

# ПСИХОЛОГИЯ

Пособие для студентов БГУ,  
обучающихся по специальностям  
гуманитарного и естественнонаучного профиля

Под общей редакцией И. А. Фурманова

МИНСК  
БГУ  
2007

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
-------------------	---

### Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Психология как наука .....	5
1.2. Предмет психологии .....	6
1.3. Понятие о психике .....	7
1.4. Психика и деятельность .....	10
Литература .....	13

### Раздел 2. ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ ПОЗНАНИЯ И АКТИВНОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА И СЕБЯ

2.1. Биологическая подструктура личности .....	15
2.2. Психологическая подструктура личности .....	18
2.2.1. Ощущение .....	19
2.2.2. Восприятие .....	30
2.2.3. Представление .....	47
2.2.4. Память .....	49
2.2.5. Мышление .....	55
2.2.6. Язык и речь .....	61
2.2.7. Воображение .....	65
2.2.8. Внимание .....	67
2.2.9. Эмоции .....	71
2.3. Социальная подструктура личности .....	74
2.3.1. Приобретение социальных знаний, навыков и умений .....	75
2.3.2. Типы поведения личности .....	80
2.3.3. Экзистенциальная личность .....	81
2.4. Подструктура направленности личности .....	87
2.4.1. Потребности .....	87
2.4.2. Мотивация .....	95
2.4.3. Интересы .....	99
2.4.4. Ценностные ориентации .....	101
2.4.5. Мировоззрение .....	101
2.4.6. Я-концепция личности .....	102
2.4.7. Психологические защиты .....	105

2.5. Свойства личности .....	106
2.5.1. Темперамент .....	106
2.5.2. Характер .....	112
2.5.3. Способности .....	113
2.6. Психические состояния личности .....	124
2.6.1. Эмоциональные психические состояния .....	120
2.6.2. Взаимосвязь эмоциональных состояний и поведения .....	132
2.6.3. Функциональные психические состояния .....	142
2.6.4. Регуляция и саморегуляция психических состояний, аутогенная тренировка .....	146
Литература .....	148

### Раздел 3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

3.1. Предмет и основные задачи педагогической психологии .....	151
3.2. Психологические качества учителя .....	152
3.3. Педагогическое обучение .....	156
3.4. Психология учебной деятельности и личности школьника .....	159
3.5. Особенности психического развития ребенка в младшем школьном и подростково-юношеском возрасте .....	162
3.5.1. Младший школьный возраст (6/7—11/12 лет) .....	163
3.5.2. Подростковый и юношеский возраст (12/13—19/20 лет) .....	171
3.6. Нарушения социальной адаптации ребенка в младшем школьном и подростковом возрасте .....	177
Литература .....	180

### Раздел 4. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

4.1. Социальная психология как наука .....	182
4.2. Социальный статус и роль. Социализация личности .....	182
4.3. Социальная установка. Социальный стереотип. Предубеждение .....	187
4.4. Общение .....	193
4.5. Конфликты и способы их разрешения .....	202
4.6. Социальная психология групп .....	209
4.7. Эффекты внутригруппового взаимодействия .....	222
Литература .....	225

### Раздел 5. МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

5.1. Предмет и задачи медицинской психологии .....	226
5.2. Психологические проблемы и психические заболевания, характерные для юношеского возраста .....	226
5.3. Основы психологической помощи .....	237
Литература .....	257

## 2.6. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

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

К психическим состояниям относят радость, печаль, сосредоточенность, скуку, утомление, напряжение, апатию и др. Зачастую невозможно дать точное определение переживаемому состоянию, так как, во-первых, психические состояния многомерны и характеризуют действительность с различных сторон, а во-вторых, они непрерывны, т. е. границы перехода одних состояний в другие четко не обозначены, плавны. «Чистых» состояний практически не существует.

На то, какое именно психическое состояние возникнет у индивида в тот или иной момент времени, влияют две группы факторов: *факторы среды* и *индивидуальные особенности субъекта*. К первым относят характеристики отражаемых предметов и явлений окружающего мира, ко вторым — предшествующее состояние и свойства индивида (особенности познавательной деятельности, потребности, желания, стремления, возможности, установки, самооценка, ценности). Психические состояния определяются соотношением данных факторов.

Состояния возникают в процессе деятельности, зависят от нее и определяют ее специфику переживаний. Каждое психическое состояние переживается индивидом целостно, как единство духовных психических и физических (телесных) структур. Изменение психического состояния затрагивает все эти уровни.

Психическим состояниям свойственны определенные *характеристики*. Состояния классифицируют в зависимости от того, какие именно из указанных характеристик выходят на передний план в определенный промежуток времени.

Эмоциональные характеристики отражают доминирование при данном состоянии той или иной эмоции, их интенсивности,

полярности (преобладание позитивных или негативных эмоций: радость и печаль). Знак некоторых состояний не очевиден. Например, нельзя однозначно определить как позитивное или негативное удивление или сосредоточение.

*Эмоциональные состояния* — это эйфория, радость, удовлетворение, печаль, тревога, страх, паника.

*Активационные состояния* показывают включенность индивида в ситуацию или отчужденность от нее. Избыточная активация проявляется в ясности сознания, энергичном поведении, желании решать поставленную задачу, преодолеть трудности. На другой стороне полуса — снижение интенсивности и темпа движений, спад активности. К активационным состояниям относят возбуждение, влечение, подъем, сосредоточенность, рассеянность, скуку, апатию.

*Тонические состояния* отражают тонус, энергетические ресурсы организма. Тонус ощущается как наличие или отсутствие энергии, большой или малый ресурс сил, внутренняя собранность или несобранность, инертность, вялость. Тонические состояния — бодрствование, монотония и психическое пресыщение, утомление и переутомление, сонливость и сон.

*Тензионные* (от англ. tension — напряжение) *состояния* показывают, в какой степени человеку для выбора того или иного поведения требуется приложить волевые усилия. Чем более притягательны для индивида различные объекты и чем больше сил требуется ему для сдерживания неприоритетных побуждений, тем выше напряжение. При низком напряжении человек раскрепощен, раскован, чувствует внутренний комфорт, при высоком — зажат, ощущает внутреннюю несвободу, вынужденность своего поведения. К тензионным состояниям относят состояние напряжения, эмоционального разрешения, фрустрацию, сенсорный голод и стрессовые состояния.

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

Психические состояния можно также делить на классы соответственно тому, какую именно сферу психики они характеризуют наибольшим образом. В таком случае будут выделять познава-

тельные, эмоциональные, мотивационные и волевые психические состояния. Иногда рассматривают только один их вид — эмоциональные состояния, которые считаются разновидностью эмоций. Это не совсем верно, так как эмоциональные состояния отличаются от эмоций и эмоциональных реакций тем, что первые более устойчивы и менее предметны (все радуется, печалится). Эмоциональные состояния, как и психические состояния в целом, в большей степени характеризуют деятельность и влияют на нее.

В связи с тем что психические состояния, как и другие психические явления, можно измерять по различным параметрам, многие из них нельзя однозначно отнести к тому или иному классу.

### 2.6.1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

В зависимости от содержания и динамики переживаний эмоции подразделяют на настроения, чувства и аффекты.

**Настроения.** Основными особенностями настроений являются:

1) *слабая интенсивность.* Если человек испытывает настроение удовольствия, то оно никогда не доходит до сколько-нибудь сильного проявления; если это грустное настроение, то оно только выражено и не имеет в своей основе интенсивных нервных возбуждений;

2) *значительная длительность.* Настроения — всегда более или менее продолжительные состояния. Само их название указывает на то, что соответствующие эмоции медленно развиваются и переживаются в течение длительного периода. Кратковременные эмоциональные состояния никто не называет настроениями;

3) *неясность, «безотчетность».* Испытывая то или иное настроение, мы, как правило, слабо осознаем причины, его вызвавшие. Часто находясь в том или другом настроении, не отдаем себе отчета в источниках этого состояния и не связываем его с определенными объектами, явлениями или событиями. «Человек чувствует себя неважно, когда тело недомогает, хотя он еще совершает то, чего не знает, откуда это происходит» (Р. Декарт). Наоборот, когда человеку разъясняют причину его настроения, это настроение нередко быстро у него проходит;

4) *своеобразный диффузный характер.* Настроения накладывают свой отпечаток на все мысли, отношения, действия человека в тот или иной момент времени. При одном настроении выполняемая работа кажется легкой, приятной, человек добродушно реа-

гирует на поступки окружающих лиц; при другом — та же самая работа становится тяжелой, неприятной и те же самые поступки людей воспринимаются как грубые и несносные.

**Чувства.** Отличительные особенности чувств:

1) *отчетливо выраженная интенсивность.* Чувства — более сильные эмоциональные переживания, чем настроения. Когда мы говорим, что человек испытывает чувства, а не настроение, этим мы указываем, прежде всего, на интенсивно и ясно выраженное, вполне определенное эмоциональное переживание: человек не просто испытывает удовольствие, а переживает радость; у него не просто настроение, в котором преобладает какая-то неопределенная тревога, — ему страшно;

2) *ограниченная продолжительность.* Чувства длятся не так долго, как настроения. Их длительность ограничена временем непосредственного действия причин, которые их вызвали или воспоминанием об объектах, которые вызвали данное чувство. Например, болельщики на стадионе испытывают сильные чувства, наблюдая интересующее их футбольное состязание, но эти чувства проходят по окончании матча. Мы можем вновь пережить то или иное чувство, если в нашей памяти возникнет мысль об объекте, вызвавшем его в свое время;

3) *осознанный характер.* Характерной особенностью чувств является то, что причины, их вызвавшие, всегда ясны для человека, который эти чувства переживает. Это может быть полученное письмо, достижение спортивного рекорда, успешное выполнение работы и т. д. В основе чувств лежат сложные нервные процессы в высших отделах коры головного мозга. По словам И. П. Павлова, чувства «связаны с самым верхним отделом и все они привязаны ко второй сигнальной системе». «Безотчетное чувство» — термин, не соответствующий психологическим особенностям чувств, которые всегда выступают как осознанные переживания. Этот термин с полным основанием может быть применен к настроениям, а не к чувствам;

4) *строго дифференцированная связь эмоционального переживания с конкретными предметами, действиями, обстоятельствами,* его вызывающими. Чувства не имеют диффузного характера, свойственного настроениям. Мы испытываем чувство удовольствия при чтении именно этой книги, а не другой; занимаясь любимым видом спорта, мы испытываем удовлетворение, которое не распространяется на его другие виды, и т. д. Чувства самым тесным образом связаны с деятельностью, например:

чувство страха вызывает желание бежать, а чувство гнева — желание бороться. Этот «предметный» характер чувств имеет большое значение при их воспитании: они развиваются, делаются более глубокими и совершенными в результате близкого ознакомления с предметами, их вызывающими, систематического упражнения в том или ином виде деятельности и т. д.

Чувства отличаются сложностью и многообразием эмоциональных переживаний. В зависимости от их содержания и причин, побудивших их, они делятся на низшие и высшие.

**Низшие чувства** связаны преимущественно с биологическими процессами в организме, удовлетворением или неудовлетворением естественных потребностей человека. Примером низших чувств могут быть удовольствие или страдание, испытываемые при жажде, голоде, сытости, пресыщенности, а также при различных видах мышечной деятельности, в зависимости от степени мышечного напряжения или мышечной усталости.

**Высшие чувства** подразделяются на три группы: нравственные, интеллектуальные и эстетические.

**Нравственные** — такие высшие чувства, которые переживаются человеком в связи с осознанием соответствия или несоответствия его поведения требованиям общественной морали.

**Интеллектуальные** — чувства, связанные с познавательной деятельностью человека, они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники.

**Эстетические** — такие высшие чувства, которые вызываются красотой или безобразием воспринимаемых объектов, будь то явления природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия.

**Аффекты.** Отличительные особенности аффектов:

1) очень большая, иногда чрезмерная *интенсивность* и *бурное внешнее выражение* эмоционального переживания. Аффекты характеризуются значительной силой возбуждающих и тормозящих процессов в коре головного мозга и вместе с тем усиленной деятельностью подкорковых центров, проявлением глубоких, часто активных эмоциональных переживаний. Бурно развивающееся возбуждение в центрах коры, связанных с теми или иными эмоциональными переживаниями, сопровождается сильным индуктивным торможением других ее участков (в результате чего во время аффекта человек может не замечать окружающего, не давать себе отчета в происходящих событиях и своих собственных

поступках) и передается в подкорковые центры, которые, будучи освобождены в определенный момент времени от сдерживающего и контролирующего воздействия всей коры, вызывают яркое внешнее проявление переживаемого эмоционального состояния.

К примеру, у человека тревожное настроение, если он охвачен какими-либо, пока еще неясными и неопределенными опасениями. Мы можем говорить, что человек охвачен чувством страха, если его состояние отличается уже большей определенностью и причина которого ему хорошо известна. Например, мы можем сказать, что человек испытывает эффект ужаса, так как его эмоциональное состояние по сравнению с тем, что предыдущими отличается необыкновенной силой и бурно выражается во внешних движениях и внутренних физиологических процессах: от ужаса человек может бежать без оглядки или, наоборот, остаться на месте, не будучи в состоянии двинуться;

2) *краткая временность протекания эмоционального переживания.* Будучи чрезмерно интенсивным процессом, аффект не может длиться долго и очень быстро прекращается. При этом в его течении можно отметить три стадии, характеризующиеся различными особенностями.

**Начальная стадия.** В одних случаях аффект наступает внезапно, в виде какой-то вспышки или взрыва, и быстро достигает предельной интенсивности (рис. 2.31, а). В других случаях наблюдается постепенное нарастание интенсивности эмоционального переживания: внимание привлекается к вызвавшим эмоцию объектам или обстоятельствам и постепенно все более и более сосредоточивается на них, нарастает возбуждение в одних и соответственно торможение в других центрах коры, подкорковые центры также предельно активизируются и сами начинают оказывать сильное влияние на корковые процессы, в результате чего человек теряет самообладание и, наконец, полностью отдается охватившему его сильному переживанию (рис. 2.31, б).

**Центральная стадия.** Аффект развивается до своего кульминационного пункта. Эта стадия характеризуется резкими изменениями и даже нарушениями нормальной деятельности всего организма. Процессы возбуждения, особенно в подкорковых центрах, достигают своей высшей силы, глубокое торможение охватывает важнейшие центры коры, функции которых угнетаются, в связи с чем распадаются высшие нервные процессы, связанные с приобретенными в течение жизненного опыта и воспитания социаль-

ными и моральными установками личности, нарушаются механизмы второй сигнальной системы и соответственно расстраивается деятельность мышления и речи. Снижается способность произвольного внимания, человек в значительной степени теряет контроль за своими действиями, наблюдается расстройство малых ручных движений, играющих большую роль в процессе труда. Усиливается деятельность желез внутренней секреции и автономной нервной системы, нарушается ритм дыхания, которое становится сильным и прерывистым, кровообращение то усиливается, то слабеет, что сказывается в резких и внезапных переходах от покраснения к побледнению лица, и, наоборот, повышается температура тела, человек потеет, наблюдаются резкие нарушения в деятельности органов пищеварения и т. д. Эта стадия в развитии аффекта иногда имеет характер не одной, а нескольких кульминационных вершин: период бурного течения аффекта сменяется периодом его затухания, после чего аффективные проявления вновь усиливаются, и т. д. (рис. 2.31, в).

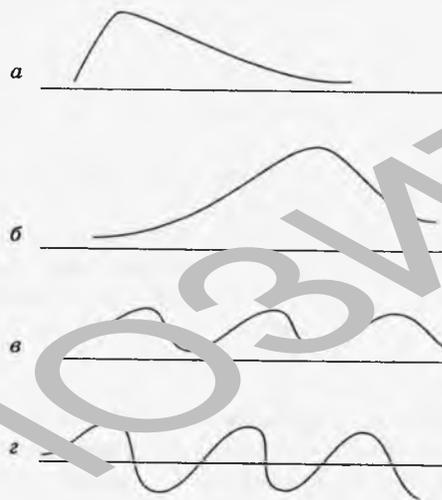


Рис. 2.31. Различные формы протекания аффектов (по В. Вундту):  
 а — быстро возникающий аффект;  
 б — медленно нарастающий; в — перемежающийся; г — аффект, в котором периоды возбуждения сменяются периодами упадка сил

**Заключительная стадия.** Во время этой стадии внешние и внутренние проявления аффекта более или менее быстро затухают (рис. 2.31, г). Иногда после сильных, «разрушающих» аффектов жизнедеятельность организма падает ниже нормы: ограниченная трата нервных сил сменяется их упадком, человек чувствует себя усталым, разбитым, у него наблюдаются апатия, безразличное отношение к окружающему, сонливость;

3) **безотчетность эмоционального переживания.** Она бывает большей или меньшей, в зависимости от силы аффекта, и выражается в снижении сознательного контроля за своими действиями: в состоянии аффекта человек иногда совершенно не осознает, что он делает, не может руководить своими действиями и поступками, не способен держать себя в руках, он полностью захвачен эмоциональным переживанием и в то же время слабо понимает его характер и значение. Однако полная безотчетность («я был невменяем», «я не помню, что я делал») наблюдается лишь при особом сильном аффектах, когда важнейшие отделы коры головного мозга полностью тормозятся и подкорковые центры совершенно освобождаются от сознательного контроля. В большинстве же случаев, особенно в начальной стадии, характеризующейся постепенным нарастанием аффективных проявлений, контроль за своим поведением и возможность торможения аффекта сохраняются. Это наблюдается тогда, когда человек отличается сильным самообладанием и устойчивыми, выработанными годами привычками культурного поведения;

4) **резко выраженный диффузный характер эмоционального переживания.** Сильные аффекты захватывают целиком всю личность человека и все его жизненно важные проявления. Особенно резкие изменения при аффектах наблюдаются в деятельности сознания, объем которого суживается и ограничивается небольшим количеством представлений и восприятий, тесно связанных с переживаемой эмоцией. При очень сильных аффектах нередко перестраиваются и резко изменяются привычные установки личности, характер и содержание отражения объективной действительности; многие явления и факты воспринимаются иначе, чем обычно, и выступают в новом свете, происходит ломка сложившихся ранее установок личности.

Любые чувства могут значительно усиливаться в своей интенсивности и доходить до стадии аффекта. Обычно в условиях общественной жизни и деятельности людям приходится сдерживать резкие и сильные проявления эмоций и не доводить их до аффектив-

ных состояний, особенно если они являются социально отрицательными и приводят к нарушению требований общественного быта и морали. Однако это не значит, что необходимо сдерживать все и всякие аффективные проявления. Если аффекты вызываются значительными событиями и обстоятельствами (энтузиазм при одержании победы в важной области труда, восторг при восприятии величественных картин природы, совершенных произведений искусства, волнение при наблюдении опасной борьбы человека с природой и его героических поступков), их положительное значение для полноценного развития человеческой личности очень большое. Положительные аффективные проявления даже менее значительной интенсивности, часто наблюдаемые в жизни людей, следует считать необходимыми и полезными для развития и нормальной жизнедеятельности человека. Открытое и искреннее сильное выражение положительных чувств облагораживает человека, раскрывает лучшие стороны его личности, содействует здоровой жизнедеятельности его организма. И наоборот, подавление положительных аффектов, постоянное сдерживание их внешнего проявления оказывают очень вредное влияние как на развитие характера человека, так и на нормальное течение органических процессов.

Таким образом, значение эмоций в жизни человека очень велико. Они вызываются как внутренними органическими процессами, так и воздействиями внешних предметов, объектов или ситуаций. Эмоции органически связаны с потребностями и играют важную роль в деятельности человека в ее различных формах. Они пронизывают собой взаимоотношения людей, составляют существенную сторону характерных свойств личности человека. Существует взаимосвязь не только с непосредственными раздражениями внешней среды, но и с представлениями, воспроизводимыми психикой, составляя существенную сторону процесса воображения. Эмоции органически входят в мотивы поведения, и человек часто действует под их влиянием.

## 2.6.2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ПОВЕДЕНИЯ

Фрустрация как состояние возникает всякий раз, когда физическое, социальное и даже воображаемое препятствие мешает или прерывает действие, направленное на достижение цели, удовлетворение потребности. Она создает, таким образом, наряду с исход-

ной новую защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия.

Выделяют три типа причин, вызывающих фрустрацию:

- 1) *лишения* (лат. *privation*) — отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности;
- 2) *потери* (лат. *deprivation*) — утрата предмета или объектов, ранее удовлетворяющих потребности;
- 3) *конфликт* (лат. *conflict*) — одновременное существование двух несовместимых друг с другом побуждений, амбивалентных чувств или отношений.

Различают следующие типы реакций в ситуации фрустрации:

- 1) *агрессивность* — самый распространенный тип реакции. Адекватная реакция на появление препятствия состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно. Агрессия, по сути, является атакой либо непосредственно на фрустрирующее препятствие, либо на объект (предмет), выступающий в виде замещения (что пошло «под горячую руку»).

Влияние фрустрации способствуют обвинение, несправедливость, саркастические замечания, выговоры, ожидание, грубое обращение, занятое место, получение отказа, сломанные вещи, ручка или телефон и часто человек, а не предмет. Реакцией в виде агрессии могут быть словесный отпор, оскорбление, физические нападки на человека или объект;

- 2) *отступление и уход* — в некоторых случаях человек реагирует на фрустрацию уходом, сопровождаемым агрессивностью, которая не проявляется открыто, если только он не замыкается в себе и не замышляет ничего плохого. Отступление обычно сопровождается какой-либо компенсацией. Оно может быть физическим (ретировка перед лицом сильного противника) или психологическим (признание человеком своей неправоты): а) сдерживание — осознанное отступление; б) подавление — неосознанное отступление (когда между противоположными тенденциями возникает острый конфликт). Часто человек уходит от проблем, используя определенные стратегии психологических защит, наиболее продуктивными из которых являются:

- сублимация — координирование блокированного импульса с другими интересами при выработке новой линии поведения, которая санкционирована групповыми нормами (секс — в творчестве, агрессия — в спорте);

- рационализация — использование интеллектуальных способностей для оправдания своего поведения (особенно неосознанного, необъяснимого);

• фантазия — когда в качестве заместителей удовлетворения используются образы (человек уходит в мир грез, мечтаний, сновидений);

3) *регрессию* — трудная задача заменяется более легкой. Регрессия — это возврат к шаблону (поведению), который сформировался значительно раньше (возможно, в детстве), что позволяло когда-то удовлетворить потребности и испытать удовольствие.

**Депривация** означает лишение или ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей.

Различают внешнюю и внутреннюю депривацию. В качестве иллюстрации «внешнего лишения», т. е. случая, когда преграда, помеха находится вне самого человека, можно привести ситуацию, когда ребенок голоден, а пищи достать не может. Примером «внутреннего лишения», т. е. преграды, корнящейся в самом человеке, может служить ситуация, когда ребенок хочет хорошо учиться и вместе с тем осознает, что его способности настолько низки, что он не может рассчитывать на высокие оценки.

Когда говорят о депривации, имеют в виду такое неудовлетворение потребностей, которое происходит в результате отделения человека от необходимых источников их удовлетворения и имеет пагубные последствия. Существенна именно психологическая сторона этих последствий: вне зависимости от того, ограничена ли моторика человека, отлучен ли он от культуры или сочувствия, лишен ли с раннего детства материнской любви, проявления депривации психологически похожи. Тревожность, депрессия, страх, интеллектуальные расстройства — наиболее характерные черты так называемого *депривационного синдрома*. Симптоматика психической депривации может охватывать весь спектр возможных нарушений: от легких нарушений, не выходящих за рамки нормальной эмоциональной картины, до очень грубых поражений развития интеллекта и личности.

В психологии существует несколько подходов, объясняющих причины и описывающих последствия депривации.

Теория обучения предполагает, что развитие полностью или почти полностью зависит от внешней стимуляции. При обеспечении соответствующих внешних условий будет происходить обучение и то, что не было выучено ранее, может быть выучено после обеспечения соответствующих условий. Согласно этому подходу ребенок, с самого начала отстающий в развитии из-за депривации внешней стимуляции, может постепенно достичь нормы при условии, что его избавят от депривации и предоставят ему достаточно времени для обучения.

Психоанализ предполагает, что ранний опыт может положить начало определенным динамическим процессам, которые прочно укореняются и продолжают, несмотря на последующие изменения в реальной ситуации. Ранняя депривация матери может рассматриваться как толчок к установлению защитных действий, которые спасают ребенка от болезненных переживаний и страданий. Однажды закрепившись, защитное действие стремится к самосохранению, изолируя ребенка от взаимодействия с миром, который может оказать ему поддержку. Согласно этой позиции обратимость зависит от успеха попыток вернуть этот социальный процесс.

Наконец, существует психологический подход, утверждающий, что существуют «сензитивные фазы», или критические периоды развития, в течение которых определенные процессы формируются нормально при наличии адекватных условий. Но в случае их отсутствия развитие этих процессов может прекратиться, а последующая стимуляция лишь с большим трудом его активизирует.

Все эти три точки зрения нельзя считать несовместимыми. Представляется весьма правдоподобным, что одно какое-либо нарушение может быть полностью исправлено обучением после снятия депривации, другое — не поддается полному исправлению из-за более или менее глубоко укоренившихся защитных действий или привычных схем поведения, а третье — вообще не поддается исправлению, поскольку сензитивная фаза нормального развития соответствующего процесса уже прошла.

В зависимости от того, чего именно лишен человек, выделяют разные виды депривации: сенсорную, двигательную, психосоциальную, материнскую и др.

**Агрессия.** В наиболее широком понимании агрессия — один из способов удовлетворения актуальной для человека потребности. Условно ее можно разделить:

• *по направленности на объект:* на внешнюю (гетеро), характеризующуюся открытым проявлением агрессии в адрес конкретных лиц (прямая агрессия) либо на безличные обстоятельства, предметы или социальное окружение (смещенная агрессия), а также на внутреннюю (ауто) со свойственным выражением обвинений или требований, адресованных самому себе;

• *способу выражения:* на произвольную, возникающую из желания воспрепятствовать, навредить кому-либо, обойтись с кем-либо несправедливо, оскорбить кого-нибудь, а также на непроизвольную, представляющую собой нецеленаправленный и быстро

прекращающийся взрыв гнева или ярости, когда действие не подконтрольно субъекту и протекает по типу аффекта;

• *конечной цели*: на инструментальную (конструктивную), когда действия имеют позитивную ориентацию и направлены на достижение цели нейтрального характера, а агрессия используется при этом лишь в качестве средства (здесь рассматривают индивидуальную инструментальную — своекорыстную и бескорыстную, а также социально мотивированную инструментальную — асоциальную и просоциальную агрессию), и враждебную (деструктивную), когда в действиях прослеживается стремление к насилию, а их целью является нанесение вреда другому человеку;

• *форме выражения*:

а) на физическую агрессию — предпочтительное использование физической силы против другого лица;

б) вербальную агрессию — выражение негативных чувств через форму или содержание словесных ответов;

в) косвенную агрессию — направление действий окольным путем на другое лицо или отсутствие их направленности на кого-либо;

г) негативизм — оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Рассматривая агрессивность как состояние, менее важно знать механизмы его регуляции, выделяя познавательный, мотивационный, эмоциональный, волевой и нравственный компоненты.

*Познавательный компонент.* Заключается в ориентировке, которая требует понимания ситуации, выделения объекта для нападения и идентификации своих «доступных средств». Некоторые психологи считают основным возбудителем агрессии угрозу, полагая, что последняя вызывает стресс, а агрессия является уже реакцией на него. Следует, однако, заметить, что, с одной стороны, далеко не всякая угроза вызывает агрессивное состояние, а с другой — не всегда агрессивное состояние провоцируется угрозой. Вместе с тем во всех случаях, когда агрессия вызывается угрозой, правильное понимание этой угрозы, ее объективный анализ и оценка — очень важные познавательные элементы агрессивного состояния. От этого понимания зависит самовозникновение данного состояния, его форма и сила. Переоценка угрозы может вызвать отказ от агрессии как средства борьбы и осознание своего бессилия.

*Мотивационный компонент.* Ряд психологов указывают на наличие у человека агрессивных побуждений: инстинктов, влече-

ний, потребностей, мотивов. Наиболее распространенной точкой зрения является то, что агрессивная мотивация рассматривается как особого рода энергия, накапливание которой происходит до тех пор, пока в результате воздействия соответствующего психического раздражителя она не разрядится. Однако так и взрыв как бы исключает участие самого человека в регуляции собственного поведения. В этом случае реализация агрессивной мотивации, вероятно, будет зависеть от способностей человека использовать тормозные механизмы агрессии.

*Эмоциональный компонент.* Часто человек во всех этапах агрессивного состояния (при подготовке агрессии, в процессе ее осуществления и при оценке результатов) переживает сильную эмоцию гнева, иногда принимая форму аффекта, ярости. Но не всегда агрессия сопровождается гневом и не всякий гнев приводит к агрессии. Более того, совсем неверно было бы считать любой гнев провокацией агрессии. Существует «бессильный гнев» — это состояние фрустрации, когда нет никакой возможности снять барьер, стоящий на пути к цели. Так, например, подростки иногда переживают гнев по отношению к старшим, но этот гнев обычно не сопровождается агрессией даже в словесной форме.

Эмоциональная сторона агрессии не исчерпывается гневом. Особый оттенок этому состоянию придают переживания недоброжелательности, злости, мстительности, а в некоторых случаях и чувства своей силы, уверенности. Бывает и так, что агрессор переживает радостное, приятное чувство, патологическим выражением которого является садизм.

*Волевой компонент.* Имеются в виду все проявления качеств воли: целеустремленность, настойчивость, решительность, в ряде случаев инициативность и смелость. Поскольку агрессивное состояние часто возникает и развивается в борьбе, в результате соперничества, то всякая борьба требует проявления вышеперечисленных волевых качеств.

*Нравственный компонент.* Реализация агрессии во многом зависит от силы «сверх-Я». Здесь можно выделить два компонента, регулирующих проявление агрессивности: совесть и чувство вины. Совесть (ограничивающая «сверх-Я») воздействует на агрессивную мотивацию до совершения поступка. П. Я. Гальперин отмечал, что моральная оценка, производящаяся до совершения поступка, означает задержку импульсивного побуждения и, следовательно, возможность его «запрещения». Чувство вины (уко-

ряющее «сверх-Я») корректирует поведение после совершения поступка и связано с ожиданием наказания за содеянное, сопровождающееся страхом и повышением тревожности. Таким образом, различие между совестью и чувством вины состоит в том, что совесть является «внутренним», а чувство — «внешним» регулятором агрессии.

Стресс можно определить как целостную реакцию живого существа на экстремальное воздействие. В этой реакции можно выделить когнитивный, физиологический, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Состояние стресса наблюдается как у животных, так и у человека, хотя в последнем случае оно имеет свою специфику. В частности, стресс у человека связан не только с биологическими, но и с психологическими факторами. Рассмотрим их более подробно.

Экстремальные воздействия, которые потенциально могут способствовать возникновению стресса, называют *стрессорами*. Их принято классифицировать: во-первых, по содержанию (характеру); во-вторых, в зависимости от источника; в-третьих, на основании интенсивности, продолжительности и периодичности их воздействия.

В житейской психологии широко распространено мнение о том, что стресс вызывается именно некими внешними воздействиями на индивида. К внешним стрессорам можно отнести, например, стихийные бедствия, потерю близкого человека, получение негативной информации, любое другое резкое изменение окружающей обстановки. Однако для возникновения стресса не обязательно должны произойти изменения во внешней среде. К внутренним стрессорам относятся изменения в функционировании внутренних органов (например, в работе щитовидной железы), навязчивые мысли, тягостные воспоминания. Особенности личности человека также могут привести к состоянию стресса. В данном случае имеются в виду особенности мотивационной сферы, характера и темперамента, которые делают того или иного человека особенно уязвимым по отношению к определенным негативным воздействиям. Например, человек с выраженной мотивацией достижения и одновременно неустойчивой самооценкой будет особенно чувствителен к неудачам в значимой для него деятельности.

По своему характеру стрессоры могут быть биологическими, психологическими или же социальными. Например, снижение концентрации кислорода в атмосфере — это биологический стрессор, разрыв межличностных отношений можно отнести к разряду

психологических стрессоров, а ограничение личной свободы — к социальным.

Канадский ученый Г. Селье указывал на то, что стресс связан с любыми обстоятельствами, сила которых превышает адаптационные возможности человека.

В зависимости от динамики стрессовой ситуации можно различать острые, хронические и периодические стрессовые воздействия. К острым стрессовым воздействиям относятся, например, стихийное бедствие, смерть близкого человека, развод, рождение ребенка и другие обстоятельства. Хронические стрессоры связаны с обычными для данного человека условиями, они воздействуют на него постоянно. Например, неблагоприятный психологический климат в семье, какое-либо заболевание, загрязнение окружающей среды. Наконец, периодические стрессоры — это те обстоятельства, которые возникают с определенной частотой, например, зимние поездки на ежегодный визит к дантисту, повторяющиеся конфликты с окружающими. Психологи доказали, что особо негативное влияние на психическое и физическое здоровье оказывают стрессоры с изменяющейся периодичностью, что не дает возможности человеку вовремя предвидеть их и адаптироваться к ним.

Независимо от своих характеристик экстремальное воздействие — лишь *потенциальная* причина стресса. Здесь важна оценка собственных возможностей справиться с ситуацией. Если стрессор рассматривается как вызов (испытание человека на прочность), то это может улучшать показатели сопротивляемости организма, повышать уровень активности, вызывать положительные эмоции. Но если он оценивается как угроза, то это вызывает негативные эмоции, может повлечь отрицательные последствия для здоровья. Соответственно будут различаться и физиологические процессы.

В физиологическом компоненте реакции стресса можно выделить стадии мобилизации, сопротивления и истощения.

После того как стимул квалифицируется как угрожающий или превышающий возможности человека, начинается *процесс мобилизации*. Физиолог У. Кэннон в своих работах показал, что функцию мобилизации выполняет симпатическая нервная система. Ее активация вызывает увеличение частоты сердечных сокращений, сужение кровеносных сосудов в брюшной полости, расширение сосудов конечностей и коронарных сосудов, повышение артериального давления, снижение тонуса мышц желудочно-кишечного тракта, торможение процессов пищеварения и выделе-

ния, прекращение секреции, расширение зрачков, усиление пототделения, увеличение секреторной функции коры надпочечников, что приводит к увеличению содержания адреналина в крови. Активность симпатической нервной системы в большей степени связана с такими внезапно возникающими сильными эмоциями, как гнев или страх, которые сопровождают реакцию мобилизации. Она содействует усилению защитных функций иммунной системы. Чрезмерное симпатическое возбуждение в ответ на угрозу считают одним из факторов, способствующих сердечно-сосудистым заболеваниям, язве желудка. Эти недуги связывают с повышенной «вовлеченностью» личности в какую-либо активность.

На стадии *сопротивления* физиологические показатели, достигнутые в процессе мобилизации, стабилизируются.

*Стадия истощения* связана с активизацией парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и необходима для восстановления сил организма. Парасимпатическая нервная система обеспечивает сохранение и накопление ресурсов. Ее активация приводит к снижению интенсивности возбуждения, однако одновременно снижается и интенсивность воспалительных процессов. На стадии истощения эмоциональный фон характеризуется апатией, пониженным настроением. Чрезмерную активность парасимпатической нервной системы связывают с развитием таких заболеваний, как рак и рассеянный склероз. Считается, что парасимпатическая нервная система в наибольшей степени активизируется в ситуациях хронического стресса, когда индивид оценивает угрозу как неконтролируемую.

Г. Селье полагал, что во всех стрессовых ситуациях можно наблюдать сходный физиологический ответ (отсюда и название слово «неспецифический адаптивный синдром»). Однако впоследствии было показано, что специфические стрессоры вызывают специфические реакции, вызывая различные физиологические ответы. Например, гнев способствует повышению порога болевой чувствительности, а страх — его понижению. Предложенное Г. Селье выделение различных стадий в реакции стресса было все же очень важным, так как позволило дифференцировать острые и хронические стрессоры, которые активизируют, как мы уже отмечали, различные отделы вегетативной нервной системы. Вообще, реакция стресса не во всех случаях протекает по «сценарию», предложенному Г. Селье и У. Кэнноном. Стресс может выражаться и в полном угнетении жизненных функций, и в приятном возбуждении.

В соответствии с тем, какой физиологический компонент преобладает в реакции стресса — возбуждение или напряжение, — можно выделить три разновидности данной реакции:

1) *возбуждение без напряжения*. Характерно для тех ситуаций, которые воспринимаются человеком как вызов или повод продемонстрировать свою силу и проверить собственные возможности. Таковы, например, стрессовые реакции у спортсменов и тех, кто занимается экстремальным туризмом либо увлечен какой-либо сложной, но интересной задачей;

2) *сочетание возбуждения и напряжения*. Характерно для многих видов неприятных воздействий — как экстремальных, так и повседневных, например такой может быть физиологическая реакция на межличностный конфликт;

3) *истощение негативных эмоций без возбуждения*. Такое состояние возникает в ответ на стрессовые ситуации, которые человек не может контролировать и в отношении которых он ощущает свою беспомощность. Такова, например, реакция на потерю близкого человека.

Помимо физиологической и эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию стресс выражается и в изменении поведения. Поведенческий ответ на воздействие стрессора принято называть *копинг-поведением* (от англ. to cope — справляться) или *совладающим поведением*. Это поведение определяется стремлением человека преодолеть сложившуюся ситуацию. Различают копинг-поведение, сфокусированное на проблеме и подразумевающее попытки изменить существующее положение вещей, и копинг-поведение, сфокусированное на негативных эмоциях, сопровождающих стресс. В зависимости от типа ситуации (от того, насколько она поддается изменению) наиболее оптимальной является либо первая, либо вторая разновидность реакции.

Для понимания стресса важно ввести еще одно понятие — «уязвимость», под которой понимают недостаток у человека ресурсов в той или иной сфере. Не все люди одинаково готовы к борьбе со стрессом. Уязвимым является человек, физически или психологически ослабленный: страдающий каким-либо заболеванием, находящийся в плохой физической форме, одинокий, ранее не сталкивавшийся с данной ситуацией. В то же время некоторые люди в большей степени защищены от негативных воздействий.

К числу психологических факторов, которые снижают влияние стрессора, относят: юмор, наличие теплых, дружеских связей с другими людьми, любимого дела, хорошее состояние здоровья.

Еще одним фактором, опосредующим воздействие стрессора на организм, является склонность человека приписывать контроль над ситуацией себе или же внешним обстоятельствам (так называемый интернальный или экстернальный локус контроля). Оптимизм также защищает человека от негативного воздействия стресса.

В зависимости от конкретной ситуации тот или иной тип атрибуции ответственности может либо способствовать развитию стрессового состояния, либо, наоборот, помогать человеку успешно справляться с трудностями. Другой важный психологический фактор — самооффективность. Оценка человеком своих способностей справляться с предъявляемыми ситуацией требованиями может существенно помочь ему адаптироваться к стрессовому воздействию.

Несмотря на то что стресс называют одной из наиболее частых причин физических и психических болезней, эта точка зрения отражает лишь один из аспектов проблемы. *Полезные эффекты стресса* связаны, видимо, с тем, что он вызывает возбуждение, необходимое для того, чтобы справиться с задачей или трудной ситуацией. Однако если возбуждение длится слишком долго, становится слишком сильным, оно приводит к полному истощению, способность человека к адаптации резко снижается.

### 2.6.3. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Жизнедеятельность человека организована в цикл «бодрствование — сон». Между ними нет четкой границы. На промежутке, соединяющем данные состояния, располагается ряд других, и каждое из них в той или иной степени характеризует функционирование индивида (так называются функциональные состояния). К числу данных состояний относят, помимо собственно сна и бодрствования, вращивание, состояние оптимальной активности, утомления, молчания и психическое пресыщение. Анализ этих состояний имеет практическое значение, позволяя определить работоспособность индивида в определенный момент времени и прогнозировать ее изменение в дальнейшем.

**Врабатывание.** Характеризует период мобилизации организма, его походение и приспособление к текущей деятельности. Субъективно индивид чувствует себя в некоторой степени отвлеченным от внешних раздражителей, внутренне собранным. Постепенно он приспособливается к наиболее экономному, оптимальному режиму выполнения конкретной работы.

Скорость вработывания определяется ранее приобретенными навыками и степенью тренированности, сложностью и ритмом работы, наличием информационного шума.

**Состояние оптимальной активности, или устойчивое рабочее состояние.** Данное состояние наступает, когда установлен оптимальный и наиболее экономный режим работы органов и систем организма. На этом этапе эффективность, продуктивность труда максимальна и стабильна, а волевые усилия для организации деятельности минимальны. Деятельность характеризуется высокой помехоустойчивостью и креативностью (от англ. create — творить, создавать; творческий момент). стереотипные действия становятся автоматическими.

**Утомление.** Утомление характеризуется временным снижением работоспособности. Это — нормальная и закономерная реакция на деятельность. Делят три вида утомления: физическое, умственное и эмоциональное. Оно также может быть местным, локальным (отдельные анализаторы) и общим (весь организм).

Субъективно утомление проявляется чувством усталости. А. А. Ухтомский говорил, что усталость является чутким «натуральным предупредителем о начинающемся утомлении». Однако степень усталости не всегда соответствует степени утомления. Наступающее утомление организма может маскироваться интересом к выполняемой работе. Отсутствие заинтересованности, отрицательные эмоции способствуют появлению резко выраженной усталости и вызывают снижение работоспособности раньше, чем наступают физиологические сдвиги, характеризующие утомление.

**Переутомление.** При переутомлении в отличие от утомления физические и психологические изменения более стойкие и труднообратимые.

Переутомление бывает трех степеней: начинающееся, среднее и выраженное. Колебания работоспособности варьируются от незначительных до резких. Ранее отсутствовавшее ощущение усталости может появляться при облегченной нагрузке или даже при полном отсутствии нагрузки. Сниженная работоспособность плохо компенсируется волевым усилием. Человеку становится трудно, а иногда и невыносимо тяжело выполнять легкие разделы его работы и относительно гораздо легче — трудные (легче написать научную статью, чем простое письмо). На короткий промежуток времени индивид может мобилизоваться, однако затем наступает тяжелое состояние апатии. Наблюдаются колебания настроения, раздражительность и другие отрицательные эмоции. Расстраивается

сон: сонливость днем, бессонница, частые ночные кошмары, страхи. Резкое ухудшение памяти, внимания, мышления.

При переутомлении помимо облегчения нагрузки необходим активный и пассивный отдых.

**Монотония.** Это состояние вызывают однообразное, многократное повторение одних и тех же действий, малая продолжительность цикла трудовых движений, простота содержания действий, в отдельных случаях — высокий и строго заданный темп работы. Необходимо отметить, что однообразие выполняемых действий и движений может быть как истинным, так и кажущимся. Важное значение имеют индивидуально-психологические особенности работника (тип нервной системы, темперамент). У некоторых людей состояние монотонии возникает относительно редко, они более устойчивы к нему либо предпочитают именно монотонную деятельность.

Проявлением монотонии является притупление остроты внимания, ухудшение его переключения, снижение бдительности, сообразительности. Монотония, как и утомление, отрицательно действует на производительность труда, хотя в определенный момент времени при достижении автоматизма деятельности ее эффективность может быть довольно высокой. Торможение затормаживает, прежде всего, высшие уровни психики, связанные с мотивацией. Развиваются неприятные эмоциональные переживания (апатия, скука), сопровождающиеся желанием выйти из текущей обстановки, «встряхнуться». Снижается интерес к выполняемой деятельности. Физиологические и психологические сдвиги в итоге приводят к снижению производительности труда и ухудшению его качественных показателей. Эти негативные явления исчезают при вхождении человека в привычную, внешнюю среду.

**Психическое пресыщение.** Оно может возникать, если монотонная деятельность не прекращается длительное время, и сменять состояние монотонии. Психическое пресыщение развивается и само собой. Основной фактор возникновения пресыщения — пресыщение уровня психологических или физических возможностей человека, когда его психическая активность вырастает за черту нормы.

**Сон.** Это периодически возникающее психофизиологическое состояние человека и животных; характеризуется почти полным отсутствием реакций на внешние раздражения, уменьшением активности ряда физиологических процессов. Восстановление физических и психических сил человека происходит во время сна. Различают нормальный (физиологический) сон и несколько ви-

дов патологического сна (наркотический, летаргический и др.). В среднем сон занимает 1/3 жизни.

**Структура сна.** Естественный сон включает два состояния (фазы) — медленный сон (медленноволновой, ортодоксальный, спокойный, сон без быстрых движений глаз) и быстрый сон (парадоксальный, активированный, сон с быстрыми движениями глаз). При засыпании человек погружается в медленный сон, последовательно проходя 4 стадии: дремоту, поверхностный сон, сон умеренной глубины и глубокий сон. Психическая активность в медленном сне представлена обрывочными неэмоциональными мыслями, а время, проведенное во сне, обычно недооценивается. У молодых здоровых людей поверхностный сон занимает около половины времени сна, а глубокий сон — 20—25 %.

Медленный сон завершается сменой позы, после чего следует фазой парадоксального сна: медленная активность сменяется быстрыми низкоамплитудными ритмами, как при пробуждении, однако совершенно невероятным образом при этом полностью расслабляются все гладкие мышцы тела и возникают быстрые движения глаз. Кроме того, наблюдаются неравномерность пульса и дыхания, подергивания лицевых мышц, пальцев, конечностей, у мужчин (любого возраста) возникает эрекция. При пробуждении во время парадоксального сна испытываемые в 80 % случаев сообщают о переживании эмоционально окрашенных сновидений (не обязательно эротических), а время пребывания во сне часто переоценивается. Фаза парадоксального сна занимает около 20 % времени.

Медленный сон и следующий за ним парадоксальный формируют цикл с периодом около 1,5 часа. Нормальный ночной сон состоит из 4—6 таких циклов. Электрофизиологические данные позволяют отличить естественный сон от патологического (наркотического, медикаментозного, летаргического) и так называемых сноподобных состояний (комы, спячки, оцепенения).

У человека в отличие от других млекопитающих циклы сна неодинаковы: в первых ночных циклах преобладает медленный сон, периоды парадоксального сна очень коротки (10—15 мин) и внешне слабо выражены. Во вторую половину ночи, наоборот, глубокий медленный сон почти отсутствует, зато чрезвычайно интенсивны и длинны (30—40 мин) периоды парадоксального сна.

У новорожденных сон занимает большую часть суток, а активированный сон, или сон с подергиваниями (аналог парадоксаль-

ного сна взрослых), составляет большую часть сна. В первые месяцы после рождения быстро увеличивается время бодрствования, доля парадоксального сна снижается, а медленного — увеличивается. В старости сокращается время глубокого сна (вплоть до полного его выпадения), а также снижается доля парадоксального.

В состоянии медленного сна клетки мозга не выключаются и не снижают своей активности, а перестраивают ее. Обе фазы сна играют важнейшую роль в жизнедеятельности, они, по-видимому, связаны с восстановлением функций мозга, переработкой информации, полученной в предшествующем бодрствовании, и т. д., но в чем именно эта роль заключается — остается неизвестным.

#### 2.6.4. РЕГУЛЯЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Психические состояния отражают особенности взаимодействия человека и среды. С одной стороны, при изменении этого взаимодействия состояния меняются таким образом, чтобы способствовать адаптации организма к окружающей среде. Можно сказать, что психические состояния сами являются формой саморегуляции психики.

С другой стороны, психические состояния (главным образом в совокупности своих эмоциональных характеристик) являются индикаторами внешних событий. Негативные состояния свидетельствуют, что в наших действиях или в нашем окружении что-то не в порядке и нуждается в изменении. В этом случае нужно бороться не с самими состояниями, а с причинами, которые их вызывают. Это не самый сложный путь, и люди с охотой прибегают к более простым и пагубным средствам — алкоголю, наркотикам и стимуляторам.

Для понимания способов саморегуляции психических состояний необходимо рассмотреть физиологические механизмы их возникновения и поддержания.

Первый этап. В коре головного мозга формируется так называемая доминанта (интенсивный стойкий очаг возбуждения). Она подчиняет себе активность организма и деятельность человека. Таким образом, для нивелирования данного психического состояния необходимо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Фактически на это направлены все отвлекающие приемы (чтение, просмотр кинофиль-

ми, занятие любимым делом). Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту.

Второй этап. Вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция — возбуждается одна из главных структур мозга — гипоталамус. Он заставляет близлежащую железу — гипофиз — выделить в кровь большое количество аденокортикотропного гормона. Под влиянием данного гормона надпочечники продуцируют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны). Последние вызывают разнообразные физиологические эффекты — сильнее бьется сердце, учащается дыхание и др. Во время этой фазы подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки (сражаться или убежать). Современный человек обычно не пускает в дело скопившуюся энергию, и гормоны не могут циркулировать в крови. Соответственно человек чувствует себя возбужденным. Необходимо нейтрализовать гормоны, и лучшим помощником в таких случаях — физкультура, или интенсивная мышечная нагрузка.

Третий этап. Если конфликт не разрешился и негативное взаимодействие со средой не прекратилось, в кору головного мозга продолжают поступать импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Здесь существуют два пути регуляции такого состояния: снизить для себя значимость происходящего (что не всегда приводит к желаемым результатам) или же изменить ситуацию.

Некоторые люди пытаются справиться с гнетущими переживаниями с помощью успокоительных средств или алкоголя. Медикаментозные средства снижают активность очага возбуждения в коре головного мозга, тормозят деятельность гипоталамуса, подавляют выброс в кровь физиологически активных веществ, препятствуют их влиянию на сердечно-сосудистую систему. Наиболее безопасны в этом плане успокоительные настои валерианы, пустырника. Алкоголь же приводит к ряду негативных последствий.

Аутогенная тренировка (АТ) (от греч. autogenés — сам производящий) — активный метод изменения собственного состояния, направленный на восстановление динамического равновесия систем регулирования функций организма. Он позволяет быстро снять излишнюю нервно-мышечную напряженность, волнение, проявления вегетативно-сосудистой дистонии, головные боли, вялость, раздражительность, неприятные ощущения, дает возможность управлять настроением, мобилизовать все душевные и физи-

ческие силы на достижение поставленных целей. Правильное применение АТ способствует снижению интенсивности общей тревожности и других негативных психических состояний, развитию физиологической и психологической устойчивости к стрессовым воздействиям.

Введение АТ связывают с именем И. Г. Шульца, который предложил использовать данный метод для лечения неврозов. Однако в настоящее время АТ находит более широкое применение, например, в качестве психогигиенического средства при подготовке людей, работающих в условиях эмоционального напряжения и экстремальной нагрузки (спортсменов, летчиков).

Существует несколько модификаций классической АТ. Так, были разработаны приемы, не только снижающие, но и повышающие тонус, мобилизующие человека.

Упражнения низшей ступени АТ воздействуют преимущественно на вегетативные функции. Высшие психические функции стимулируются на высшей ступени АТ, где выполняются упражнения, цель которых — научить вызывать сложные переживания, приводящие к «самоочищению» и излечению через нейтрализацию негативных переживаний. Освоить АТ может практически любой человек, но легче она дается людям, способным вызывать в сознании яркие живые образы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. М., 1977.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. М., 1990.
3. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. М., 1986.
4. Бодалев, А. А. Психология личности / А. А. Бодалев. М., 1988.
5. Божович, Л. И. Избранные психологические труды / Л. И. Божович. М., 1995.
6. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. М., 1986.
7. Барон, Р. Агрессия / Р. Барон, Д. Ричардсон. СПб., 1997.
8. Веккер, Л. М. Психика и реальность: Единая теория психических процессов / Л. М. Веккер. М., 2000.
9. Виллонас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Виллонас. М., 1990.
10. Выготский, Л. С. Лекции по психологии / Л. С. Выготский. СПб., 1997.
11. Гальперин, П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. М., 1976.

12. Гальперин, П. Я. Формирование умственных действий / П. Я. Гальперин // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. М., 1981.
13. Гальперин, П. Я. Функциональное различие между орудием и средством / П. Я. Гальперин // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. М., 1980.
14. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 1996.
15. Годфруа, Ж. Что такое психология: в 2 т. / Ж. Годфруа. М., 1992.
16. Емельянов, Ю. Н. Активное социальное психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. Л., 1985.
17. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология: учеб. для вузов / М. И. Еникеев. М., 1999.
18. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. Минск, 1993.
19. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. М., 1990.
20. Изард, К. Эмоции человека / К. Э. Изард. М., 1980.
21. Каверина, С. В. Психологической классификации потребностей / С. В. Каверина // Психологическая психология. 1987. № 5.
22. Коломинский, Я. Л. Человек: психология / Я. Л. Коломинский. Минск, 1998.
23. Левин, К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин. СПб., 2000.
24. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. М., 1975.
25. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. М., 2000.
26. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. М., 1972.
27. Личность и ее структура / под ред. Н. Я. Мороз. Витебск, 1996.
28. Лобанова, А. П. Познание и самопознание личности / А. П. Лобанова. Витебск, 1997.
29. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. Л., 1984.
30. Майерс, Д. Психология / Д. Майерс. Минск, 2001.
31. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. СПб., 1999.
32. Масляков, А. Г. Общая психология / А. Г. Масляков. СПб., 2001.
33. Немов, Р. С. Психология: в 3 т. / Р. С. Немов. М., 1998.
34. Общая психология / под ред. В. В. Богословского [и др.]. М., 1981.
35. Общая психология: учеб. для студентов пед. ин-тов / под ред. А. В. Петровского. 3-е изд., перераб. и доп. М., 1986.
36. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. М., 1982.
37. Петровский, А. В. Психология: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е стереотип. изд. М., 2000.
38. Психология / под общ. ред. А. А. Зарудной. Минск, 1970.
39. Психология: тексты лекций / авт.-сост. А. М. Гадзилия [и др.]. Минск, 1998.

40. Психология: учебник / под ред. А. А. Крылова. М., 2000.
41. Психология: учеб. для техн. вузов / под общ. ред. В. И. Дружинина. СПб., 2000.
42. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров / сост. Д. Я. Райгородский. Самара, 1999.
43. Психология индивидуальных различий. Тексты / под ред. Ю. В. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М., 1982.
44. Психология личности. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. М., 1982.
45. Психология ощущений и восприятия / под ред. Ю. В. Гиппенрейтер, В. В. Любимова, М. Б. Михалевской. СПб., изд. 2-е пер. и доп. М., 1999.
46. Психология памяти / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М., 1998.
47. Психология эмоций: тексты / под ред. К. В. Любонаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 1984.
48. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. СПб., 1999.
49. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. М., 1996.
50. Холл, К. С. Теория личности / К. С. Холл. М., 1997.
51. Хрестоматия по вниманию / под ред. А. Н. Леонтьева [и др.]. М., 1976.
52. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М., 1979.
53. Хрестоматия по восприятию и восприятию / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. Б. Михалевской. М., 1975.
54. Хрестоматия по психологии / сост. В. В. Мироненко; под ред. А. В. Петровского [и др.]. М., 1987.
55. Хьелл, Л. Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб., 1997.
56. Шульц, Д. П. История современной психологии / Д. П. Шульц, С. П. Шульц. СПб., 1998.
57. Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. СПб., 1995.