которое может быть определено резервными возможностями организма. Он считает, что здоровье – это максимальная производительность организма при сохранения качественных пределов его функций.

А.Г. Щедрина количественно характеризует показатели здоровья следующими признаками: уровень и гармоничность физического развития; функциональное состояние организма (его резервные возможности и, прежде всего резервы сердечно-сосудистой системы); уровень иммунной защиты и неспецифическая резистентность (наличие какого-либо заболевания или дефекта развития); уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. Соответственно ядром структуры здоровья является стабильность гомеостаза, который зависит от уровня адаптивности и саморегуляции организма.

Таким образом, в большинстве формулировок благополучие характеризует здоровье, поэтому представляется целесообразным рассмотреть собственно психологический аспект соответственно трем уровням личности: соматическому уровню, психическому и социальному. По данным В.И. Осика, наиболее разработанными,

обоснованными и информативными являются следующие величины, характеризующие три аспекта здоровья индивида:

1. Физический или соматический аспект: 1) физическое развитие (телосложение); 2) физическая подготовленность, характеризующая степень развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты и ловкости; 3) уровень функционального состояния, отражающий резервы кардио-респираторной, эндокринной систем и опорно-двигательного аппарата; 4) неспецифическая резистентность и реактивность, т. е. устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней и внутренней среды; 5) биологический возраст.

2. Психологический аспект: 1) психомоторика; 2) эмоционально-волевая сфера личности; 3) способности; 4) духовное развитие; 5) сексуальная гармония; 6) «Я-концепция».

3. Социальный аспект: 1) производственная активность; 2) отношения в коллективе в процессе производственной, общественной и политической деятельности человека; 3) характер взаимоотношений в семье, характер взаимоотношений с друзьями; 4) уровень материального обеспечения.

Для анализа проблем психологического здоровья необходимо более подробно рассмотреть так называемое «третье состояние», под которым принято понимать состояние человека, промежуточное между здоровьем и болезнью, состояние, при котором индивид «еще не больной, но уже не здоровый», или «ни то, ни другое», то есть «пограничное» состояние. Самым распространенным проявлением третьего состояния является снижение работоспособности, ухудшение самочувствия, активности, настроения, что во многих случаях является результатом двух типичных синдромов: **гипотонии** (снижение артериального давления) и **гипогликемии** (недостаток глюкозы в крови).

Гипотония при уровне артериального давления меньше нижней границы нормы (систолическое и диастолическое соответственно 100–105 и 60–65 мм. рт. ст.) бывает физиологической или обусловлена патологическим процессом, часто встречается у молодых людей и в большинстве случаев наблюдается у женщин.

Характерные симптомы гипотонии, которую нельзя отнести к физиологической, следующие: пульсирующие головные боли в области лба и виска (60%); потемнение в глазах при резком изме-

нении положения тела (20%); гипотонические кризисы в форме кратковременных обмороков (12%); общая слабость (74%); нарушение сна (62%).

Гипогликемия, возникающая у практически здоровых людей в результате злоупотребления простых углеводов при дефиците по белку, называется спонтанной, проходящей или реактивной. Этому состоянию часто предшествует ощущение голода, депрессии, гипотонии, нервно-психического синдрома. Наиболее частыми симптомами являются следующие: депрессия, раздражительность и нервозность – 90%; сонливость, головокружение, головные боли на фоне расстройства пищеварения – 70-90%; беспокойство, бессонница, тревожность, учащение пульса, потливость, мышечные боли – 50-70%; нарушение координации, нарушение зрения, неровное дыхание, аллергия, импотенция у мужчин, слабая речь, ночные страхи – 50%. Механизм возникновения гипогликемии до конца неясен, но доказано, что даже незначительное снижение сахара в крови до 50 мг% и ниже приводит к кислородному голоданию, к которому чувствительны клетки головного мозга.

Таким образом, психологическое здоровье личности как состояние благополучия и адаптивности имеет три уровня: первое состояние – нет нарушений, второе состояние – нарушения отдельных признаков и третье состояние здоровья – предболезнь – высокая и средняя степень тяжесть невротизации (раздражительность, головные боли, снижение иммунитета, физической и умственной работоспособности, наркозависимость, включая пьянство и табакокурение, наличие определенных физиологических состояний, дисбаланс основных веществ питания, ухудшение самочувствия-активности-настроения как результат гипогликемии). И, наконец, предболезненное состояние психики, умеренное проявление которого наблюдается у 40-62% людей.

В преамбуле к своей Декларации Всемирная Организация Здравоохранения указывает, что «здоровье» - это состояние физического, умственного и социального благополучия. Субъективное благополучие обычно понимается как оценка человеком удовлетворенности своей жизнью и отражает не столько обстоятельства его жизни, сколько стабильные личностные характеристики.

В разнообразных социальных ситуациях экстравертов отличает большее субъективное благополучие, чем интровертов.

Исходя из положения, что «благополучие» — центральное понятие здоровья, ниже приведены результаты обследования 142 сотрудника отделов внутренних дел города Ставрополя и 14 адъюнктов по шкале субъективного благополучия, проведенные М.В. Матиенко.

Согласно полученным данным, в целом уровень субъективного благополучия у исследуемых сотрудников составил всего 68% от максимального значения диагностической шкалы, что потребовало дифференцированного анализа. Самый высокий уровень чувства субъективного благополучия зафиксирован у сотрудников патрульно-постовой службы (72%). Менее других испытывают состояние субъективного благополучия сотрудники следственного отдела (уровень выраженности 63%). У сотрудников отделов уголовного розыска, экспертного, дознания и у участковых инспекторов субъективная оценка благополучия находится в диапазоне 67–69% от максимального значения шкалы. При этом оказалось, что уровень субъективного благополучия у сотрудников патрульно-постовой службы и адъюнктов достоверно выше по сравнению с другими категориями.

Сотрудники с достоверно высоким уровнем субъективного благополучия (средний показатель 78,5%) имеют стаж работы  $2,50 \pm 0,40$  лет, который существенно меньше по сравнению с сотрудниками с низким уровнем субъективного благополучия (54% от максимального значения шкалы) и составляет в среднем  $7,40 \pm 2,03$  лет.

Зафиксирована отрицательная связь уровня субъективного благополучия со стажем работы в полиции, как оказалось, преимущественно за счет сотрудников уголовного розыска, отдела дознания и участковых уполномоченных.

Помимо специфики служебной деятельности в проявлении субъективного благополучия установлена еще роль табеля о рангах. Оказалось, что выше всех этот показатель у лейтенантов и младших лейтенантов. На втором месте стажеры и рядовые, а хуже всех чувство субъективного благополучия у полковников и подполковников. При этом у капитанов, майоров, полковников и подполковников по сравнению с лейтенантами и рядовыми различия достоверны (рисунок 10).

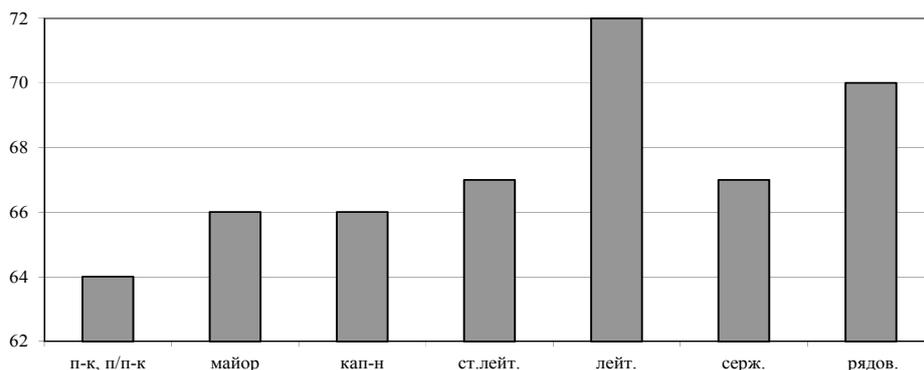


Рис.10. Соотношение в процентах уровня субъективного благополучия у сотрудников полиции с разным званием (по М.В. Матиенко)

При этом не обнаружено существенных различий субъективного благополучия как между офицерами в звании от капитана до полковника, так и между старшими лейтенантами и сотрудниками младших званий.

Далее батарея тестов была расширена за счет опросников психологической подготовленности и психической надежности. Фиксировались результаты скоростной стрельбы из табельного пистолета как одного из профессиональных навыков. Было обследовано 136 курсантов и офицеров полиции Краснодарского университета МВД (53 мужчин и 83 женщины).

При статистически высоком уровне субъективного благополучия (31 человек) по сравнению с низким его уровнем (19 человек), у исследуемых сотрудников полиции достоверно лучше показатели фрустрационной толерантности, способности к самоконтролю и саморегуляции, волевой активности и результаты стрельбы. При этом существенно ниже уровень депрессии и эмоциональной возбудимости. Различия оказались преимущественно за счет женской части выборки.

В мужской выборке уровень субъективного благополучия достигает 77%, что выше, чем в женской (72%) от максимального значения шкалы. Мужчины отличались также достоверно более высокими показателями интегральной стрессоустойчивости, пси-

хической надежности, способности к самоконтролю и саморегуляции поведения и состояния. Закономерно лучше и результаты скоростной стрельбы из пистолета.

В мужской выборке уровень субъективного благополучия положительно коррелирует с тремя показателями психологической подготовленности и пластичностью темперамента, а отрицательно – с показателями эмоциональной возбудимости, астеничности, невротичности, церебростеничности, психопатичности и истеричности.

В женской выборке аналогичные отрицательные взаимосвязи субъективного благополучия только для показателей астеничности, психастеничности, истеричности, эмоциональной возбудимости, а положительная – для саморегуляции поведения.

Заметим, что в женской выборке отсутствует связь субъективного благополучия с отдельными показателями психологической подготовленности, однако с интегральным показателем такая связь есть.

Успешность скоростной стрельбы из табельного пистолета у мужчин отрицательно коррелирует с признаками пограничных состояний и положительно – с энергетическими свойствами темперамента и профессионально важными качествами, тогда как у женщин – только положительно с показателем истероидности

Общей особенностью для мужской и женской выборки является отрицательная роль такого свойства темперамента, как эмоциональная возбудимость: чем она выше, тем выше астеничность и хуже показатели устойчивости к фрустрации, волевой активности и субъективного благополучия.

Что касается успешности скоростной стрельбы из табельного пистолета, то у мужчин данный показатель отрицательно коррелирует с признаками пограничных состояний и положительно – с энергетическими свойствами темперамента и профессионально важными качествами, тогда как у женщин – только положительно с показателем истероидности. Последнее указывает на специфичность женской психологии: стремление к демонстративности своих способностей повышает эффективность деятельности, а отсутствие других корреляций – ее надежность.

**Резюме.** Из пяти исследуемых свойств темперамента положительную роль в уровне субъективного благополучия играет

пластичность (только у мужчин), а отрицательную – эмоциональная возбудимость (у мужчин и женщин). Един отрицательный вклад в субъективное благополучие таких пограничных состояний, как астеничность, психастеничность и истероидность. Кроме того, в целом у сотрудников при высоком уровне субъективного благополучия по сравнению с низким его уровнем существенно лучше показатели устойчивости к фрустрации, волевая активность, способность к самоконтролю-саморегуляции состояния и результаты стрельбы из пистолета.

В структуре психологической подготовленности устойчивость к фрустрации и способность к самоконтролю-саморегуляции тем лучше, чем меньше почти весь ряд пограничных состояний. Эти факты указывают на общесистемную закономерность.

## **10.2. Склонность к суициду, алко- и наркозависимости в связи с ПВК личности сотрудников полиции**

Алкоголизм, как и наркомания – понятия собирательные, к ним относятся разнообразные психические расстройства, возникающие на различной патологической основе в результате различных предпосылок, но связанные обязательно с постоянным употреблением алкогольсодержащих и наркотических средств.

Алкоголь и наркотики, с одной стороны, выступают в роли универсального компенсатора, как средство снятия напряжения, обусловленного явлениями социального и личностного порядка, а с другой стороны, как средство ухода от действительности. Чтобы эффективно решать данную проблему на личном и государственном уровне необходимо сначала понять, почему человек способен привязаться к наркотикам. Прежде всего, это не результат слабоволия или «вредных» привычек, а генетически обусловленное явление, физиологическая предрасположенность. По данным исследований Е.В. Жилиной, генетическая детерминация акцентуаций характера опосредуется нейродинамическим уровнем для циклотимного и экзальтированного; психодинамическим уровнем – для эмотивного, тревожного и педантичного типов акцентуаций характера. Демонстративный тип испытывает влияния

генотипа через нейро- и психодинамический уровни интегральной индивидуальности.

Психиатры старой школы рассматривали суицидные тенденции только лишь как психопатологический феномен, как один из симптомов депрессии. Однако суициды достаточно часто совершаются психически здоровыми людьми, причем в некоторых культурах самоубийство, осуществленное при определенных обстоятельствах, считается адекватной реакцией. Это ситуации потери чести, опалы или крушения карьеры, выбора между жизнью и высокими нравственными принципами, когда трудно осудить человека, который предпочел смерть, и тем более считать его поступок следствием психического заболевания. Поэтому при анализе суицидных тенденций у конкретного человека необходимо учитывать и личность, и социальные влияния, и факторы культуры, и генетические предпосылки, облегчающие или противодействующие принятию решения о самоубийстве.

Гены-мутанты провоцируют самоубийство. Пока нет достаточного материала, чтобы выяснить, по какой причине и на какой стадии развития клетки возникает эта аномалия.

В психогенетике эксперименты считаются надежными, если результаты повторяются на удвоенных выборках и больших контрольных группах. В Королевском госпитале в Оттаве прошел двухгодичный эксперимент по установлению четкой биологической связи между поврежденным геном и мыслями о самоубийстве. Разработана простая и доступная методика тестирования поврежденных генов. Сразу же возникает юридическая проблема для таких людей, по отношению к которым может быть дискриминация при приеме на работу или оформлении страховки. Легкость и доступность методики влечет обратную проблему: целенаправленное создание такого гена, чтобы программировать людей на самоуничтожение.

Самый высокий процент самоубийц в Венгрии. Канадские ученые обнаружили в группе 120 депрессивных пациентов (разделенных на 2 части – надежных и имеющих риск суицида) мутацию генов. Никакое лечение (т.е. среда) не меняет количество поврежденных генов. Поэтому был сделан вывод о генетической обусловленности суицида.

Действительно, сотрудники Института биохимии и генетики Уфимского научного центра РАН открыли шесть генов, дисбаланс которых вызывает у человека предрасположенность к самоубийству. Раньше считалось, что к суициду подталкивают социально-бытовые обстоятельства. По данным ВОЗ ежегодно во всем мире причиной смерти почти 1 млн. человек становятся самоповреждения. Из них самоубийство на 12-м месте. Подумать только, в год еще по 1 млн. гибнет в автокатастрофах и тонет.

Обследование пациентов французских и швейцарских психиатрических лечебниц, пытавшихся покончить с собой, выявило, что изменения в хромосомном аппарате препятствуют образованию в организме серотонина - вещества, которое поднимает настроение. Серотонин образуется преимущественно в период от 1 до 2-х часов ночи. И в это время многие молодые люди еще не спят.

Что касается склонности к наркозависимости, то здесь другой принцип действия генов. Электрическую активность двух центров удовольствия «неги» и «куража» обеспечивает управляющий центр, ответственный за переживание стимуляторного удовлетворения. Пассивность управляющего гена обуславливает синдром дефицита удовлетворенности, который может компенсировать, например, злоупотребление сладким. Если же все три центра неактивны, наступает глубокая депрессия вплоть до суицида. И то же состояние воспроизводится при экспериментальной депрессии, которой является наркомания. При этом в такой депрессии к реактивному компоненту добавляется эндогенный. У лиц, совершивших суицидные попытки, уровень кортизола в крови выше, чем у лиц без суицидных тенденций, а содержание серотонина – ниже. Оба этих нарушения метаболизма являются важными звеньями патогенеза эндогенной депрессии.

Алкогольная зависимость, по мнению британских специалистов, возникает благодаря так называемым "дремлющим генам", заставляющим мозг постоянно нуждаться в дозах алкоголя. Если эти гены "просыпаются", то человек становится алкоголиком, а если продолжают спать, зависимости от спиртного не возникает.

Отношение к алкоголю у разных людей – разное: от абсолютного безразличия до тяги к спиртному. Один может выпить бутылку водки, не очень опьянев, в то время как другой хмелеет

от одной рюмки. И этот признак характеризует не только отдельных людей, но и некоторые группы. Когда-то русские и американские купцы спаивали монголоидные народы Севера, скупая у них за бесценок дорогую пушнину. При этом часто они пили вместе, но коренные северяне пьянели значительно быстрее, да и пристрастие к спиртному у них развивалось в большей степени. Сегодня мы знаем, что причиной таких различий служат два фермента. Первый разрушает алкоголь до альдегидов, которые вызывают признаки опьянения и отравления организма. Второй же нейтрализует действие первого, разрушая альдегиды до безобидной уксусной кислоты, которая затем используется организмом.

Оба фермента могут действовать быстро или медленно. И вот это уже зависит от наших генов. Когда у человека первый фермент действует медленно, а второй быстро, он может выпить большое количество спиртного без особых последствий. Если же нейтрализация отстает, человек быстро пьянеет, и у него развивается тяжелое алкогольное отравление. Особенно велики различия по этому признаку между европеоидами и монголоидами. Быстрая форма первого фермента встречается лишь у 5–20 процентов лиц европейского происхождения, в то время как среди японцев таких – 90 процентов.

Исходя из изложенного, было обследовано 50 молодых сотрудников ОВД мужского пола со стажем работы до одного года.

Корреляционный анализ выявил связь между алко- и наркозависимостью. Суицидный риск оказался более тесно связанным с неблагоприятными качествами личности (таблица 1)

Таблица 1

Достоверные корреляции склонности к суициду, алко- и наркозависимости со свойствами и типами личности по ПДО и 16-FLO у 50 сотрудников полиции мужского пола со стажем работы до 1 года

Свойства и типы личности	суицидный риск	алко-зависимость	нарко-зависимость
Личностная тревожность	0,417***	нет	нет
Психопатичность	0,284*	нет	0,327*
Фрустрированность	0,300*	0,429***	нет

Астеничность	0,281*	нет	нет
Психастеничность	0,390**	нет	нет
Шизоидность	0,292*	нет	нет
Обидчивость	0,280	нет	нет
Подозрительность	0,392**	нет	нет
Дезадаптированность	0,564***	нет	нет
Истероидность	Нет	нет	0,331*
Смелость	-0,498***	нет	Нет
Мотивация и самоконтроль	Нет	нет	-0,400**
Эмоционал. устойчивость	-0,312*	-0,289*	-0,275*

\*)  $p < 0,025$

\*\*)  $p < 0,05$

\*\*\*)  $p < 0,01$

**Резюме.** Склонность к наркозависимости взаимосвязана с патохарактерологическими чертами личности и отсутствием социальной активности, причем причинно-следственная связь между ними неясна.

Склонность к алкозависимости по характеру корреляций связана преимущественно с личными проблемами.

Что касается суицидного риска, то весь ряд пограничных состояний служат его предпосылками.

# ТЕСТ САМОКОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

## История и предмет психологии

1. Душу человека как разновидность материи, как телесное образование, состоящее из различных атомов, трактовал:

а) Платон; б) Демокрит; в) Аристотель; г) Б.Спиноза.

2. Душу как нечто божественное, отличающееся от тела, существующее у человека прежде, чем вступить в соединение с его телом, представлял:

а) Платон; б) Демокрит; в) Аристотель; г) Б.Спиноза.

3. Впервые положение о неотделимости души от тела выдвинул:

а) Демокрит; б) Платон; в) Сократ; г) Аристотель.

4. Автором трактата «О душе» является:

а) Платон; б) Демокрит; в) Аристотель; г) Эпикур.

5. Утверждение о том, что психика присуща только человеку, принадлежит представителям:

а) антропсихизма; б) биопсихизма; в) мозгопсихизма; г) нейропсихизма.

6. Отечественная психологическая школа:

а) выросла из культурно-исторической концепции развития психики;

б) основана на изучении приемлемых форм поведения;

в) отвергает детерминистский характер психики;

г) выросла на идеях единства бессознательного и сознательного.

7. Впервые концепция бессознательного психического была сформулирована:

а) Аристотелем; б) З. Фрейдом; в) Г. Лейбницем; г) Р. Декартом.

8. Основателем бихевиоризма считается:  
а) Дж. Уотсон; б) В. Келер; в) Б. Скиннер; г) Э. Торндайк.
9. Душу как пассивную, но способную к восприятию среды сравнивал с чистой доской, на которой ничего не написано:  
а) Г. Лейбниц; б) Б. Спиноза; в) Х. Вольф; г) Дж. Локк.
10. Автором знаменитой фразы «Я мыслю – значит, я существую» является:  
а) Платон; б) Сократ; в) Р. Декарт; г) Б. Спиноза.
11. Основоположником отечественной научной психологии считается:  
а) И.П. Павлов; б) Г.И. Челпанов; в) И.М. Сеченов; г) В.М. Бехтерев.
12. С идеалистической точки зрения свойства человеческой психики не рассматривал:  
а) Платон; б) Плотин; в) Августин; г) Аристотель.
13. Обусловленность психических явлений действием производящих их факторов составляет суть принципа:  
а) детерминизма; б) системности; в) развития; г) управления.
14. В качестве объяснительного в бихевиоризме в явной форме использовался принцип:  
а) детерминизма; б) развития; в) активности; г) системности.
15. Положение о единстве сознания и деятельности впервые выдвинул:  
а) С.Л. Рубинштейн; б) А.Н. Леонтьев; в) Г.А. Ковалев; г) Л.С. Выготский.
16. Психическим явлением является:  
а) нервный импульс; б) рецептор; в) интерес; г) сердцебиение.

17. К числу наиболее древних понятий психологии принадлежит понятие:

а) мотива; б) личности; в) темперамента; г) способностей.

28. Психика-это:

а) продукт деятельности мозга;

б) особое свойство высокоорганизованной материи;

в) совокупность психических процессов, состояний и свойств;

г) результат активного взаимодействия индивида со средой

19. Биологическая форма отражения – это:

а) поведение; б) инстинкт; в) раздражимость; г) активность.

20. Формально-динамическую сторону поведения характеризует (ют):

а) направленность; б) темперамент; в) характер; г) способности.

### *Познавательная сфера*

1. При тренировке чувствительность органов чувств:

а) не изменяется; б) изменяется до определенного предела;

в) улучшается без предела; г) все ответы верны.

2. К проприоцептивным относятся ощущения:

а) кожные; б) тактильные; в) мышечного усилия;

г) равновесия

3. К дистантным относятся ощущения:

а) зрительные; б) обонятельные; в) экстероцептивные;

г) проприоцептивные

4. При адаптации чувствительность органов чувств:

а) понижается; б) повышается;

в) изменяется в зависимости от условий; г) не изменяется.

5. В каком отделе нервной системы возникает ощущение?

а) в головном мозге; б) в рецепторе; в) в спинном мозге;

г) в нервных волокнах

6. Вследствие какой закономерности порог чувствительности анализаторов не изменяется?

- а) сенсibilизации; б) синестезии; в) адаптации;
- г) взаимодействия анализаторов

7. Адаптация так относится к изменению чувствительности, как сенсibilизация относится к:

- а) взаимодействие анализаторов;
- б) улучшение чувствительности;
- в) ухудшение чувствительности;
- г) порог чувствительности

8. Исключить лишнее в классификации ощущений:

- а) слуховые; б) зрительные; в) обонятельные;
- д) экстероцептивные

9. К особенностям восприятия относится:

- а) объем; б) точность; в) предметность; г) быстрота.

10. Иллюзии восприятия это:

- а) обман зрения; б) фокусы художников;
- в) особенности восприятия; г) все ответы верны.

11. К свойствам восприятия относятся:

- а) предметность; б) целостность; в) константность; г) быстрота

12. Свойство восприятия так относится к апперцепции, как особенность восприятия относится к:

- а) константность; б) осмысленность; в) целостность;
- г) точность

13. К свойствам внимания относятся:

- а) произвольность; б) направленность; в) произвольность;
- г) объем.

14. Колебания внимания возникают при восприятии раздражителей:

- а) едва заметных;
- б) сильных, ритмических или внезапно появляющихся;
- в) однообразных монотонных; г) все ответы не верны

15. Распределение внимания невозможно при:  
а) высокой концентрации внимания на одном виде работы;  
б) выполнении нескольких умственных действий;  
в) выполнении разных действий, требующих участия одних и тех же анализаторов;

16. Переключение внимания зависит от:  
а) связи между предыдущей и последующей деятельностью;  
б) степени сосредоточенности на предыдущей деятельности;  
в) наличия или отсутствия интереса к той или другой деятельности;  
г) все ответы верны

17. К свойствам внимания относится:  
а) произвольность; б) узкофокусированность;  
в) непроизвольность; г) дистрибутивность

18. Внимание так относится к его распределению, как восприятие относится к:  
а) объему; б) целостности; в) константности; г) осмысленности

19. Физиологической основой переключения внимания является такое свойство нервной системы, как:  
а) сила; б) слабость; в) подвижность; г) уравновешенность

20. Физиологической основой распределения внимания является такое свойство нервной системы, как:  
а) сила; б) слабость; в) подвижность; г) уравновешенность

21. Переключение внимания так относится к подвижности нервной системы, как распределение внимания относится к:  
а) силе н.с.; б) слабости н.с.; в) лабильности н.с.;  
г) уравновешенности

22. Способность нервной ткани хранить молекулярные следы возбуждения является физиологической основой:  
а) ощущений; б) восприятий; в) памяти; г) мышления

23. Вид памяти по степени психической активности:  
а) оперативная; б) произвольная; в) образная;  
г) эмоциональная.
24. Кратковременная память:  
а) длится до одной минуты; б) позволяет надолго запомнить адрес; в) обладает объемом в 12 элементов; г) все ответы не верны.
25. Долговременная память  
а) обладает неограниченной длительностью;  
б) не имеет ограничений по объему;  
в) может развиваться в упражнениях;  
г) все ответы верны.
26. Механизмом памяти является:  
а) повторение; б) запечатление; в) ассоциации; г) заучивание
27. Исключить лишнее в классификации видов памяти:  
а) образная; б) эмоциональная; в) произвольная;  
г) двигательная
28. Вид памяти по направленности психической деятельности:  
а) оперативная; б) произвольная; в) образная;  
г) механическая
29. Ассоциативная связь так относится к механической памяти, как смысловая связь относится к памяти  
а) опосредованная; б) логическая; в) произвольная;  
г) вербальная
30. Одна из форм мышления:  
а) анализ; б) суждение; в) синтез; г) сравнение.
31. Типы мышления:  
а) теоретическое; б) художественное;  
в) предметно-действенное; г) образное
32. Виды мышления:  
а) теоретическое; б) художественное; в) интуитивное;  
г) образное

33. К операциям мышления относится:

а) сравнение; б) суждение; в) умозаключение; г) понятие

34. Исключить лишнее:

а) умозаключение; б) классификация; в) конкретизация;  
г) абстрагирование

35. В современном определении интеллекта основной упор делается на то, что он:

а) наследуется; б) представляет собой способность адаптироваться к окружающей среде;  
в) в основном приобретается;

36. Свойство, означающее способность отражать отраженное – размышлять над собственными ощущениями, переживаниями, мыслями, – это:

а) рефлексией; б) интуицией; в) вниманием; г) мышлением.

37. Переживание значимости ситуации - это:

1) фрустрация; 2) настроение; 3) стресс; 4) аффект

38. Переживание последствий ситуации - это:

1) фрустрация; 2) настроение; 3) стресс; 4) аффект

39. Регуляторную функцию выполняют эмоции:

1) положительные; 2) стенические; 3) страха; 4) отрицательные.

40. Сигнальную функцию выполняют эмоции:

1) положительные; 2) страха; 3) стенические;  
4) астенические

41. Переживание последствий ситуации так относится к аффекту, как переживанию значимости ситуации относится к:

1) стрессу; 2) фрустрации; 3) настроению; 4) эйфории

42. На первом этапе волевого действия доминирует:

1) целеустремленность; 2) инициативность; 3) смелость;  
4) решительность.

43. С мотивацией волевого действия связано преимущественно такое волевое качество, как:

- 1) инициативность; 2) решительность;
- 3) смелость; 4) целеустремленность; 5) выдержка

44. Исполнительный этап волевого действия включает:

- 1) осознание цели; 2) принятие решения;
- 3) направленность волевого усилия;
- 4) выбор способов действия; 5) составление плана

### *Личность*

1. Понятие «психическая норма»:

- 1) основано на объективных данных;
- 2) лежит между двумя четко определенными полюсами;
- 3) в разных культурах почти не различается;
- 4) нет правильного ответа.

2. Чем сильнее у человека «Я» («ЭГО»), тем выше его способность:

- 1) отыскивать реалистические решения проблем;
- 2) руководствоваться принципом реальности;
- 3) регулировать конфликты между «Оно» и «Сверх-Я»;
- 4) все ответы верны.

3. Равновесие реального «Я» нарушается, когда оно:

- 1) слишком полно соответствует идеальному «Я»;
- 2) деформируется под влиянием определенного жизненного опыта;
- 3) перестает соответствовать представлениям человека о самом себе;
- 4) нет правильного ответа.

4. Согласно гуманистическим теориям, самореализация тесно связана:

- 1) с самоуважением; 2) с переоценкой собственного «Я»;
- 3) с комплексом превосходства; 4) со способностью любить.

5. Противоположностью понятия «лицемерный» будет:

- 1) противоречивый; 2) искренний; 3) фальшивый; 4) лживый;
- 5) правдивый

6. Большинство таких особенностей, как склонность опаздывать на свидания или потребность любой ценой вызвать восхищение своей особой бывают следствием:

- 1) чувства неполноценности;
- 2) комплекса неполноценности;
- 3) комплекса превосходства;
- 4) неадекватно разрешившегося Эдипова комплекса (неприязнь к родителю своего пола)

7. Люди, объясняющие свои действия «внутренними» причинами, склонны:

- 1) иметь преувеличенное мнение о собственных способностях;
- 2) анализировать стоящие перед ними задачи;
- 3) признавать себя малокомпетентными;
- 4) объяснять свои неудачи недостатком способностей

8. Характеризуя человека как «возбудимого» (эпилептоидного), исследователь опирается на методологический подход:

- 1) личностных черт (обусловленность нервно-психической активностью человека);
- 2) типологический (обусловленность биологическими факторами);
- 3) деятельностный; 4) все ответы верны

9. У разных исследователей один и тот же человек получил следующие характеристики:

- а) нетревожный экстраверт;
- б) сангвиник;
- в) общительный и открытый;
- г) подвижный, уравновешенный и сильный

Кто из исследователей дал каждую конкретную характеристику?

- 1) педагог; 2) социолог; 3) физиолог; 4) психолог

10. Особенное в личности, выделенное по какому-либо критерию:

- 1) тип; 2) свойство; 3) черта; 4) акцентуация

11. Какое свойство темперамента не входит в синдром меланхолического типа?

- 1) резистентность; 2) пластичность; 3) сензитивность;
- 4) эмоциональная возбудимость

12. В какой тип темперамента входит симптомокомплекс монофильности (устойчивости к монотонии):

- 1) сангвиник; 2) меланхолик; 3) флегматик; 4) холерик.

13. Сочетание экстраверсии и нейротизма образует темперамент:

- 1) сангвиника; 2) флегматика; 3) меланхолика; 4) холерика.

14. Сочетание интроверсии и нейротизма образует темперамент:

- 1) флегматика; 2) меланхолика; 3) сангвиника; 4) холерика

15. Монотофобность так относится к: монофильности, как дедукция относится к:

- 1) абдукция; 2) аналогии; 3) индукция; 4) алогизм;
- 5) умозаключение

16. Типологический синдром «монотофобности» (страха монотонии) обеспечивает более быструю адаптацию человека к подготовке в таких видах профессиональной деятельности, которые требуют:

- 1) «взрывных» усилий; 2) сложной координации;
- 3) циклических действий; 4) взаимодействия с партнерами

17. «Живой» (по И.П. Павлову) тип высшей нервной деятельности – это темперамент:

- 1) флегматический; 2) меланхолический; 3) сангвинический;
- 4) холерический

18. Противоположность понятия «монотофобность» будет:

- 1) монофильность; 2) монотонность; 3) утомление; 4) стресс;
- 5) пресыщение

19. К какому типу акцентуаций характера относятся следующие симптомы: преобладание пониженного настроения, склонность к депрессии, сосредоточенность на мрачных сторонах жизни:

- 1) психастеническая; 2) астеническая; 3) гипертимная;
- 4) гипотимная

20. К какому типу акцентуаций характера относятся следующие симптомы: повышенная подозрительность, болезненная обидчивость, стойкость отрицательных эмоций, стремление к доминированию, неприятие мнения других. Как следствие – высокая конфликтность

- 1) паранойяльная (застревающая); 2) шизоидная;
- 3) гипертимная

21. К какому типу акцентуаций характера относятся следующие симптомы: выраженная тенденция к вытеснению неприятных для субъекта фактов и событий; склонность к лживости, фантазированию и притворству, которые используются для привлечения к себе внимания; авантюристичность, тщеславие, «бегство в болезнь» при неудовлетворенной потребности в признании

- 1) паранойяльная (застревающая);
- 2) истероидная (демонстративная); 3) неустойчивая

22. К какому типу акцентуаций характера относятся следующие симптомы: склонность легко поддаваться влиянию окружающих, постоянный поиск новых впечатлений и компаний, умение легко устанавливать поверхностные контакты

- 1) лабильная; 2) конформная; 3) неустойчивая

23. К какому типу акцентуаций характера относятся следующие симптомы: высокая тревожность, нерешительность, склонность к самоанализу. Прислушивание к высоким мнениям и рассуждательству, тенденция к образованию вождей и ритуальных действий.

- 1) сенситивная ; 2) психастеничная; 3) астеническая

24. К какому типу акцентуаций характера относятся следующие симптомы: постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность с жадной деятельностью и тенденцией разбрасываться, не доводить дело до конца

- 1) эпилептоидная;
- 2) гипертимная;
- 3) циклоидная

25. К какому типу акцентуаций характера относятся следующие симптомы: склонность к злобно-тоскливому настроению (дисфории) с накапливающейся агрессией, проявляемой в виде приступов ярости и гнева (иногда с элементами жестокости); конфликтность, вязкость мышления, скрупулезная педантичность

- 1) эпилептоидная;
- 2) гипертимная;
- 3) циклоидная

26. К какому типу акцентуаций характера относятся следующие симптомы: чрезмерная подчиненность и зависимость от мнения других, недостаток критичности и инициативности, склонность к консерватизму

- 1) лабильная;
- 2) конформная;
- 3) неустойчивая

### ***Общение***

1. Позиция в общении «понимаю и принимаю» – это:

- 1) сочувствие;
- 2) идентификация;
- 3) сопереживание;
- 4) рефлексия

2. Какая закономерность общения относится к механизму взаимопонимания?

- 1) ореол;
- 2) первичность;
- 3) новизна;
- 4) идентификация

3. Либеральный стиль общения:

- 1) ориентирующий на себя;
- 2) позиция невмешательства;
- 3) учет мнения коллектива;
- 4) позиция активного давления.

4. Демократический стиль общения:

- 1) ориентирующий на себя;
- 2) позиция невмешательства;
- 3) учет мнения коллектива;
- 4) позиция активного давления.

5. Исключить лишнее слово:

- 1) жесты;
- 2) мимика;
- 3) интонация;
- 4) моторные действия;
- 5) словесная команда

6. Авторитарный стиль общения:

- 1) ориентирующий на себя;
- 2) позиция невмешательства;
- 3) учет мнения коллектива;
- 4) позиция активного давления.

7. Какая закономерность общения относится к механизму восприятия человека человеком?

- 1) эмпатия;
- 2) идентификация;
- 3) проекция;
- 4) рефлексия

8. При восприятии хорошо знакомого человека последняя информация часто оказывается более значимой вследствие эффекта:

- 1) ореола;
- 2) новизны;
- 3) проекции;
- 4) ложных обобщений;
- 5) привлекательности

9. Эффект новизны состоит в:

- 1) соответствии образа человека тем сведениям о нем, которые поступают последними;
- 2) способности предвидеть будущее и судить по известным чертам человека о других неизвестных чертах;
- 3) влиянии первого впечатления на формирование образа, чем последующие.

10. Эффект первичности:

- 1) выражается в том, что первое впечатление оказывает большее внимание на формирование образа, чем последующие;
- 2) состоит в соответствии складывающегося образа человека тем сведениям о нем, которые поступают последними;
- 3) состоит в способности предвидеть будущее и судить по известным чертам человека о других неизвестных чертах.

11. Механизм проекции:

- 1) состоит в соответствии складывающегося образа человека тем сведениям о нем, которые поступают последними;
- 2) это неосознанное, произвольное приписывание окружающим своих собственных психологических качеств и состояний;
- 3) состоит в способности предвидеть будущее и судить по известным чертам человека о других неизвестных чертах.

12. При восприятии хорошо знакомого человека последняя информация часто оказывается более значимой вследствие эффекта:

- 1) ореола; 2) новизны; 3) проекции; 4) ложных обобщений;
- 5) привлекательности

**Ключ ответов:**

***История и предмет психологии***

1 – б, 2 – а, 3 – г, 4 – в, 5 – а, 15 – а, 6 – в, 7 – а, 8 – г, 9 – в, 10 – в,  
11 – г, 12 – а, 13 – а, 14 – а, 15 – б, 16 – в, 17 – в, 18 – б, 19 – в,  
20 – б

***Познавательная и эмоционально-волевая сфера***

1 – б, 2 – в, 3 – а, 4 – в, 5 – а, 6 – б, 7 – б, 8 – г, 9 – в, 10 – а,  
11 – г, 12 – г, 13 – г, 14 – в, 15 – в, 16 – г, 17 – г, 18 – а, 19 – в, 20 – а,  
21 – а, 22 – в, 23 – б, 3 – г, 24 – г, 25 – в, 26 – в, 27 – в, 28 – б, 29 – г,  
30 – б, 31 – а, 32 – г, 33 – а, 34 – а, 35 – б, 36 – а, 37-2, 38-4, 39-2,  
40-1, 41-3, 42-4, 44-4

***Личность***

1-4, 2-4, 3-4, 4-1, 5-2, 6-3, 7-2, 8-1, 9-раздельный анализ, 10-1,  
11-1, 12-2, 13-4, 14-2, 15-3, 16-1, 17-3, 18-1, 19-4, 20-1, 21-2, 22-1,  
23-2, 24-2, 25-1, 26-2

***Общение***

1-1, 2-4, 3-2, 4-2, 5-5, 6-4, 7-3, 8-2, 9-1, 10-1, 11-2, 12-2

## Литература

1. Астрогор А. КНИГА ЧУВСТВ или интуиция, питание, иммунитет, вегетативная нервная система (Кармическая медицина) [Текст]. Кн. 2. / А. Астрогор. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: СКРИН, 1998. – 219 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Максимов А.Л. Валеология и проблема самоконтроля здоровья и экологии человека: Учеб. пособие. Ч. 1. – Магадан, 1996. – 56 с.
3. Бердичевская Е.М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека [Текст]: автореф. ... д-ра мед. наук / Е.М. Бердичевская. – Краснодар, 1999. – 45 с.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1988. – 287с.
5. Бианки В.Л. Механизмы парного мозга. – Л.: Наука, 1989. – 264с.
6. Богословский В.В. Воля и волевые свойства личности. Общая психология: Учебное пособие для студентов пединститутов. Изд. 3. – М.: Просвещение, 1981. – С. 315–332.
7. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности [Текст]: учеб. пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
8. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: МПСИ, 2007.
9. Большой толковый психологический словарь [Текст]. Т. 1 (А–О) / пер. с англ. А. Ребер. – М.: АСТ; Вече, 2001. – 592 с.
10. Буддизм и культурно-исторические традиции народов Востока. – Н-Сб.: 1990. 213с.
11. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. М.: 2009.
12. Вяткин, Б.А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности [Текст]: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Б.А. Вяткин. – М., 1981. – 32 с.
13. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-методическое пособие к курсу «Психология человека». – М.: Российское педагогическое агенство, 1998. – 272 с.

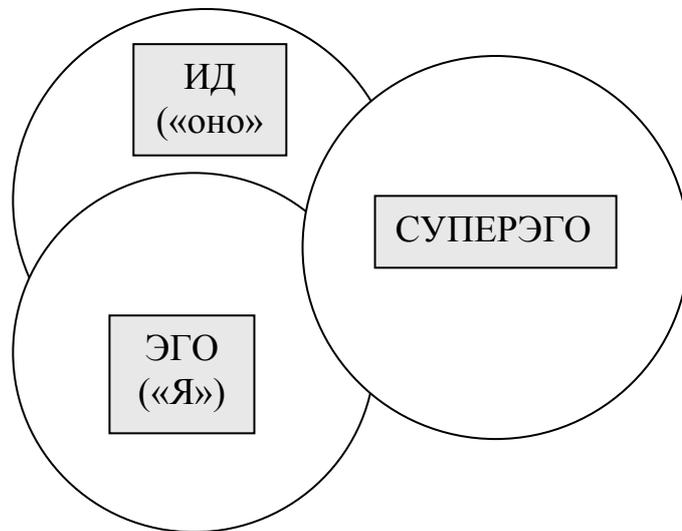
14. Гарбузов В.И. Социально-психологический климат в служебных коллективах. – Метод. Пособие. М.: Академия ГПС МВД России. 2001. 312 с.
15. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию М.: Омега-Л, 2006.
16. Гиссен Л.Д. Время стрессов [Текст] / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
17. Гроф С. За пределами мозга. М: 1993. 238 с.
18. Дорофеев Е.Д. Культурно-свободный тест интеллекта Р. Кеттела [Текст] / Е.Д. Дорофеев, А.Ф. Денисов. – СПб., 1994. – 286 с.
19. Ещенко Н.Г. Негативные психические состояния в деятельности сотрудников специальных отрядов быстрого реагирования и пути преодоления их последствий [Текст]: дис. ... канд. псих. наук. / Н.Г. Ещенко. – Тверь, 1997. – 186 с.
20. Иванов В.В. Чет и нечет. Асимметрия мозга и знаковых систем. – М.: Наука, 1978. – 174 с.
21. Карпенко М. Вселенная разумная М: 1992. 390 с.
22. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М.: 1986. – 76 с.
23. Коноплева И.И. Исследование зависимости профессиональной успешности милиционеров-конвоиров от некоторых индивидуально-психологических особенностей их личности и способности к саморегуляции психических состояний. – М.: ГУК МВД России. – С. 136–142.
24. Косованова Л.В. Скрининг-диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях [Текст]: учеб.-метод. пособие / Л.В. Косованова, М.М. Мельникова, Р.И. Айзман. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2003. – 240 с.
25. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2012
26. Креч Д. Факторы, определяющие решение задач [Текст] / Д. Креч, Р. Крачфилд, Н. Ливсон // Хрестоматия по общей психологии. – М., 1981. – С.289–296.
27. Крысько В.Г. Психология и педагогика: Схемы и комментарии. – М.,: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 368с.
28. Куликов В.И. Индивидуальный тест «словесный портрет» [Текст] / В.И. Куликов. – Владивосток, 1988. – 248 с.

29. Кульба С.Н. Особенности участия полушарий головного мозга в регуляции психоэмоционального напряжения человека [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.Н. Кульба. – Ростов н/Д, 1997. – 19 с.
30. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 530 с.
31. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: 1975. – 304 с.
32. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии М.: Смысл, 2005.
33. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М.: АПРЕЛЬ ПРЕСС, ЭКСМО-Пресс. – 1999. – 416 с.
34. Ломов Б.Ф. Об исследовании законов психики [Текст] / Б.Ф. Ломов // Психолог. журнал. – 1982. – № 1.
35. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности [Текст]: избр. тр. / Б.Ф. Ломов. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2006. – С. 400–410.
36. Лукьянов А.Е. Истоки Дао. М: 1992. 144 с.
37. Лурия А.Р. Основы нейролингвистики. – М.: Изд-во МГУ, 1975. – 254 с.
38. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002. – 539 с.
39. Маклаков А.Г. Общая психология СПб.: Питер, 2006
40. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
41. Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств [Текст]: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.Л. Марищук. – Л., 1982. – 32 с.
42. Матейчик Зд. Родители и дети. – М.: 1992. С.234–235.
43. Машков В.Н. Введение в психологию человека. СПб, 2003.
44. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л.: 1982. – 98с.
45. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности [Текст] // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 24–46.
46. Налчаджан А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии). - Ереван, 1988.

47. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – 4-е изд. М., 2001.
48. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1. – С. 90-101.
49. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / Под ред. А.Н. Блеера, М. 2006, 380 с.
50. Петров В.Е. Психометрическая адаптация диагностического инструментария ППО кандидатов на службу в ОВД. Методическое пособие. – Казань, 2003. – 63с.
51. Пономаренко В.А. Психология человеческого фактора в опасной профессии. «Поликом»- Красноярск, - 2006
52. Популярный биологический словарь [Текст] / Н.Ф. Реймерс. – М. : Наука, 1990. – 544 с.
53. Психология / Под ред. Крылова А.А. М.: Проспект, 2004
54. Психология / Под ред. Дружинина В.Н. СПб: Питер, 2003.
55. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта [Текст] /А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 168 с.
56. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека [Текст] / под ред. И.В. Равич-Щербо. – М., 1988. – С. 185–235.
57. Романов В.В., Кроз М.В. Руководство по профессиональному психологическому отбору кандидатов на службу в органы прокуратуры Российской Федерации. – М.: 1994. – 117с.
58. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии СПб.: Питер, 2006
59. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме [Текст] / Г. Селье. – М., 1992.
60. Сердерида Ю.И. Наследие Эллады: Энциклопедический словарь [Текст]. – Краснодар: «Советская Кубань», 1993. 495с.
61. Серова, Л.К. Определение понятия профессиональных психологических качеств [Текст] / Актуальные проблемы педагогической теории, практики, воспитания, физической культуры, спорта и здоровья народа // Вестник Балт. пед. академии. 2005. № 59. – С. 72–74.
62. Современная военная психология: Хрестоматия / Сост. А.А. Урбанович. – Мн.: Харвест, 2003. – 576с.

63. Справочник по инженерной психологии [Текст] / Под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Машиностроение, 1982. – С. 52-53, 109-113, 199-214, 324-326.
64. Тихомиров О.К. Психология мышления [Текст] / О.К. Тихомиров. – М., 1984. – 260 с.
65. Уайхед А.Н. Избр. работы по философии. М: 1990. 702 с.
66. Фокин ВФ, Пономарева НВ. Пластичность функциональной асимметрии головного мозга в адаптивных реакциях человека //Новое в изучении пластичности мозга. – М.2000. – С.92.
67. Хобсон К.Ф., Робинсон Б.Е., Скин П. Мир входящему. – М.: 1992. – С. 353-460.
68. Хомская, Е.Д. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование [Текст] / Е.Д. Хомская, Н.Я. Батова. – М., 1998.
69. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 1998, 608 с.
70. Чанышев А.Н. Курс лекций по древней и средневековой философии. М: 1991. 509 с.
71. Чермит К.Д. Системно-симметричный метод оценки здоровья человека. – Майкоп, 1994. – 152 с.
72. Штерн В. Дифференциальная психология и ее методические основы. – М.: Наука, 1998. – 335 с.
73. Юнг К. Психология бессознательного. – М.: Канон, 1994. – 330 с.

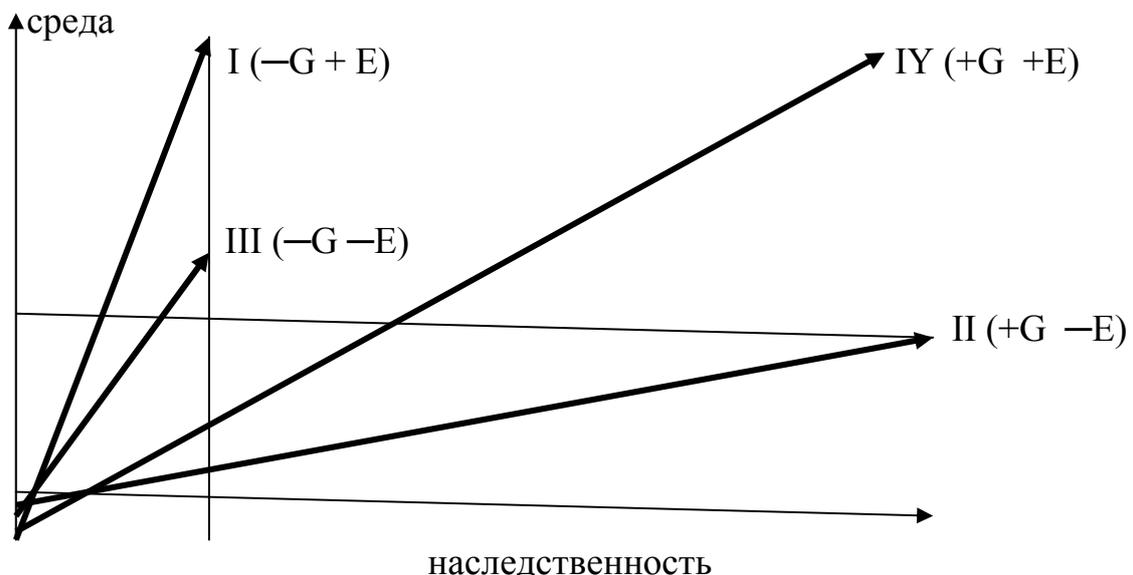
### Структура личности по Фрейду



ИД - бессознательное инстинктивное и врожденное, немедленная разрядка психической энергии вследствие биологически обусловленных побуждений.

ЭГО - принятие решений, обеспечение безопасности и самосохранения.

СуперЭГО - инверсия общественных норм и стандартов поведения.



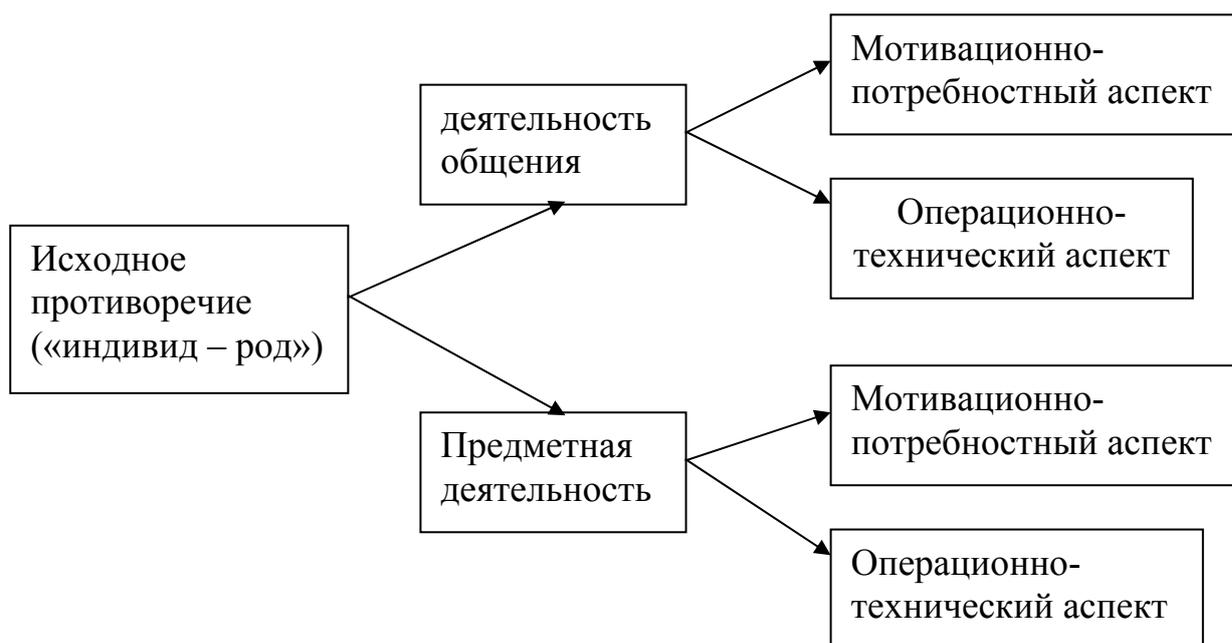
I — благоприятная среда при плохой наследственности

II — благоприятная наследственность при плохой среде

III — неблагоприятная среда и плохая наследственность

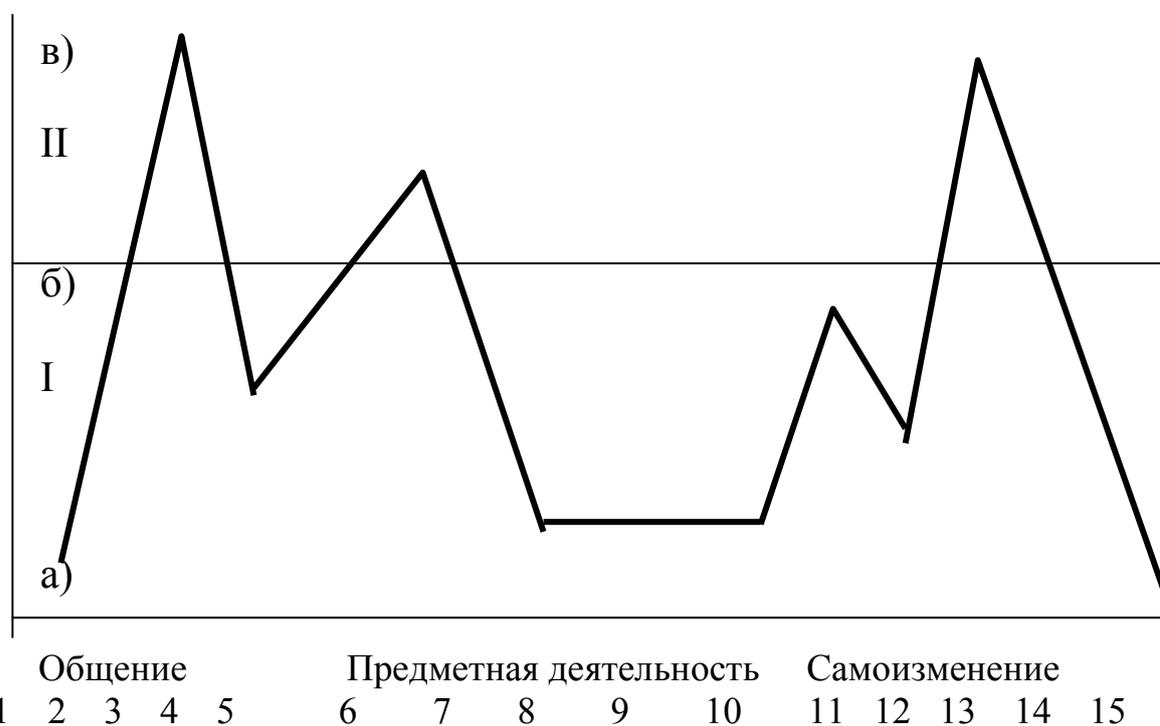
IV — хорошее «генное снаряжение» и условия развития

## Дифференциация исходного противоречия развития личности



## Структура личности по А.Н. ЛЕОНТЬЕВУ

уровень мотивов



I – уровень потребления

II – уровень преобразования

а) «круг отношений» человека

б) иерархия мотивов

в) соотношение мотивов между собой

## Содержание

<b>Предисловие</b> .....	3
<b>1. Основные этапы развития и методы психологии</b> ....	6
1.1. История психологии.....	6
1.2. Методы психологии.....	22
<b>2. Естественно-научные основы психики</b> .....	26
2.1. Функции мозга.....	26
2.2. Типологические свойства.....	35
<b>3. Познавательная сфера человека</b> .....	46
3.1. Ощущение.....	46
3.2. Восприятие.....	51
3.3. Внимание.....	55
3.4. Память.....	59
3.5. Мышление и интеллект.....	65
<b>4. Эмоционально-волевая сфера человека</b> .....	74
4.1. Эмоции.....	74
4.2. Воля.....	81
4.3. Человек и психологический стресс.....	87
<b>5. Свойства и типы личности</b> .....	100
<b>6. Человек в системе межличностного взаимодействия</b> .....	120
<b>7. Человек в онтогенезе</b> .....	130
7.1. Факторы и закономерности развития психики человека.....	130
7.2. Принципы возрастной периодизации и школьные возраста.....	132
7.3. Человек и психогенетика.....	137
<b>8. Человек и религия</b> .....	155
<b>9. Человек и профессиональная деятельность</b> .....	166
<b>10. Человек и психологическое здоровье</b> .....	180
10.1. Понятие здоровья и субъективное благополучие сотрудников полиции.....	180
10.2. Склонность к суициду, алко- и наркозависимости в связи с ПВК личности сотрудников полиции.....	186
<b>Тест самоконтроля знаний</b> .....	190
<b>Литература</b> .....	205
<b>Приложение</b> .....	210

*Учебное издание*

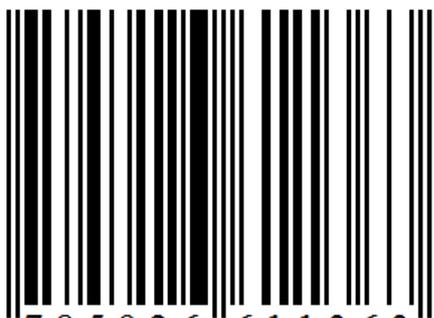
**Королева** Татьяна Петровна

# **ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции  
Компьютерная верстка *Н. А. Никитиной*

ISBN 978-5-9266-1136-3



9 785926 611363

Подписано в печать 28.06.2016. Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. 12,5. Заказ 470.

Краснодарский университет МВД России.  
350005, Краснодар, ул. Ярославская, 128.