

## 4 Психология здоровья личности

### 4.1 Понятие и суть психологического здоровья

Под психологическим здоровьем понимается нормальная работа структур психики, которые требуются для нормальной жизни. Психологическое здоровье означает не только нормальное состояние души, но и личности. Это то состояние, когда душа гармонирует с личностью, у человека все хорошо, он стремится к росту личности, готов к нему. Человек, который здоров в психологическом плане, открыт для других, отличается разумностью. Он защищен от жизненных ударов, способен справиться с вызовами судьбы.

*Психологическое состояние так же важно, как и физическое. Это основа удовлетворенности жизнью и собой.*

Подобное здоровье показывает личность в общем. Оно пересекается со сферой мотиваций, эмоций.

#### **Критерии психологического здоровья**

К главным критериям психологического здоровья стоит отнести:

- адекватность понимания общества;
- осознание поступков;
- работоспособность и активность;
- стремление к новым целям;
- умение находить контакты;
- нормальная семейная жизнь;
- чувство привязанности к родным;
- ответственность;
- умение составлять план жизни и следовать ему;
- ориентированность на развитие личности;
- целостность.

А социопатия, психопатия, невротичность – все это за пределами такого здоровья. К отклонениям стоит отнести и личностей с главным набором внутренних проблем:

- алкоголизм;
- агрессия;
- депрессивные состояния;
- больные привязанности;
- позиция жертвы;
- страхи, психотравмы.

Это люди с постоянным чувством вины. Человек с психологическими проблемами не отличается благоразумием, он враждебен, не способен защитить себя от жизненных ударов.

Психическое и психологическое здоровье. Главные различия

Мы редко задумываемся над тем, что означает слово «здоровье». Для одних – это отсутствие болезней тела или страшных заболеваний. Но в данное понятие входит не только отличное самочувствие или физическое состояние, но также благополучие в эмоциональном и психологическом плане. Это такой тип взаимодействия с внешним миром, при котором личность ощущает

счастье и удовлетворенность. Это гармония внутри и снаружи, баланс, который дает шанс нормально жить. Психологическое здоровье важно разграничивать с психическим благополучием.

Психическое здоровье являет собой стабильность работы психики, что дает возможность личности оставаться адекватной в обществе. Неадекватность поведения говорит о заболеваниях и отклонениях в психике. Иными словами, психологическое и психическое состояние – это разные понятия, которые не дополняются одно другим. При абсолютно здоровой психике люди чувствуют внутренний долгий дискомфорт, апатичность, враждебность, депрессию. А вот бодрые люди, которые всегда в прекрасном настроении, иногда являются психически ненормальными.

*Психическое и психологическое здоровье два не пересекающихся состояния. Важно разграничивать их и осознавать отличия.*

Итак, психологическое здоровье – это благополучие личности, адаптивность, склонность к действию, а не переживанию. Сюда же относится отличное расположение духа, принятие себя и окружающих, творчество, ответственность, самостоятельность и т.п. Сдругой стороны находятся разрушающие проявления личности, которые мешают приятным эмоциям, они заставляют человека чувствовать общую неудовлетворенность, обиду, вину.

Если человек нездоров психологически, то он действует по привычным схемам, не желает менять что-то, неправильно воспринимает неудачи и удачи.

Но не стоит считать, что благополучие в психологическом плане и позитивные качества характера – это одно и то же, поскольку нормы позитивных черт в обществах мира отличаются. Это не пример идеальной личности, а стремление к себе и к другим. Здоровая психологически личность понимает, что с ней происходит, ощущает целостность. Получается, такой человек не считает остальных угрозой для себя.

### **Психологическое здоровье по Маслоу**

По теории Маслоу психологическое здоровье не просто наполняет личность субъективным чувством благополучия, но являются верным само по себе. В таком смысле оно над болезнью. Оно не просто лучше, оно правдиво, поскольку здоровая личность может увидеть больше истины. Недостаточность такого здоровья не только угнетает личность, это своеобразная разновидность слепоты, патологии мысли.

Целиком здоровых людей мало, но они есть. Если человек желает этого, старается постичь абсолютное здоровье, то это реальная цель. Лучше жить в здоровом, адекватном доверительном обществе, чем в неприязни и неадекватности. Это важно для каждого из нас. Необходимо стремиться постичь психологического здоровье, равновесие духа и тела.

Тот факт, что люди бывают здоровыми и то, что они существуют (хоть и в малом количестве) вселяет веру и надежду, желание стремиться к большему, расти, как личность. Подобная вера в возможности души и природы человека подталкивает нас к строительству здорового общества.

*Стремление к абсолютному здоровью души и тела – нормальное явление для гармоничной личности. Специальные методики окажут помощь в достижении этой цели.*

Так, как мы следим за собственным телом, важно следить за душевным состоянием. Дабы достичь физического здоровья, мы придерживаемся здорового образа жизни, занимаемся спортом, следим за диетой и т.д.

Чтобы достичь здоровья в психологическом понимании, потребуется труд и работа. Это понимание себя, самовоспитание, способность принимать решения, выделять другие варианты действий. Это готовность к новому, действенное применение собственных ресурсов.

Безусловно, чтобы идти в верном направлении и развиваться требуется сначала узнать собственную личность, собственные слабые места, ресурсы. В этом помогают специальные методики, которые направлены на изучение личности, интеллектуальности, характера. Все это поможет построить жизненные перспективы, правила, которые способствуют росту личности, помогают осознать собственные возможности и реально оценить достижения.

## **4.2 Эмоциональный интеллект**

Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность личности осознавать и понимать свои эмоции и чувства других людей и использовать эти навыки во взаимодействии с окружающими. Как развить эмоциональный интеллект, по каким признакам можно определить уровень EQ, что относится к его составляющим и как научиться контролировать свои эмоции.

Эмоциональным интеллектом современная психология называет умение человека распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также его способность считывать, понимать и влиять на эмоции другого человека. В практическом смысле это совокупность навыков, благодаря которым человек понимает, что его эмоции могут управлять его поведением и влиять на окружающих — причем не только позитивно, но и негативно. Умение контролировать и сдерживать собственные чувства и не давать им брать верх над тем, как человек ведет себя и какое влияние он оказывает на близких, важно во многих случаях — при обычном общении, нехватке ресурсов, трудностях или успехах в работе, планировании перемен в жизни и не только. В английском языке для обозначения эмоционального интеллекта по аналогии с IQ используется аббревиатура EQ — «emotional quotient», или «эмоциональный коэффициент», а также сокращение EI — «emotional intelligence».

Впервые об этом навыке в психологическом сообществе заговорили в начале XX века. «Эмоциональный интеллект появился в концепции «социального интеллекта» Эдварда Ли Торндайка в 1920 году. Затем эту идею развивал психолог Говард Гарднер, который в 1983 году подробно разрабатывал теорию множественного интеллекта, утверждая, что интеллект включает в себя восемь различных форм», — поясняет психолог, специалист сети клиник доказательной медицины DocMed и DocDeti Никита Прилепский.

Вклад в развитие теории эмоционального интеллекта в начале девяностых внесли и исследователи Питер Саловей и Джон Майер — согласно их определению, эмоциональный интеллект представляет собой «форму социального интеллекта, которая включает в себя способность отслеживать свои и чужие эмоции и чувства, различать их и использовать знания о них для того, чтобы управлять своим мышлением и действиями». Изучая это явление, Саловей и Майер также провели эксперимент и показали группе людей трогательный фильм: те зрители, кто умел определять и корректно называть свои эмоции, оправился после его просмотра быстрее тех, у кого таких навыков не было. Таким образом, исследователи подтвердили выдвинутую ими гипотезу, согласно которой люди, способные различать психологические ощущения, в сравнении с остальными более приспособлены к управлению собственными эмоциями.

Позднее к изучению нового понятия подключился и американский психолог и научный журналист Дэниел Гоулман, выпустивший в 1995 году книгу «Эмоциональный интеллект». В ней он выдвинул радикальное предположение: успеху в карьере человека способствует в большей степени не столько набор знаний, полученных благодаря высшим учебным заведениям, и общая образованность, сколько развитость именно эмоционального интеллекта и умение различать свои эмоции.

По мнению психолога Никиты Прилепского, в современной доказательной медицине эмоциональный интеллект корректно разбивать на девять составных компонентов, которые выделили исследователи Атанасиос Дригас и Кара Папуци. «Эта модель в виде пирамиды из девяти уровней приводит к эмоциональному единству в своей вершине: человек пытается достичь последнего уровня пирамиды, потому что на каждой ступени он культивирует значительные эмоциональные, когнитивные и метакогнитивные навыки. Все они являются важными ресурсами для успеха в личной и профессиональной сферах, межличностных отношениях и в жизни в целом», — комментирует психолог.

Согласно теории, основа эмоционального интеллекта — это эмоциональные стимулы. «Каждый день мы получаем много информации — стимулов из окружающей нас среды, ее событий или явлений. Нам нужно включить эту информацию и различные стимулы в категории, потому что они помогают нам лучше понять мир и людей, которые нас окружают. Когда происходит то или иное событие, наше сознание получает сенсорный стимул. Мысли обрабатывают его и производят отдельные эмоциональные стимулы для каждой из эмоций, которые будут затронуты. Эмоциональные стимулы обрабатываются мыслительным механизмом, который определяет, какие эмоции чувствовать, и вызывает эмоциональную реакцию, которая может повлиять на наше поведение. Эмоциональные стимулы, как правило, приоритизируются в восприятии, обнаруживаются быстрее и получают доступ к сознательному пониманию».

Следующая ступень — распознавание эмоций, нередко даже нескольких и выраженных одновременно. «Распознавание эмоций — это способность точно

расшифровывать выражения чужих чувств, обычно передаваемых по невербальным каналам — мимикой, движениями тела. Этот навык связан с социальными способностями и взаимодействием, так как невербальное поведение является надежным источником информации об эмоциональных состояниях других. Способность выражать и распознавать эмоции в других является важной частью ежедневного человеческого взаимодействия и межличностных отношений, поскольку она представляет собой критический компонент социально-когнитивных способностей человека», — поясняет психолог.

Третью ступенью исследователи считают самосознание — четкое восприятие вашей личности, включая ее сильные и слабые стороны, мысли, убеждения, мотивы и чувства. Чем выше уровень самосознания, тем сильнее способность человека корректировать собственные мысли, эмоции и, следовательно, свое поведение.

Вслед за самосознанием идет самоуправление — то есть умение контролировать свои реакции так, чтобы они не были импульсивными и внезапными.

Пятой частью эмоционального интеллекта исследователи считают социальную осведомленность — то есть понимание человеком, как он реагирует на различные социальные ситуации, и его способность эффективно менять свое взаимодействие с другими людьми, чтобы достичь наилучших результатов. Такого рода осведомленность невозможна без эмпатии, благодаря которой мы можем ставить себя на место окружающих, понимать другого человека как личность, распознавать его чувства и эмоции.

### **4.3 Психология инклюзии**

Психология инклюзии изучает и исследует процессы интеграции людей с разными особенностями, включая людей с инвалидностью, в общественные и образовательные среды. Основные аспекты инклюзивной психологии включают понимание восприятия и поведения людей с инвалидностью, а также способы создания условий для их полноценной жизни и участия в различных сферах, без дискриминации

Инклюзия – это процесс, имеющий целью принимать во внимание и удовлетворять разнообразные потребности обучающихся через расширение участия в обучении, в культурной и общественной жизни и уменьшение числа тех, кто исключен из процесса образования, или тех, кто охвачен образовательным процессом, но не включен в него.

Существенный процент среди лиц с нарушенными возможностями составляют дети и молодежь, нуждающиеся в образовании, надлежащий уровень которого обеспечивает не только наличие у них соответствующих знаний, умений и навыков, а способствует самоутверждению их личности, обеспечивает успешную социальную адаптацию в обществе.

Несмотря на значительный вклад в разработку проблемы инклюзивного образования исследователей, ряд аспектов все еще требует более глубокой

научной обработки и обоснования, в частности, это касается принципов, функций и задач инклюзивного образования.

Мировому сообществу потребовался значительный промежуток времени для осознания того, что люди с ограниченными возможностями, в силу особенностей своего психического или физического состояния, равны в чести и достоинстве, правах и свободах с другими людьми, которые не имеют психофизических недостатков. Пренебрежение «здорового большинства» по отношению к людям с особыми потребностями изменилось: сначала на понимание необходимости заботиться о последних; затем - на признание их права на обучение и необходимость обеспечить реализацию этого права путем введения специального образования и создания специальных учебных заведений; и, в конце концов, - на глубокое осознание того, что у людей с особыми потребностями, в частности, у детей, не просто есть право учиться, а они должны иметь доступ к качественному образованию и получать его не в специальных заведениях, а в общих образовательных учреждениях, хотя и в специально созданных для них условиях (инклюзивной среде).

Становлению и развитию инклюзивного образования предшествовали медицинская и интеграционная модели образования. Медицинская модель базировалась на принципе сегрегации, то есть отдельного обучения людей с ограниченными возможностями, в том числе детей. Такой подход базировался на устойчивом убеждении в том, что лица, которые имеют те или иные нарушения психофизического здоровья, нуждаются в особой опеке, отдельных специальных условиях для их обучения и дальнейшего проживания. Рациональность медицинской модели заключалась в том, что значительная часть людей с ограниченными возможностями требует создания особых условий и специальных методов, способов и средств предоставления им образовательных услуг. Однако одно дело создать такие условия в пределах общеобразовательного процесса, а другое - полностью ограничить людей с особыми потребностями, создав для них отдельную, в определенном смысле, оторванную от реальной жизни среду.

Формирование и функционирование медицинской модели образования лиц с ограниченными возможностями связано также с состоянием нормативно-правового обеспечения. Международные акты закрепили равное право всех лиц на получение образования, независимо от того, какого они пола, расы, национальности, какую религию исповедуют, есть ли у них недостатки психофизического развития или нет. Однако, программный или концептуальный документ, который бы предусматривал особенности реализации права на образование людей с ограниченными возможностями, на международном уровне в течение первой половины 20-го века принят не был. Поэтому в нормативно-правовых актах различных государств по вопросам предоставления образовательных услуг людям с ограниченными возможностями воплощалась, как правило, господствующая в те времена идея повышенной заботы о такой категории лиц и необходимости их обучения в сегрегативных условиях.

Начиная со второй половины 60-х гг., появляется модель социальной нормализации (или интеграция), которая очертила излом в общественном сознании в отношении детей с особенностями психофизического развития. Начался процесс их интеграции в среду сверстников. Интересен тот факт, что идея интеграционного образования зарождалась еще во времена господства медицинской модели.

Основные аспекты психологии инклюзии:

- **Социальное взаимодействие:**

Изучение динамики отношений между людьми с инвалидностью и без, с целью выявления трудностей и развития эффективных стратегий для улучшения взаимодействия.

- **Психологическое благополучие:**

Оценка и поддержка психологического состояния людей с инвалидностью, включая вопросы самооценки, адаптации и устойчивости к стрессам.

- **Образовательная инклюзия:**

Разработка и реализация программ, способствующих созданию образовательных сред, которые обеспечивают равные возможности для обучения всем ученикам, независимо от их особенностей.

- **Инклюзивное мышление:**

Формирование позитивного восприятия различий и уважения к многообразию в обществе.

- **Поддержка и ресурсирование:**

Определение нужд и предоставление поддержки как людям с инвалидностью, так и их семьям, а также специалистов и волонтеров, участвующих в процессах инклюзии.

Роль инклюзивного психолога:

- **Диагностика и консультирование:**

Изучение проблем и особенностей развития, предоставление консультаций для родителей и детей, а также помощь в разработке индивидуальных программ поддержки.

- **Развитие навыков:**

Проведение занятий и тренингов, направленных на развитие социальных навыков, самооценки и уверенности в себе у людей с инвалидностью.

- **Адаптация среды:**

Разработка и реализация изменений в образовательных и социальных системах, которые делают их более доступными и дружелюбными для всех.

- **Повышение информированности:**

Проведение образовательных программ для широкой общественности, направленных на повышение осознанности и понимания проблем инклюзии.

- **Поддержка и сопровождение:**

Мониторинг и сопровождение людей с инвалидностью, а также их семей в процессе интеграции и адаптации в общество.

Инклюзивная психология играет важную роль в создании более справедливого и равноправного общества, где каждый человек имеет возможность реализовать свой потенциал.

#### 4.4 Эмоции в жизни человека

Эмоции — это психические процессы, в которых отражается субъективная оценка человеком ситуации. Александрина Григорьева рассказывает, что с точки зрения психофизиологии под ними подразумевается физиологическая реакция, которая возникает в ответ на значимое событие. Это проявляется в виде изменений в разных системах человека — нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной, кожной, а также через выразительные движения тела и мимики, интонации голоса. Влияние эмоций на повседневную жизнь трудно переоценить. Об этом свидетельствуют следующие факты:

человек принимает множество важных решений на основе переживаний страха, ненависти, любви или иных чувств; стойкие нарушения эмоционального реагирования ведут к серьезным психическим расстройствам;

невозможность испытывать сильные переживания негативно влияет на физическое состояние;

отсутствие ярких и позитивных эмоциональных реакций способно сделать жизнь пресной и породить тяжелый экзистенциальный кризис. Первые эмоции появляются у людей уже с рождения. В первый месяц жизни можно наблюдать оживление у малыша при виде матери, что проявится в улыбке и фокусировке на ее лице. Именно эта реакция является признаком нормативного развития. С каждым годом жизни ребенка его эмоции усложняются и дифференцируются. Например, в два года можно наблюдать страх, гнев, радость, удовольствие, любовь, дистресс (негативная форма стресса), возбуждение. А в пять лет к ним добавятся надежда, разочарование, зависть, стыд, восторг и другие.

##### Виды эмоций

В течение XX века ученые предлагали несколько концепций для систематизации эмоций. Например, психолог Кэррол Изард создал список из десяти базовых эмоций: радость, интерес, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Еще одной известной классификацией эмоциональных реакций стала предложенная американским ученым Робертом Плутчиком модель «колесо эмоций». Она демонстрирует, как различные переживания могут смешиваться друг с другом. Это он сравнивал с тем, как художник комбинирует основные цвета для создания широкой гаммы оттенков. Эта модель иллюстрирует широту диапазона испытываемых человеком эмоций. Эмоции можно разделить по нескольким признакам. Например: по валентности — положительная или отрицательная направленность; интенсивности — сила их проявления;

стеничности — категория силы действия, есть эмоции стеничные (мобилизующие) и астеничные (истощающие);

содержанию — значение ситуаций, в которых проявляется определенная эмоция.

Нарушение одного из этих компонентов может свидетельствовать о

психическом заболевании. Например, если эмоции человека слишком интенсивны и чрезмерно выражены, то это может быть признаком биполярного аффективного расстройства личности. Если они неустойчивы и постоянно меняются, то это может говорить о пограничных расстройствах личности. Бедность в проявлении эмоций или их несоответствие ситуации может быть признаком шизофрении.

Единого понятия «базовые эмоции» в науке не существует. Тем не менее помимо Кэррола Изарда их выделял американский психолог и прототип главного героя в сериале «Обмани меня» Пол Экман. Ученый провел огромную исследовательскую работу по систематизации внешних проявлений эмоций и продемонстрировал их близость у людей из разных культур. Его работы неоднократно становились источником вдохновения для сценаристов и режиссеров. Описанные же им способы распознавания микродвижений мышц лица применялись сотрудниками следственных органов для оценки достоверности показаний и определения признаков лжи. Специалисты в области психопатологии использовали их для оценки суицидального риска.

Шесть основных эмоций — это:

Счастье — ментальное состояние, которое определяется ощущением радости, удовлетворения, удовольствия и благополучия.

Грусть — ментальное состояние, которое определяется ощущением разочарования, печали, безысходности и уныния.

Страх — эмоция, которая возникает в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию человека.

Отвращение — эмоция, которая проявляется в ответ на неприятный запах, вкус, цвет или пейзаж.

Злость — сильная эмоция, которая появляется в ответ на внешние и внутренние раздражители.

Удивление — одна из самых быстропроходящих эмоций, которая возникает в ответ на что-то неожиданное.

Функции эмоций

Хоть современная психология значительно продвинулась в изучении ряда психических функций, эмоциональная сфера остается самой сложной для исследований. Это связано с тем, что эмоции крайне ситуативны, они быстро сменяют друг друга, что мешает полностью их понять и управлять ими. Эмоции выполняют несколько важных функций: Сигнальная. Эмоции указывают на состояние организма и степень удовлетворения его потребностей. При удовлетворении мы чувствуем удовольствие, а если его нет — дистресс. Другой пример — это состояние тревоги, которое указывает на угрозу благополучия. Коммуникативная. При помощи эмоций мы общаемся друг с другом.

Они позволяют выразить отношение к высказываемому и всегда указывают на ценное для личности.

Регуляторная. С эмоциями связано наше поведение и способы адаптироваться к стрессу. Например, переживая страх, кто-то отреагирует бегством, кто-то будет стоять «как парализованный», а кто-то ринется вперед.

Рычкова дополняет: поскольку эмоции подготавливают наши тела к немедленным действиям и влияют на мысли, они становятся важными мотиваторами. Многие люди стремятся испытать чувство удовлетворения, радости, гордости или триумфа от успеха. Аналогичным образом мы усердно работаем, чтобы избежать негативных последствий и сопутствующих им чувств. Таким образом, эмоции не только влияют на немедленные действия, но и служат важной мотивационной основой.

#### **4.5 Ощущения**

Ощущения считаются самыми простыми из всех психических явлений. Они представляют собой осознаваемый, субъективно представленный в голове человека, или неосознаваемый, но действующий на его поведение продукт переработки центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внутренней или внешней среде. Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Что же касается осознаваемых ощущений, то они есть только у живых существ, имеющих головной мозг и кору головного мозга. Это, в частности, доказывается тем, что при торможении деятельности высших отделов центральной нервной системы, временном отключении работы коры головного мозга естественным путем или с помощью биохимических препаратов человек утрачивает состояние сознания и вместе с ним способность иметь ощущения, т.е. чувствовать, осознанно воспринимать мир. Такое происходит, например, во время сна, при наркозе, при болезненных нарушениях сознания.

Ощущения являются основным источником наших знаний о внешнем мире и о собственном теле. Они составляют основные каналы, по которым информация о явлениях внешнего мира и о состояниях организма доходит до мозга, давая человеку возможность ориентироваться в окружающей среде и в своем теле. Если бы эти каналы были закрыты и органы чувств не приносили бы нужной информации, никакая сознательная жизнь не была бы возможной. Известны факты, говорящие о том, что человек, лишенный постоянного источника информации, впадает в сонное состояние. Такие случаи имеют место, когда человек внезапно лишается зрения, слуха, обоняния и когда сознательные ощущения его ограничиваются каким-либо патологическим процессом. Близкий к этому результат достигается, когда человека на некоторое время помещают в свето- и звуконепрозрачную камеру, изолирующую его от внешних воздействий. Такое состояние сначала вызывает сон, а затем становится труднопереносимым для испытуемых. В эволюции живых существ ощущения возникли на основе первичной раздражимости, представляющей собой свойство живой материи избирательно реагировать на биологически значимые воздействия среды изменением своего внутреннего состояния и внешнего поведения. По своему происхождению ощущения с самого начала были связаны с деятельностью организма, с необходимостью удовлетворения его биологических

потребностей. Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы как главного органа управления деятельностью сведения о состоянии внешней и внутренней среды, наличии в ней биологически значимых факторов.

Ощущения в своем качестве и многообразии отражают разнообразие значимых для человека свойств окружающей среды. Органы чувств, или анализаторы человека, с рождения приспособлены для восприятия и переработки разнообразных видов энергии в форме стимулов-раздражителей (физических, химических, механических и других воздействий). Подводя итог, можно дать следующее определение: Ощущение – это отражение отдельных, элементарных свойств предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии на органы чувств. По мнению С.Л. Рубинштейна, ощущение тесно связано с восприятием. И одно, и другое являются чувственным отображением объективной реальности, существующей независимо от сознания, на основе воздействия ее на органы чувств: в этом их единство. Но восприятие – осознание чувственно данного предмета или явления; в восприятии перед нами обычно открывается мир людей, вещей, явлений, исполненных для нас определенного значения и вовлеченных в многообразные отношения, этими отношениями создаются осмысленные ситуации, свидетелями и участниками которых мы являемся; ощущение – отражение отдельного чувственного качества или недифференцированные и неопределенные впечатления от окружающего. В этом последнем случае ощущения и восприятия различаются как две разные формы или два различных отношения сознания к предметной действительности.

Ощущение как компонент сенсомоторной реакции предшествует восприятию: генетически оно первично; оно имеется там, где нет еще восприятия, т.е. осознания чувственно данного предмета. Вместе с тем ощущение выделяется в результате анализа наличного восприятия. Этот анализ – не лишенная реального бытия абстракция и не искусственная операция экспериментатора в лабораторных условиях, а реальная познавательная деятельность человека, который в восприятии явления или предмета выделяет его качества. Но выделение качества – это уже сознательная аналитическая деятельность, которая предполагает абстракцию, соотнесение, классификацию. Ощущение, таким образом, – это и элементарная, и очень высокая "теоретическая" деятельность, которая может включать относительно высокие степени абстракции и обобщения, возникшие на основе воздействия человека на объективную действительность. В этом его аспекте оно выделяется на основе восприятия и предполагает мышление. Ощущения и восприятия, таким образом, едины и различны. Они составляют сенсорно-перцептивный уровень психического отражения. На сенсорно-перцептивном уровне речь идет о тех образах, которые возникают при непосредственном воздействии предметов и явлений на органы чувств.

В психологии выделяют несколько видов ощущений, различающихся по своим характеристикам и способам возникновения. Основные из них

включают зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые, кинестетические, вестибулярные, а также органические ощущения, такие как голод и жажда.

#### 4.6 Ценности в жизни человека

Ежедневно мы сталкиваемся с необходимостью решения каких-то проблем и обстоятельствами, постоянно проверяющими нас на прочность. И в сегодняшнем мире всевозможных забот и стрессов огромную роль играют наши жизненные ценности, являющиеся своеобразными указателями на жизненном пути.

Если всё, что мы говорим и делаем, соответствует нашим жизненным ценностям, жизнь отличается правильностью и содержательностью, а сами мы довольны и уверены в себе. Однако нередко получается так, что наши действия расходятся с глубинными убеждениями, по причине чего в жизнь вторгается беспокойство и раздражительность. И это является показателем того, что что-то не так. Кроме того, такие ощущения могут сделать нас несчастными, и только в том случае, когда мы всегда поступаем по совести, сохраняется и чувство собственного достоинства, и состояние счастья.

Жизненные ценности человека можно смело назвать его внутренним компасом, по которому необходимо сверять все шаги. Ведь когда имеются определённые установки, человеку гораздо проще продумывать действия и принимать верные решения, что и является основой продуктивной и полноценной жизни.

Но давайте поразмыслим на тему того, что может быть нашими жизненными ценностями.

Из **списка в 300 ценностей жизни**, можно узнать, какие из них самые важные для вас. К жизненным приоритетам относятся общие человеческие понятия, но для каждого человека они имеют свой особый смысл.

Что будет важным для вас лично? От того, как вы ответите на этот вопрос зависит, какие вы выберете для себя ценности.

Основные приоритеты в жизни помогают определить, кто вы, что для вас, как для личности, важно. Именно **ценности должны определять, во что вам стоит вкладывать энергию**, ресурсы и время.

Не нужно смешивать цели и жизненные ценности. Цель — это то, к чему вы стремитесь, что достигаете. Когда одна достигнута, ставится новая цель и прилагаются усилия для её выполнения.

А ценности — это ваше сознательное проявление в отношениях, на работе, в обществе. Каждый день вы по приоритетам принимаете на себя обязательства, и нет конечной точки выполнения. Ценности практикуются всю жизнь.

Их определить можно при помощи простых слов или фраз.

Примеры:

1. Здоровье
2. Новизна
3. Познание

4. Дело

5. Свобода

У каждого из нас от **шести до десяти личных ценностей**. Среди этих приоритетов нужно определить те, которые будут самыми важными. Те, которые для вас превыше всего.

Мы меняемся, обстоятельства меняют нас и ценности с течением времени также меняются. Они будут в разные периоды жизни отличны друг от друга. Продвигаясь по жизни, вы лучше будете себя узнавать, расти. Вместе с изменениями будут меняться и приоритеты.

Пересматривайте ваши личные ценности хотя бы раз в год.

Среди главных жизненных ценностей людей можно выделить следующие:

- Оптимизм – ценнейшее качество, позволяющее видеть хорошее абсолютно во всём. Да и у людей, отличающихся оптимизмом, жизнь сама по себе лучше, а плохое случается существенно реже, т.к. их отличает высокая способность к преодолению проблем

- Любовь – пожалуй, то, что присуще большей части людей. Но понимать её следует не только как романтическое чувство, но и как отношение к окружающему миру и живым существам в нём, пропитанное добром и состраданием

- Вера в людей – чувство, которое распространяется как на окружающих, так и на себя самого. Сюда можно отнести и решительность, и силу воли, и чувство доверия. Всё это может помочь человеку преодолеть жизненные трудности и быть способным прийти на помощь другому

- Понимание – то, что необходимо большинству из нас. Если в жизни есть понимание, то поступки других людей, какими бы они ни были, практически всегда можно понять, ведь видны их истинные причины. Понимание освобождает от обид, гнева, депрессий, ощущения потери контроля над своей жизнью и многих других отрицательных эмоций и состояний

- Толерантность – особая форма терпимости и понимания, позволяющая находиться в гармоничном состоянии с самим собой и окружающими людьми, даже если что-то в них кажется крайне абсурдным и неприемлемым

- Уважение – ещё одна очень важная ценность, предоставляющая каждому возможность видеть в окружающих людях самое лучшее и находить силы для исправления своих собственных недостатков. Не бывает идеальных людей, но если есть уважение, то замечать в каждом что-то светлое и хорошее можно безо всяких проблем. И здесь интересно то, что, чем больше человек уважает других, тем больше они уважают его

- Терпение – поистине особенная ценность, которая способствует созданию в сознании человека самого лучшего состояния, позволяющего не только со спокойствием и смирением принимать других людей и вызовы жизни, но и принимать наиболее верные и обдуманые решения

- Дисциплина – многие путают это понятие по своему качеству с рутинной, но между ними есть большая разница. Рутинная предполагает однообразие и следующую за ней скуку, а дисциплина – это особое настроение, согласно которому, человек делает то, что должен, и то, что важно для него. Конечно,

это требует сильного характера, зато результат оправдывает самые смелые ожидания

- Честность – её можно назвать фундаментом любых других жизненных ценностей. Если быть честным с самим собой, можно чётко осознать свои особенности и понять свои главные принципы и установки. А если быть честным с другими, это позволит выстроить наиболее продуктивные взаимоотношения

- Благодарность – не зря говорят, что за всё, даже за плохие события в жизни нужно говорить миру «спасибо». Если человек культивирует в себе ощущение благодарности к окружающей реальности и другим людям, его жизнь удивительным образом начинает налаживаться и приносить гораздо больше хороших событий, положительных эмоций и ярких впечатлений

- Прощение – развитая способность прощать автоматически нейтрализует такие деструктивные состояния, как гнев, обида, душевная боль, нередко заставляющие людей годами жить прошлым. Когда человек отпускает от себя обиду, он сам создаёт себе все условия для движения вперёд по жизни

- Надежда – эту внутреннюю ценность можно без обиняков назвать источником энергии, придающим силы и согревающим в ситуациях, когда всё идёт из рук вон плохо, и нет никакого «света в конце тоннеля». Надежда даёт человеку уверенность в том, что всё будет хорошо, и свято верить, что «самый тёмный час перед рассветом»

- Дружба – если человек ценит дружбу, значит, в его жизни есть не только те люди, с которыми можно хорошо провести время, но и те, кто поддержит в трудную минуту, даст совет, станет опорой и будет рядом, когда это необходимо

- Семья – конечно же, семья испокон веков являлась одной из главных ценностей всех людей. Причин этому может быть много: и продолжение рода, и возможность подарить миру частичку себя, и возможность провести старость в кругу любимых и т.д.

Несомненно, не все эти ценности могут быть важны для каждого из людей, но это и не столь важно. Важнее то, что эти ценности есть, и все их объединяет какая-то созидательная составляющая, и если у всех людей планеты среди главных ценностей есть хотя бы одна из названных выше, значит, в каждом есть что-то хорошее.