

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАМЧАТСКОГО КРАЯ
«КАМЧАТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ И.В.Пляскина

« ___ » _____ 2019 г.

Методическое пособие для студентов

« ЛЕКЦИИ ПО ПСИХОЛОГИИ »

специальность 34.02.01 Сестринское дело

Преподаватель Герасимова О.В.

ОДОБРЕНО (рассмотрено) на
заседании ЦМК _____
общепрофессиональных дисциплин
Протокол № 4

« 21 января 2019

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Коровашкина С.В.

« 07 _____ 2019

г. Петропавловск – Камчатский 2019 г.

Содержание

	стр
Пояснительная записка	2
Тема 1. Предмет психологии	3
Темы 2 - 9. Познавательные процессы	16
Темы 10, 11 Эмоциональные процессы, стресс	45
Тема 12 Волевые процессы	50
Тема 13. Управление поведением	51
Тема 14. Структура личности	55
Тема 15. Теория темпераментов	60
Тема 16. Характер	63
Тема 17 .Формирование и развитие личности	66
Приложения, практикум	71
Список литературы	88

Пояснительная записка

Уважаемые студенты!

Задачи медицины велики и многообразны. Основные из них – определение и поддержание условий нормальной, здоровой жизни, профилактика заболеваний, облегчение страданий пациента. Для выполнения этих задач медицинским работникам нужно многое знать и уметь, учитывать не только физические, но и психические особенности личности пациента.

Чтобы разобраться в психологических особенностях больного человека понадобятся знания основ общей психологии.

В результате освоения учебной дисциплины *Психология* вы научитесь самостоятельно работать, осуществлять поиск и использовать информацию, необходимую для своего профессионального и личностного роста.

Вы узнаете задачи и методы психологии, познакомитесь с основными направлениями этой науки, а также научитесь разбираться в особенностях функционирования психики человека. Знания о нарушениях психических процессов помогут вам в будущем отличать нормальные проявления психики ваших пациентов от патологических.

Тема 1. Предмет психологии

Предмет психологии, ее задачи и методы, основные отрасли психологии.

Психология (от греч. «псюхе» - душа и «логос» - наука) - наука, которая изучает закономерности развития и функционирования психики. *Психика* - свойство мозга отображать объективный мир, выстраивать его субъективную картину и на ее основании регулировать поведение и деятельность человека. Психика обнаруживает себя в различных *психических явлениях*.

Во-первых, это *психические процессы*, с их помощью человек познает мир. Поэтому их часто называют *познавательными* процессами (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь). Выделяют также *эмоционально-волевые* процессы (воля, эмоции, чувства).

Во-вторых, это *психические свойства* (упрямство, работоспособность, эгоизм и т.д.) и *психические состояния* (возбуждение, интерес, меланхолия и т.д.). Они регулируют общение человека с другими людьми, руководят его действиями и т.п. Психические процессы, свойства, состояния человека, его общение и деятельность, составляют единое целое, которое называют *жизнедеятельностью*.

Психология, как и любая другая наука, исследует четко очерченный круг вопросов. Главные из них – это:

- как человек ориентируется в окружающем мире (исследование восприятия);
- как влияет на него приобретенный опыт (исследование процесса овладения знаниями и навыками);
- как он запоминает и воспроизводит то, что запомнил (исследование памяти);

- как решает жизненные задачи (исследование мышления и интеллектуальных способностей);

- как переживает собственное отношение к определенным объектам; к процессу удовлетворения актуальных потребностей (исследование чувств и эмоций);

- как управляет собственной психикой и поведением (исследование процессов саморегуляции);

- почему направляет деятельность на определенные объекты (исследование мотивации) и т. п.

Из истории развития предмета психологии

Долгое время психология не была самостоятельной наукой, а развивалась в русле других наук. Первые научные представления о психике возникли в Древнем мире (Египет, Китай, Индия, Греция, Рим). Они отражались в работах философов, врачей, педагогов. Можно выделить ряд этапов развития научного понимания психики и предмета психологии как науки.

На первом этапе (6 – 5 вв. до н.э. – 17 в. н.э.) явления, изучаемые психологией, обозначались общим термином «душа» и были предметом одного из разделов философии, названного «психологией». Современные исследователи спорят о происхождении этого термина. Существует две основных версии. Первая – он был придуман в 16 в. либо Ф.Меланхтоном, либо О.Кассманом, либо Р.Гоклениусом (книга последнего, изданная в 1590 г, называлась «Психология»). Вторая – этот термин в 17 веке ввел в употребление немецкий философ Х.Вольф, снабдив его эпитетом «рациональная».

Второй этап развития научной психологии начинается в 17 в. Прогресс естествознания, получивший свое отражение в трудах философов Р.Декарта,

Б.Спинозы, Ф.Бэкона, Т.Гоббса, обуславливает смену предмета психологи: им становится *сознание*, познаваемое человеком через *самонаблюдение* (*интроспекцию*). Этот этап продолжается до второй половины 19 в.

На третьем этапе (конец 19 – начало 20 века) сознание, как предмет исследования, а также интроспекция, как его метод, подвергаются резкой критике представителями бихевиоризма (от англ. «behavior» - поведение), которые предлагают рассматривать в качестве предмета психологии – поведение.

Среди современных психологов нет единого понимания предмета психологии. Наиболее универсальным его определением, которое не противоречит взглядам большинства исследователей, является следующее. *Предмет* психологической науки составляют *факты* психической жизни, *механизмы* и *закономерности* психики.

Задачи психологии. Современная психология решает две группы задач. Первая – задачи *теоретические*. Их решение предусматривает углубление, расширение, интеграцию (объединение) и систематизацию (приведение в систему) существующих знаний о психике. Вторая – задачи *практические*. Это решение повседневных психологических проблем в разных областях человеческой деятельности (образование, медицина, спорт, бизнес и т.д.).

Психологические знания необходимы человеку, во-первых, для успешного приспособления к изменениям в природе и социальной среде; во-вторых, для более глубокого понимания себя и окружающих, установления с ними эффективных взаимоотношений, в-третьих, для самоусовершенствования, оптимального использования личностного потенциала, повышения эффективности профессиональной деятельности, налаживания успешного взаимодействия со сложной современной техникой и т. п.

Методы психологических исследований

Метод – это способ познания, исследования определенного круга явлений. В психологических исследованиях используются следующие методы.

Наблюдение. Наблюдение – это целенаправленное восприятие тех или иных психических явлений без вмешательства в их ход.

Виды наблюдения:

Вид наблюдения	Содержание
<i>Стандартизированное</i>	Перед началом процедуры наблюдения определяют что наблюдать, как наблюдать, каким образом фиксировать результаты наблюдения, как их оценивать, понимать, и на этом основании делать правильные выводы.
<i>Свободное</i>	Противоположно стандартизованному наблюдению, не имеет предварительно установленных рамок
<i>Внешнее</i>	Способ сбора психологической информации о человеке путем прямого внешнего наблюдения за ним
<i>Внутреннее (самонаблюдение)</i>	Исследование психических явлений, которые возникают в сознании самого психолога-исследователя или тех, кто проводит исследование по его заданию
<i>Включенное</i>	Исследователь является одним из участников процесса, который наблюдается
<i>Невключенное</i>	Не предусматривает личного участия наблюдателя в процессе, который исследуется
<i>Фронтальное</i>	Наблюдение за группой в целом

Способы *регистрации* данных наблюдения: *протокол*, записи в *дневнике наблюдений*.

Условия наблюдения:

1. точность фиксации внешних проявлений (действия, движения, речь, мимика);
2. правильное толкование явлений, которые наблюдаются;
3. систематичность наблюдения.

Примеры.

Опрос. Этот метод базируется на предположении, что нужные сведения о психологических особенностях человека можно получить, анализируя письменные или устные ответы на серию специально подготовленных, стандартных вопросов.

Анкетирование (письменный опрос) - испытуемый не только отвечает на вопросы, но и сообщает определенные сведения о себе (возраст, пол, профессия, уровень образования, место работы, семейное положение и т.п.).

Опросник – список письменных вопросов, на которые должен ответить испытуемый. Вопросы могут быть «закрытыми» либо «открытыми».

Закрытые вопросы предусматривают стандартные ответы, из которых испытуемый должен выбрать один (да, нет, не знаю, согласен, не согласен, трудно сказать). Пример: Часто ли вы чувствуете состояние тревоги? (Да, нет, иногда, не знаю).

На *открытые* вопросы ответ дается в свободной форме. Пример: Расскажите о ситуациях, в которых вы чувствуете состояние тревоги.

Встречаются также опросники *смешанного* типа (часть вопросов «закрытые», часть «открытые»).

Письменный опрос позволяет охватить сравнительно большое количество испытуемых.

Устный опрос имеет две формы. Первая - *беседа*. Беседа может проходить в свободной форме. Предварительно определяется только ее тема и основные вопросы, на которые должен ответить испытуемый. Во время беседы возможно изменение темы, появление новых вопросов.

Вторая форма устного опроса - это *интервью*. Она отличается от первой тем, что содержание вопросов и их последовательность, жестко регламентированы.

После окончания устного опроса исследователь обязательно записывает его результаты.

Тестирование. Тест (от англ. test - «проба») - набор стандартизированных заданий, результат выполнения которых позволяет определить те или другие психологические характеристики испытуемого (уровень интеллекта, тип темперамента, черты характера). Результат тестирования - это в большинстве случаев количественные показатели, которые сравнивают с ранее установленными нормативами.

Цель тестирования - первичный, предварительный диагноз. Исследователь должен быть специально подготовлен, владеть процедурами математической обработки и психологической интерпретации данных.

Анализ результатов (продуктов) деятельности. Одним из его вариантов является контент-анализ (от англ. content - «содержание»). Во время этой процедуры смысловому анализу по предварительно составленной схеме подвергаются письменные тексты испытуемых (стихотворения,

школьные сочинения на свободную тему, записи в личном дневнике, письма и т.п.).

Задача контент-анализа заключается в том, чтобы, выделив в тексте ключевые слова, словосочетания, темы, использование которых свидетельствует о тех, или иных свойствах личности, поставить соответствующий психологический диагноз. Так, постоянное обращение к теме смерти в поэтическом творчестве может свидетельствовать о тайном желании автора покончить счеты с жизнью.

Метод экспертных оценок. Экспертами могут быть компетентные лица, которые: а) являются специалистами в какой-либо сфере деятельности (учителя, классные руководители); б) хорошо знают испытуемых (школьников). Эксперты количественно оценивают выраженность того или иного качества (специальные способности: музыкальные, языковые, математические), а исследователь обобщает их оценки и дает им психологическую интерпретацию.

Эксперимент. Этот метод предусматривает целенаправленное создание ситуаций, в которых обнаруживаются и могут быть оценены определенные психологические свойства испытуемых: *Естественный эксперимент, Лабораторный эксперимент.*

Перечисленные методы психологического исследования следует применять в комплексе, так, чтобы данные, полученные с помощью одних методов, дополнялись и проверялись с помощью других.

В психологии, как и в медицине, действует закон: «Не навреди!», поэтому, проводя психологические исследования (например, для выпускной работы), необходимо соблюдать ряд этических норм.

1. Методы и приемы получения данных, сами данные, рекомендации, которые разработаны на их основании и т.п., не должны нанести психологический либо физический вред испытуемым.

2. Испытуемые должны, насколько возможно, знать о цели и задачах исследования, в котором принимают участие.

3. Не следует сообщать третьим лицам фамилии и имена испытуемых. В тексте выпускной работы следует приводить их только в зашифрованном виде.

4. Нежелательно передавать кому-либо материалы исследования. Исключение могут составить профессиональные психологи, работающие в учебных заведениях или фирмах, на базе которых написана работа.

Основные отрасли психологии

Структуру современной психологической науки составляют следующие дисциплины: *общая* психология - фундаментальная дисциплина, которая исследует сущность и общие закономерности возникновения, функционирования и развития психики. Она является основой для развития ряда прикладных (специальных) дисциплин, к которым относятся:

Дисциплина	Что изучает
<i>Возрастная психология</i>	Развитие психики на протяжении всей жизни человека;
<i>Педагогическая психология</i>	Психологические основы обучения, воспитания и педагогической деятельности
<i>Социальная психология</i>	Взаимоотношения, возникающие при общении и взаимодействия людей в различных группах (семья, школьный класс, трудовой коллектив и т.п.)
<i>Психология личности</i>	Психологические особенности личности

<i>Психогенетика</i>	Взаимодействие факторов наследственности и среды в формировании психики человека
<i>Дифференциальная психология</i>	Индивидуальные различия в психике
<i>Психодиагностика</i>	Разрабатывает теорию, принципы, инструменты измерения и оценки психических явлений);
<i>Специальная психология</i>	Психику людей с различными отклонения в развитии психики, которые обусловлены врожденными либо приобретенными дефектами НС. Она включает психологию слепых (<i>тифлопсихология</i>), глухих (<i>сурдопсихология</i>), умственно отсталых (<i>олигофренопсихология</i>) и тесно связана с дефектологией
<i>Зоопсихология</i>	Психику животных
<i>Музыкальная психология</i>	Психические явления, которые порождены музыкой, а также особенности личности и профессиональной деятельности музыкантов
<i>Психология творчества</i>	Психологические аспекты творчества

В наше время также успешно развиваются: психология *бизнеса*, психология *спорта*, *военная*, *юридическая*, *медицинская* психология и другие области психологической науки, связанные с разными видами человеческой деятельности.

СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Сознание - высший уровень психического отражения человеком действительности, ее представленность в виде обобщенных образов и понятий. Выделяют *первичное сознание* - простое осознание внешних и внутренних раздражителей на уровне восприятия, и *рефлексивное сознание* - осмысление собственных осознанных переживаний и мыслей. Сознание

тесно связано со вниманием: для того, чтобы что-либо осознать, необходимо сконцентрировать на этом внимание. В современной психологии выделяют ряд состояний сознания.

1. *Бессознательное состояние* - регистрируется полное отсутствие познавательных и эмоциональных процессов, отмечаются лишь вегетативные реакции (работает сердце и другие внутренние органы).

2. *Сон* - состояние, которое предусматривает наличие сновидений, допускает подпороговое (неконтролируемое) восприятие и частичное запоминание содержания сновидений.

3. *Ясность сознания* - четкое осознание окружающего мира и себя.

Осознать какой-либо объект - это включить его в систему своих знаний, назвать его. Сознание тесно связано с речью и волевыми процессами. Оно позволяет осмысливать действительность, ставить цели и выбирать способы их достижения, познавать собственную психику, осуществлять самоконтроль и т.п., Однако, человек не всегда может контролировать поток представлений и образов. В этом случае говорят о «потоке сознания».

Осознание человеком мира не сводится к отображению лишь внешних объектов. Фокус сознания может быть направлен и на самого субъекта, на его собственную деятельность, на его внутренний мир. Такое осознание человеком самого себя получило в психологии название самосознания.

Самосознание - это сложный психический процесс, сущность которого заключается в восприятии человеком образов самого себя в различных ситуациях деятельности и поведения, во всех формах взаимодействия с другими людьми. Постепенно эти образы сочетаются в единое, целостное образование – «представление о себе», а затем в понятие «собственного «Я» как субъекта, который отличается от других субъектов.

Самосознание ориентировано на осмысление человеком своих действий, чувств, мыслей, мотивов поведения, интересов, своей позиции в обществе. Данное осмысление осуществляется с помощью *самопознания* (получения знаний о себе).

Вторым элементом самосознания является *переживание собственного отношения к себе*. Знание о себе, соединенное с определенным отношением к себе, составляет *самооценку* личности.

Различают следующие *виды* самооценки:

Принцип классификации	Виды самооценки
Отдельные стороны личности или личность в целом	<i>Глобальная</i> - общая недифференцированная самооценка личности. Пример. <i>Частичная</i> - самооценка отдельных свойств личности. Пример.
Адекватность	<i>Адекватная</i> - реальная оценка личностью самой себя. Пример. <i>Неадекватная</i> - нереальная оценка личностью самой себя (<i>завышенная, заниженная</i>). Пример.

Третьим элементом самосознания является *регуляция и самоорганизации собственного поведения*. Процесс саморегулирования и самоорганизации собственного поведения характеризуется специфической активностью, направленной на соотнесение поведения личности с требованиями ситуации, ожиданиями других людей, на актуализацию психологических резервов в соответствии с особенностями ситуации общения, межличностного взаимодействия. Функцию коррекции действий или языковых компонентов поведения в саморегулировании выполняет механизм *самоконтроля*.

Низший уровень психики составляет *бессознательное*. Это совокупность психических процессов, операций и состояний, которые имеют место, но не осознаются человеком. Бессознательное представлено:

- в ощущениях (ощущение равновесия);
- в памяти (непроизвольная память, которая автоматически предоставляет материал для мышления, воображения);
- в речи (внутренняя речь) и т.п.

Непроизвольное мышление имеет место во время решения творческих задач, неосознаваемые мотивы влияют на направленность и характер поступков человека и т.п.

В бессознательном выделяют:

1. *Бессознательные установки, ориентации, мотивы*, которые принципиально не могут быть осознаны.

2. *Подсознание* - эмоционально нагруженные воспоминания, которые могут быть осознаны с помощью техники психоанализа.

3. *Предсознание* - определенная информация, которая в случае необходимости легко может быть осознана, Пример: последовательность знакомых танцевальных движений.

4. *Сверхсознание (высшее бессознательное)* - высшие чувства и способности, интуиция, вдохновение.

Кроме *индивидуального* (присущее человеку) существуют также *коллективное* (присущее человечеству) бессознательное, которое содержит определенные формы накопления наследственного опыта развития человечества. Его содержание составляют *архетипы* (врожденные идеи), которые определяют унаследованные от прошлых поколений образцы

поведения, его схемы, а также особенности мышления, чувств. Пример: архетип «тень».

Личностные проявления бессознательного - это качества, интересы, потребности и прочие проявления, которые человек не осознает, поскольку их осознание может привести к внутреннему конфликту. Эти проявления можно наблюдать в повседневной жизни. К ним, в частности принадлежат:

1. *Ошибочные действия*: психологически значимые обмолвки, опiski, ошибки при написании или восприятии слов. Пример.

2. *Непроизвольное забывание* имен, обещаний, намерений, предметов, явлений, которые как-то связаны с неприятными переживаниями. Пример.

3. *Сновидения* (грезы, мечты, бред). Пример.

Соотношения сознания и подсознания в психике человека можно проследить на примере решение творческих задач. Сознание формулирует их условия, подсознание решает их и предоставляет ответы. Сознание, с учетом изначальных условий задачи, проверяет правильность полученных решений. На первом этапе - активно сознание, на втором - подсознание, на завершающем - опять сознание.

Темы 2 - 9. Познавательные процессы

Общая характеристика познавательных процессов.

Познавательные процессы (внимание, ощущение и восприятие, память, мышление, воображение, речь) входят как составная часть в любую человеческую деятельность и обеспечивают ту или иную ее эффективность. Познавательные процессы позволяют человеку предварительно определять цели, планы, содержание и результаты деятельности, которую он должен выполнить, предусматривать ее ход и последствия, руководить ею. *Познавательная (когнитивная сфера)* помогает человеку в построении модели мира. В реальном познании все когнитивные процессы объединены, взаимообусловлены, действуют как части механизма, который обеспечивает адаптацию человека к изменениям в окружающей среде.

Степени познания

Выделяют две основных *степени познания*:

1. *Чувственное отражение* (ощущения, восприятие, представления), присуще как человеку, так и животным. Но если у человека это начальная форма ориентирования, то у животных – высшая форма.
2. *Абстрактно-теоретическое отражение* (абстрактное мышление и воображение), присуще только человеку.

Познавательная деятельность начинается с *чувственного отражения мира* в ощущениях и восприятиях.

Понятие об ощущении

Ощущение - это отражение *отдельных свойств* предметов и явлений при непосредственном воздействии *раздражителей* на *органы чувств*.

В ощущениях человеку открываются цвета и звуки, ароматы и вкус, вес, тепло или холод предметов, которые их окружают. Кроме того

ощущения информируют об изменениях в собственном теле (его положении, движении всего тела и отдельных его частей), сигнализируют о нарушениях в деятельности внутренних органов и т.п.

Классификация ощущений

Основания классификации	Виды ощущений
По месту расположения раздражителей	1. <i>Экстероцептивные</i> (раздражитель находится вовне) - отображают свойства предметов и явлений окружающей среды. Разделяются на <i>контактные</i> (передают ощущения при непосредственном контакте с раздражителем - <i>тактильные, температурные, вкусовые</i>) и <i>дистантные</i> (передают раздражения от отдаленного объекта - <i>зрительные, слуховые, обонятельные</i>). 2. <i>Интероцептивные</i> (раздражитель находится внутри тела) - отражают состояние внутренних органов и тканей. 3. <i>Проприоцептивные</i> (раздражитель - в мышцах и/или суставах) - передают информацию о движении и положении тела.
По органам чувств	1. <i>Зрительные</i> . 2. <i>Слуховые</i> . 3. <i>Тактильные</i> (ощущения от прикосновений). 4. <i>Болевые</i> . 5. <i>Кинестетические</i> (информация о положении тела в пространстве). 6. <i>Обонятельные</i> . 7. <i>Вкусовые</i> . 8. <i>Вибрационные</i> . 9. <i>Статические</i> (информация о позах). 10. <i>Органические</i> (информация о самочувствии).

Общие свойства ощущений

Свойство	Содержание
<i>Качество</i>	Особенность определенного вида ощущений, которая отличает их от других видов (зрительные, слуховые,

	тактильные и другие). Зависит не только от природы раздражителя, но и от нервно-психического состояния, имеющейся установки, склонности к внушению и тому подобное
<i>Длительность</i>	Временная характеристика ощущений. Они возникают через определенное время после начала действия раздражителя, а исчезают через определенное время после его окончания. Пример. Болевые ощущения возникают через 370 миллисекунд после раздражения
<i>Инерция</i>	«Последействие» ощущений. Пример. В зрительном анализаторе отдельные кинокадры с определенной скоростью проекции воспринимаются как непрерывное изображение
<i>Пространственная локализация</i>	Информирование о местоположении раздражителя во внешней среде (тактильные ощущения) или в организме человека (болевые ощущения). Пример: локализация тактильных ощущений точнее, чем локализация болевых
<i>Интенсивность</i>	Характеристика силы (энергии) раздражителя, а также функционального состояния соответствующего органа чувств

Совокупность афферентных и эфферентных нервных структур, которые принимают участие в восприятии, переработке и реагировании на раздражители называется *анализатором*. *Афферентные* структуры передают возбуждение от *рецепторов* (органических «датчиков», которые находятся на поверхности тела или внутри, воспринимают физические, химические, механические и другие раздражения и превращают их в нервные электрические импульсы) к ЦНС (мозгу). *Эфферентные* - передают сигналы от ЦНС к периферии тела.

Для возникновения ощущения необходима определенная *энергия раздражителя (стимула)*. Значение стимула, воздействующего на органы чувств, которое вызывает ощущение определенного качества (зрительное, слуховое, тактильное и т.п.), называется *порогом ощущения*.

Минимальная сила раздражителя, вызывающая ощущение - это *нижний абсолютный порог* чувствительности соответствующего анализатора; максимальная сила раздражителя, при которой данное ощущение еще сохраняется – это *верхний абсолютный порог*. Примеры.

Средние значения абсолютных порогов:

Ощущение	Средние значения
<i>Зрение</i>	Способность воспринимать ясной темной ночью пламя свечи на расстоянии до 48 км от окна
<i>Слух</i>	Способность воспринимать тиканье наручных часов в полной тишине на расстоянии до 6 м
<i>Вкус</i>	Ощущение присутствия одной чайной ложки сахара в растворе, который содержит 8 л воды
<i>Запах</i>	Ощущение наличия одной капли духов в помещении из шести комнат
<i>Прикосновение</i>	Ощущение поверхностью кожи движения воздуха от падения крыла мухи на расстоянии 1 см

Изменение параметров уже имеющегося ощущения (*относительный порог ощущения*) - это величина, на которую должен измениться раздражитель, действующий на органы чувств, чтобы одновременно изменилось и вызываемое им ощущение.

Минимальный прирост величины раздражителя, сопровождаемый едва заметным изменением ощущения, называется *разностным (дифференциальным) порогом*. Значения всех выделенных порогов меняются

в процессе адаптации. Они подвержены влиянию множества факторов, включая индивидуальные особенности функционального состояния человека.

Сенсорная адаптация - приспособление уровня чувствительности к интенсивности раздражителя. Она может быть:

а) *негативной* - полное или частичное исчезновение ощущений при длительном действии раздражителя. Пример: приспособление к прохладной морской воде;

б) *позитивной* - возникновение ощущений при длительном действии раздражителя. Пример: человек видит предметы в темной комнате, приспособившись к темноте.

С адаптацией связаны такие явления как синестезия и сенсбилизация.

Синестезия - возникновение ощущений одного качества (модальности) под воздействием раздражителя специфического для другого. Примеры: звук наряду со слуховыми ощущениями вызывает и зрительные («цветовой слух»).

Цвет стен в комнате вызывает тактильные ощущения (тепла – желто-оранжевый или холода – голубой).

Сенсбилизация - повышение чувствительности анализаторов в результате их взаимодействия (повышение остроты зрения под воздействием музыки) или их тренировки. К сенсбилизации также может приводить необходимость компенсации сенсорных дефектов (слепота, глухота). Пример. Повышенное развитие слуха у слабо видящих людей.

Понятие о восприятии.

Восприятие - это психический процесс целостного отражения человеком предметов и явлений при их непосредственном воздействии на

органы чувств, с учетом предыдущего опыта. Восприятие, основываясь на ощущениях, которые информируют только об отдельных характеристиках объектов (цвет, звучание, запах), не исчерпывается ими, а отражает предмет в целом. Но целое, при этом, не равняется сумме составляющих, а представляет собой качественно новое образование. Пример. Музыка не является простой суммой разных звуков и не присутствует в каждом из них.

Благодаря своим *свойствам*, восприятие идентифицирует те или иные предметы, отделяет их от среды, раскрывает их значения и функции.

Свойства восприятия	Содержание
<i>Предметность</i>	Разные по качеству ощущения (зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые и т.п.), получаемые от определенного предмета, совмещаются, и полученный результат соотносится с образом предмета, который хранится в памяти (предметный образ). Так человек определяет, с каким именно предметом он имеет дело. Пример. Выделение фигуры на определенном фоне, где фигура - образ предмета, а фон - образ окружающего пространства.
<i>Целостность и структурность</i>	Внутренняя взаимосвязь разных частей, а также частей и целого в образе предмета. Даже если изменяются отдельные ощущения от предмета, но сохраняются отношения между ними, общая структура образа остается неизменной. Пример. Та же мелодия на разных музыкальных инструментах или в разных регистрах воспринимается одинаково. Целостность позволяет «достраивать» в уме и адекватно воспринимать определенные предметы даже при отсутствии некоторых элементов. Пример. Круг и

	<p>две соответствующим образом расположенных точки внутри него могут восприниматься как лицо.</p>
<p><i>Константность</i></p>	<p>Несмотря на изменение условий наблюдения, образы воспринимаемых предметов остаются неизменными. Пример. Правая ладонь находится на расстоянии вытянутой руки от глаз воспринимающего субъекта, левая - вдвое ближе. Ладони кажутся одного размера, хотя изображение на сетчатке правой ладони, составляет лишь половину изображения левой.</p>
<p><i>Осознанность (категориальность)</i></p>	<p>Восприятие предметов и явлений имеет обобщенный характер и тесно связано с имеющимися у воспринимающего субъекта знаниями о них, с тем, как он понимает их сущность, с его мышлением. Каждый предмет отражается в слове-понятии и относится к определенному классу. На этом основании в предмете отыскиваются признаки, свойственные всем предметам этого класса. Пример. Предмет определенного размера и цвета, который имеет клюв, крылья, помахивает ими и таким образом перемещается в пространстве, будет восприниматься как птица.</p> <p>С увеличением объема знаний, с развитием мышления изменяется и степень осознанности восприятия, расширяются его возможности. Пример: человек, который не знаком с «серьезной» музыкой, может воспринимать произведения современного композитора как набор звуков, а специалист - как мелодию.</p>

Закономерности восприятия

Зависимость восприятия человека от жизненного опыта, особенностей личности, поставленной цели и установки называется *апперцепцией*. Это проявление субъективности образа. Пример. Профессиональное восприятие: тренер по боксу, может замечать у других людей, прежде всего присутствие либо отсутствие боксерских навыков.

Большую роль в восприятии играют *установки* (готовность определенным образом воспринимать предмет или действовать по отношению к нему). Они складываются в процессе жизни человека и подсознательно влияют на восприятие и другие познавательные процессы. Пример. Человек, воспитанный на расистской пропаганде, может воспринимать представителей определенных рас как «недочеловеков».

Зрительные иллюзии (искажение восприятия действительности):

- *иллюзия цвета* - человек выглядит стройнее в одежде черного цвета и более полным - в светлой одежде;

- *иллюзия движения* - во время поездки в автобусе, кажется, что все предметы движутся нам навстречу;

- *иллюзия кино* - отдельные картинки (кадры) воспринимаются как единое целое благодаря явлению последействия в анализаторах (предыдущая информация оставляет след).

Механизмы восприятия пространства, размера, направления, времени, движения

1. Восприятие *пространства* обеспечивается:

а) наличием в мозге специальных клеток-детекторов, которые выделяют в поле зрения необходимые элементы (линии, углы, контрасты и тому подобное);

б) законами (принципами) восприятия: - близость друг к другу элементов поля зрения: чем ближе эти элементы друг к другу, тем более вероятно, что при восприятии они составят единый образ (пример);

- подобие элементов друг другу: подобные элементы имеют тенденцию к объединению (пример);

- фактор «естественного продолжения»: элементы, которые являются частями знакомых нам фигур, при восприятии объединяются именно в эти фигуры, а не в другие (пример);

- замкнутость: элементы поля зрения стремятся создать целостное, замкнутое изображение (пример);

в) жизненный опыт от перемещения тела человека и отдельных его частей в пространстве.

2. Восприятие *времени* связано с :

а) «биологическими часами»: ритмом работы сердца и особенностями обмена веществ в организме. Пример. Алкоголь тормозит, а кофеин ускоряет восприятие времени.

б) темпераментом человека. Пример. Меланхолик субъективно воспринимает минуту как минуту, холерик как 0,7, сангвиник - 0,8, флегматик - 1,1 минуты.

в) наполненностью времени определенной деятельностью. Пример. Когда человеку интересна определенная работа, время проходит быстрее и наоборот.

г) настроением человека. Пример. Когда у человека хорошее настроение, время для него проходит быстрее.

3. Восприятие *движения* зависит от ряда факторов:

а) с помощью специальных нейронов-детекторов устанавливается факт движения;

б) его направление определяется в зависимости от того, как «двигается» изображение на сетчатке глаза;

в) его скорость – в зависимости от скорости этого «движения».

4. Восприятие *размера* связано с *законом константы*. При небольших изменениях расстояния до предмета, его размеры изменяется мало, или не изменяется вообще.

Понятие о внимании

Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах. Внимание имеет селективный характер. На органы чувств человека постоянно влияет множество раздражителей. Внимание позволяет провести отбор наиболее важной информации, которая отвечает его потребностям и интересам; обеспечить осуществление необходимых программ жизнедеятельности, постоянный контроль над их протеканием.

В отличие от других познавательных процессов внимание не имеет собственного предмета познания, но является необходимым условием успешности познавательной и любой другой деятельности.

Виды внимания

Вид	Содержание
<i>Непроизвольное внимание</i>	Направленность и сосредоточение сознания человека на объекте в результате спонтанного проявления его особенностей как раздражителя. Наше внимание могут привлекать предметы и явления, которые характеризуются яркостью, интенсивностью проявления, неожиданностью,

	динамизмом. Однако, этот вид внимания не отличается стойкостью: непроизвольно возникнув, оно так же непроизвольно переключается на другие предметы. Пример: рекламные щиты на обочине дороги.
<i>Произвольное внимание</i>	Направленность и сосредоточение сознания, которые обеспечиваются волей человека в соответствии с поставленной им целью. Пример: конспектирование студентами текста лекции. Этот вид внимания может быть весьма эффективным при решении различных познавательных задач. Однако постоянное напряжение, связанное с необходимостью применения волевых усилий, может снижать эффективность деятельности, вызывать усталость. Пример: подготовка студента к практическим занятиям или экзамену по учебной дисциплине, которая его не привлекает.
<i>Послепроизвольное (вторичное непроизвольное) внимание</i>	В процессе деятельности человек может настолько увлечься ею, что необходимость в волевой регуляции внимания исчезает. Обеспечивая достижение цели, внимание поддерживается непроизвольно. Таким образом, сохраняется целенаправленность действий, но снимается напряженность. Пример: занятие любимым делом.

Все виды внимания тесно связаны и взаимодействуют между собой.

Примеры.

Свойства внимания.

Свойство	Содержание
----------	------------

<i>Объем</i>	Количество объектов, которые можно охватить вниманием и четко воспринять за ограниченный промежуток времени (0,1 сек.). Средний объем внимания взрослого человека составляет 7 (\pm 2) объектов (число Миллера), ребенка – 5 (\pm 2). Пример.
<i>Распределение</i>	Человек может одновременно удерживать в зоне внимания несколько объектов, выполнять несколько действий или видов деятельности. Пример: учитель во время объяснения нового материала одновременно разговаривает с учениками, пишет на доске и следит за дисциплиной в классе.
<i>Переключение</i>	Произвольное перенесение направленности внимания с одного объекта на другой. Пример: за секунду учитель может 3 – 4 раза переключать внимание на разных учеников.
<i>Концентрация (направленность)</i>	Степень и интенсивность сосредоточения на конкретном объекте. Пример: человек увлечен интересным фильмом.
<i>Устойчивость</i>	Длительность концентрации внимания на определенном объекте. На фоне устойчивости внимания наблюдаются: а) <i>отвлечение</i> внимания на объекты, которые непосредственно не связаны с выполняемой деятельностью; б) <i>колебание</i> внимания: устойчивость внимания в ходе выполнения деятельности может усиливаться либо ослабевать. Пример: внимательно читая книгу, человек, тем не менее, может пропускать отдельные фрагменты текста.

Внимание можно *развивать*. Пример. Развитие произвольного внимания дошкольника включает формирование трех основных умений: 1. Принятие постепенно усложняющихся инструкций (перевод приказа

взрослого в самоприказ). 2. Удержание инструкций на протяжении игры или занятия (многократное проговаривание того, что нужно сделать). 3. Навыки самоконтроля (самостоятельное нахождение и исправление ошибок).

Результатом развития внимания является *внимательность*, т.е. способность сохранять высокую сосредоточенность продолжительное время, умение работать не отвлекаясь, без ошибок выполнять сложные задания и т.п.

Понятие о памяти

Память - это процессы *запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания* человеком информации, составляющей его опыт. Данные процессы называются *мнемическими* (от греческ «мнемон». – помнящий) В древнегреческой мифологии Мнемозина - богиня памяти, родившая от Зевса муз-покровительниц истории, театра и пр..

Мозг человека может образовывать временные нервные связи, закреплять и возобновлять следы прошлых впечатлений. Память является отражением тех или иных предметов и явлений, когда они уже не оказывают непосредственного воздействия на органы чувств. От уровня развития памяти зависит успешность поведения и различных видов деятельности человека.

Регулярное использование памяти способствует сохранению накопленного опыта, а неиспользование – его забыванию. Пример: если профессионал длительное время не активизирует профессиональную память, он теряет приобретенные умения и навыки. Причем, чем более высоким было профессиональное мастерство, тем острее будет ощущаться его снижение.

Виды памяти.

Виды памяти, выделенные по разным основаниям:

Принцип классификации	Виды памяти
Характер информации, которая запоминается и воспроизводится	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Двигательная</i> (запоминание и воссоздание собственных движений). 2. <i>Эмоциональная</i> (запоминания и воссоздания собственных эмоций и чувств). 3. <i>Образная</i> (запоминание и воссоздание образов, представлений о предметах и явлениях). 4. <i>Словесно-логическая</i> (запоминание и воссоздание мыслей, понятий, суждений).
Длительность закрепления и сохранения материала	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Мгновенная (иконическая)</i> (до 1 сек.) позволяет воспринимать и «удерживать» перед глазами картину мира. Пример. 2. <i>Кратковременная</i> (от 1 сек. до 1 мин.) позволяет запоминать и немедленно воссоздавать полученную информацию. Пример. 3. <i>Долговременная</i> (от 1 мин. и дольше) позволяет длительно сохранять и многократно использовать информацию. Пример. 4. <i>Оперативная</i> – «рабочая смесь» кратковременной и долговременной памяти, которая обслуживает умственные действия (операции). Пример: решение математической задачи. Кратковременная память сохраняет условия задачи, результаты предыдущих действий, а из долговременной «заимствуются» формулы и алгоритм решения.
Связь процессов памяти с целями	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Непроизвольная</i> (запоминание и воссоздание информации без специально поставленной цели)

<p>деятельности</p>	<p>запомнить ее сейчас или вспомнить в будущем). Пример. 2. <i>Произвольная</i> (запоминание и воссоздание информации, когда указанная цель поставлена). Пример.</p>
<p>Осознание (понимание) содержания информации</p>	<p>1. <i>Смысловая (логическая)</i> – запоминание информации, связанное с четким пониманием ее содержания. С новой информацией нужно работать, обобщая, анализируя, связывая логически обработанный материал с имеющимся опытом. Пример. Для того, чтобы запомнить определенный текст нужно понять его содержание, разбить на смысловые куски, соединить их в параграфы, выделить в каждом ключевые слова, установить связи между ними, осознанно воспроизвести и повторить материал. 2. <i>Механическая</i> – не предполагает понимания информации. Информация запоминаются благодаря многократному механическому повторению. Психологи доказали, что механическое запоминание в 22 раза менее эффективно, чем логическое. Но иногда и оно может быть полезным. Пример: изучение иностранного языка маленькими детьми.</p>

Процессы памяти

Процесс	Содержание
<i>Запоминание</i>	Закрепление образов восприятия, представлений, мыслей, действий, переживаний и связей между ними через взаимодействие новых данных с имеющимся опытом.

	<p>Различают три <i>формы</i> запоминания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>запечатление</i> – запоминание при однократном предъявлении объекта в течение нескольких секунд. Эффект запечатления усиливается эмоциональным фоном, на котором оно происходит. Пример: жертва видит лицо преступника лишь мгновение, но может запомнить на всю жизнь. - <i>непроизвольное запоминание</i> – не требует специальных усилий, осуществляется автоматически при многократном повторении информации в процессе осуществления определенной деятельности. Пример: во время «разбора» партитуры музыкант может непроизвольно запомнить соответствующее произведение. - <i>произвольное запоминание</i> – дает возможность запомнить именно то, что нужно в данный момент и настолько, чтобы обеспечить выполнение определенного задания. Пример: запоминание содержания конспекта по психологии перед практическим занятием.
<i>Сохранение</i>	<p>Процесс сохранения в памяти информации, полученной в процессе приобретения опыта. Пример: сохранение в памяти профессиональных знаний и навыков.</p>
<i>Забывание</i>	<p>Процесс противоположный сохранению. Забывание обусловлено торможением условных рефлексов и угасанием следов памяти, которые образовались ранее. Однако, ряд исследований показывают, что информация, вероятно, полностью не стирается из памяти. Трудности могут возникнуть при ее воспроизведении.</p> <p>Наиболее интенсивно забывание происходит в течение 2 суток после запоминания (через 48 часов остается лишь</p>

	около 20% информации). Поэтому, если информацию требуется сохранить надолго, то после усвоения ее следует несколько раз повторить с определенными промежутками. Первый составляет 15 - 20 минут; второй – 8 - 9 часов; третий - 24 часа.
<i>Воспроизведение</i>	<p>Процесс воссоздание в памяти определенной информации. Различают две <i>формы</i> воспроизведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>узнавание</i> (отнесение воспринимаемого объекта к категории уже известных объектов при непосредственном его восприятии). Пример: человек видит на улице знакомого и легко узнает его. - <i>припоминание (воспоминание)</i>- воссоздание по памяти какой-либо ранее воспринятой информации. Пример: ученик во время опроса вспоминает содержание предыдущего урока.

Эффекты памяти

Эффект края - начало и конец информации при ее последовательном восприятии запоминается лучше, чем середина. Пример: запоминание ряда цифр.

Эффект направленности на себя - лучше запоминается информация, имеющая прямое отношение к тому, кто запоминает. Пример: знания по наиболее интересным для студента предметам легче запоминаются и лучше сохраняются в памяти.

Типы памяти

Тип памяти обеспечивает более успешное запоминание, сохранение и воспроизведение информации определенного содержания и зависит от

особенностей соотношения 1-й и 2-й сигнальных систем, а также условий развития памяти в онтогенезе.

Выделяют следующие типы памяти:

Тип	Содержание
<i>Наглядно-образный</i>	Доминирует 1-я сигнальная система. Обеспечивает преимущества в запоминании и сохранении образной информации (картины природы, звуки, запахи, вкусы).
<i>Словесно-абстрактный</i>	Доминирует 2-я сигнальная система. Обеспечивает преимущества в запоминании и сохранении словесной информации (слова, мысли, высказывания).
<i>Промежуточный</i>	Человек приблизительно одинаково запоминает и хранит как образную, так и словесную информацию.

Мнемические свойства личности

Данные свойства характеризуют индивидуальные особенности памяти. К ним, в первую очередь, относятся: *уровень развития и продуктивность* памяти (*объем, скорость, точность и прочность запоминания, продолжительность сохранения, готовность к воспроизведению и т.п.*).

Примеры.

Факторы, влияющие на продуктивность памяти:

Факторы	Содержание
<i>Субъективные</i>	Тип запоминания, предыдущий опыт, установка, интерес, состояние организма. Примеры.
<i>Объективные:</i>	Обстановка, количество и характер материала (осознанность, связность, понятность, наглядность, ритмичность поступления). Примеры.

Понятие о воображении

Воображение - психический процесс создания образов предметов, ситуаций, обстоятельств путем установления новых связей между известными образами и знаниями. Оно воссоздает образы, соответствующие описанию объекта, создает образы будущего результата деятельности, обеспечивает разработку ее стратегии в неопределенных проблемных ситуациях. Вместе с тем, воображение может создавать образы, которые заменяют деятельность, компенсируют ее. Воображение позволяет человеку смотреть на себя «глазами окружающих». Оно является основой творчества.

Виды воображения

Принцип классификации	Виды воображения
По степени осознанности	<p>1. <i>Непроизвольное (непреднамеренное)</i> - создание неосознанных образов (во сне, в состоянии аффекта, галлюцинаций и т.п.). Пример: сновидения, бред.</p> <p>2. <i>Произвольное (преднамеренное)</i> - осознанное создание образов. Пример: художественные образы в литературе, музыке, живописи.</p>
По характеру деятельности	<p>1. <i>Репродуктивное (воспроизводящее)</i> - создание образов на основе описания (словесного, числового, формульного, графического, нотного и т.п.). Пример*.</p> <p>2. <i>Творческое (преобразующее)</i> - создание новых, оригинальных образов и идей. Пример*.</p>
По степени активности	<p>1. <i>Активное</i> - создания образов, которые воплощаются в жизнь. Может быть воспроизводящим и творческим. Примеры*.</p> <p>2. <i>Пассивное</i> - создания образов, которые не реализуются в практической деятельности или заменяют деятельность. Может быть</p>

	непроизвольным и произвольным. Примеры*.
По уровню обобщенности образов	1. <i>Абстрактное</i> - создание образов высокого уровня обобщенности, схем, символов. Пример*. 2. <i>Конкретное</i> - создание простых образов. Пример.*
По соотношению образов с реальной действительностью	1. <i>Реалистичное</i> - создание образов, которые отражают реальную действительность. Могут приобретать форму <i>мечты</i> , т.е. образа желаемого будущего. Пример: мечты о будущей профессии. 2. <i>Фантастическое</i> - создание образов оторванных от реальности. Пример: сказочные образы.
По содержанию деятельности	1. <i>Научное</i> - создание образов научных объектов. Пример.* 2. <i>Художественное</i> - создание художественных образов. Пример*. 3. <i>Техническое</i> - создание образов в техническом творчестве. Пример*.

Продуктом творческого воображения является принципиально новый образ. Он создается с помощью разных *форм синтеза образов*, которые называются *приемами воображения*.

Прием	Содержание
<i>Гиперболизация</i>	Использование <i>гиперболы</i> (преувеличение определенного признака или качества предмета, увеличение размеров предмета, количества отдельных его частей) с целью усиления художественного впечатления. Пример: великан, Змей - Горыныч с тремя головами. Противоположностью гиперболы является

	<i>литота</i> – (приуменьшение определенных признаков или качеств). Пример: Мальчик-с-пальчик, Дюймовочка.
<i>Схематизация</i>	Представления об отдельных объектах сливаются, отличия между ними стираются, зато четко проступают черты сходства. Пример: цветочный орнамент.
<i>Типизация</i>	Выделения существенного, общего в ряде объектов с его последующим воплощением в конкретном образе. Пример: образ Джеймса Бонда - воплощение типичных черт успешных разведчиков и «суперменов».
<i>Заострение (акцентирование)</i>	Подчеркивание в объектах отдельных признаков. Пример: создание дружеских шаржей и карикатур, юмористических и сатирических произведений.
<i>Агглютинация</i>	Сочетание разных, обычно не объединяемых качеств, деталей, частей. Пример: мифологические и сказочные образы - Пегас, кентавр, русалка. Используется в техническом творчестве: ручка-часы, сумка-коляска и т.п.
<i>Аналогия</i>	Построение образа, похожего на реальный объект, организм, действие. Пример: локатор - аналог органов пространственной ориентации летучих мышей.

Понятие о мышлении.

Мышление - это процесс познавательной деятельности человека, который характеризуется обобщенным и опосредствованным отражением действительности.

Общие особенности мышления

1. Мышление можно рассматривать как процесс решения новых для человека умственных задач в проблемных ситуациях.

2. Мышление обеспечивает интеграцию и взаимодействие всех познавательных процессов, участвующих в решении конкретной задачи.

3. В процессе мышления человек работает с определенным смысловым материалом (словесным, математическим, поведенческим и т.п.).

Мышление как процесс обслуживает все виды человеческой деятельности и осуществляется посредством умственных действия и операций. *Умственные действия* - это внутренние действия с объектами, которые отражены в соответствующих образах, символах, представлениях и понятиях. Примеры.*

Каждое действие включает ряд *умственных операций*. Главные из них :

Операция	Содержание
<i>Анализ</i>	Рассмотрение отдельных сторон, свойств, составных частей предметов и явлений (форма, цвет, вкус и тому подобное). Пример*.
<i>Синтез</i>	Рассмотрение предметов и явлений в единстве и взаимной связи их частей; сведение в единое целое данных анализа. Пример*.
<i>Сравнение</i>	Сопоставление предметов и явлений для установления черт сходства или различия. Пример*.
<i>Абстрагирование</i>	Отвлечение от тех или иных сторон, свойств или связей предметов и явлений для выделения их существенных признаков. Пример*.
<i>Обобщение</i>	Объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам. Пример*.
<i>Классификация</i>	Отнесение объекта к классу родственных объектов.

	Пример*.
<i>Систематизация</i>	Расположение объектов в определенном порядке, определение их последовательности. Пример*.

Виды мышления.

Виды мышления, выделенные по разным основаниям:

Основание классификации	Виды мышления
Способ решения задач	<p><i>Наглядно-действенное</i> (решение умственной задачи в процессе непосредственных действий с материальными предметами). Пример: кубик Рубика.</p> <p><i>Наглядно-образное</i> (решение умственной задачи с использованием представлений, т.е. наглядных образов предметов и ситуаций). Пример: создание в уме танцевальной композиции.</p> <p><i>Словесно-логическое</i> (решение умственной задачи с использованием понятий, суждений и умозаключений). Пример: философские рассуждения.</p>
Характер решаемых задач	<p><i>Теоретическое</i> (направлено на решение познавательных задач, формулирование законов, правил и т.п.). Пример: периодическая система Менделеева.</p> <p><i>Практическое</i> (направлено на решение практических задач). Пример: постановка цели, составления планов, проекта, схемы научного исследования.</p> <p>Часто протекает в условиях дефицита времени.</p>

Уровень обобщения	<p><i>Эмпирическое</i> (направлено на познание отдельных, часто несущественных свойств предметов и явлений, их внешнего сходства, различий и т.п., но не познает их сущность). Пример*.</p> <p><i>Теоретическое</i> (направлено на познание сущности предметов и явлений). Пример*.</p>
Степень развертывание	<p><i>Дискурсивное, аналитическое или логическое</i> (мышление, развернутое во времени, имеющее четкие логические этапы, которые могут быть зафиксированы в сознании человека). Пример*.</p> <p><i>Интуитивное</i> (мышление, протекающее достаточно быстро, свернуто; не имеющее четких этапов и минимально осознаваемое человеком). Пример*.</p>
Адекватность отображения реальной действительности	<p><i>Реалистическое</i> (направлено на внешний мир, отражает его, руководствуется его рациональными законами).</p> <p><i>Аутическое</i> (не зависит от действительности, ее рациональных законов; руководствуется чувственными потребностями (желаниями получать наслаждение и избежать неприятных переживаний). Пример*.</p>
Степень новизны и оригинальности	<p><i>Репродуктивное</i> (направлено на решения задач, и получение интеллектуальных продуктов, которые не являются оригинальными). Пример*.</p> <p><i>Продуктивное или творческое</i> (направлено на создание нового, оригинального интеллектуального продукта, является одной из составляющих творчества). Пример*.</p>
Влияние на	<i>Саногенное</i> (сознательная постановка и

эмоциональную сферу	<p>рассмотрение психологических проблем, анализ собственных эмоций и психотравмирующих факторов, которые их вызвали; Способствует преодолению негативных переживаний и психологическому оздоровлению человека), является вариантом <i>позитивного мышления</i> (создание и постоянная поддержка позитивного «образа Я»).</p> <p><i>Патогенное</i> (противоположно саногенному, вызывает негативные эмоции, способствуют расстройствам психики). Пример*.</p>
Решение профессиональных задач	<p><i>Профессиональное</i> (решает задачи в какой-либо профессиональной области. Пример: психологическое, музыкальное, шахматное, политическое, историческое и т.п.).</p>

Индивидуальные особенности мышления

Они определяют стилевые признаки интеллектуальной деятельности.

Особенности мышления	Содержание
<i>Скорость</i>	Способность принимать решения в сжатые сроки. Пример: успешность выполнения тестов интеллекта.
<i>Глубина</i>	Способность к анализу, сравнению, нахождению существенных связей. Пример*.
<i>Широта</i>	Способность использовать при решении задачи информацию из различных областей знаний. Пример*.
<i>Гибкость</i> и <i>самостоятельность</i>	Способность к преодолению интеллектуальных стереотипов; оригинальность, не стандартность идей

	и подходов, используемых для решения задачи. Противоположностью гибкости является <i>ригидность</i> (инертность) мышления.
<i>Критичность</i>	Способность находить и ставить интеллектуальные проблемы. Пример*.
<i>Логичность</i>	Способность точно и последовательно решать задачи. Пример*.
<i>Рефлексивность</i>	Склонность к неспешным, хорошо продуманным решениям. Противоположностью рефлексивности является <i>импульсивность</i> мышления.

Интеллект и речь.

Уровень развития познавательных процессов проявляется в *интеллекте* (общая способность, которая определяет успешность любой деятельности и лежит в основе остальных способностей). Интеллект обеспечивает: а) адаптацию человека к окружающей среде; б) ее преобразование; в) поиск новой среды, которая более пригодна для жизнедеятельности. Он позволяет успешно решать новые жизненные задачи. В зависимости от материала, который составляет их содержание (образы, символы, знаки языка и т.п.), выделяются следующие *виды интеллекта*:

Вид интеллекта	Смысловой материал заданий
<i>Вербальный</i>	Словесный (слова, словесно оформленные мысли)
<i>Математический (формальный)</i>	Математический (цифры, формулы, символы)
<i>Пространственный</i>	Пространственные обиды, схемы, модели реальности
<i>Социальный</i>	Понимание других людей и самого себя

Если интеллект – это совокупность познавательных способностей, то мышление – процесс их реализации при решении различных умственных задач.

Понятие о речи

Речь - это система звуковых сигналов, письменных знаков и символов, которые используются человеком для представления, переработки, хранения и передачи информации. Речь является основным средством человеческого общения. *Язык* - един для представителей определенного народа или народов и выражает их общие психологические особенности. Язык существенно влияет на *ментальность*, т.е. общие свойства ума, миропонимания, поведения представителей определенной культуры, общества, группы (социальной, этнической, религиозной и т.п.). Пример. В английском языке местоимение «I» (ай) - всегда большая буква. Это можно трактовать как знак уважение к человеческой личности.

В отличие от языка в речи выражены психологические особенности отдельных людей. В языке слово имеет четкое, принятое всеми его носителями и закреплённое в толковых словарях *значение*. В речи слова могут иметь *смысл* (содержание), определяемый личностными факторами: мыслями, чувствами, образами, ассоциациями, которые они вызывает у конкретных людей. Смысл окрашен индивидуальным жизненным опытом, потребностями, эмоциями, отношением личности к объекту, который называет слово и т.п. Поэтому для разных людей смыслы одних и тех же слов могут быть разными, и не совпадать с соответствующими словарными значениями. Пример: для одних слово «демократия» означает народовластие, для других – отсутствие власти, ведущее к беспорядку и хаосу.

Значения слов связаны с соответствующими логическими понятиями. Слова-понятия обобщают имеющуюся информацию о предметах и явлениях, фиксируют их наиболее существенные черты, пренебрегая

несущественными. Пример. В слове «стол» (предмет мебели в виде широкой горизонтальной доски (столешницы) на высоких опорах), содержится информация обо всех возможных столах, их наиболее существенных признаках (столешница, опора). В данном случае форма, размеры, цвет и т.п. относятся к несущественным признакам предмета.

Функции речи

Функция	Содержание
<i>Коммуникативная</i>	Обмен информацией. Пример*.
<i>Функция влияния</i>	Побуждение к действию. Пример*.
<i>Сигнификативная</i>	Обозначение объекта, указания на него, вызывание его образа. Пример*.
<i>Экспрессивная</i>	Выражение своего отношения к объекту, ситуации. Пример*.

Виды речи

Вид	Содержание
<i>Внутренняя</i>	Неосознаваемая, беззвучная речь. Обслуживает мышление, является формой существования внутренних (умственных) действий. Её беспрепятственное протекание необходимо для реализации ряда психологических функций. Пример: успешность решения арифметических задач, эффективность восприятия словесных текстов резко уменьшаются при отсутствии или задержке внутренней речи.
<i>Внешняя</i>	Разговор вслух. Делится на <i>устную речь</i> – общение с помощью устной речи и <i>письменную речь</i> – общение с помощью письменных текстов. Примеры*.
<i>Эгоцентрическая</i>	Речь, направленная на себя и не предусматривающая обратную связь. Пример: используется детьми

	дошкольного возраста в процессе игры или рисования.
<i>Монологическая</i>	Логическое, развернутое изложение мыслей одним человеком. Пример*.
<i>Диалогическая</i>	Разговор между двумя лицами (<i>диалог</i>) или несколькими лицами (<i>полилог</i>). Пример*.
<i>Активная</i>	Человек разговаривает или пишет. Пример*.
<i>Пассивная</i>	Человек только слушает. Пример*.
<i>Жестовая</i>	Осуществляется с помощью жестов, свойственна людям, которые лишены слуха. Пример*.

Речь тесно связана с мышлением. Речевой аппарат принимает непосредственное участие в решении умственных задач на словесно-логическое, дискурсивное мышление. В наиболее сложные и напряженные моменты решения задачи наблюдается повышенная активность голосовых связок. Это вызвано «безмолвным» произнесением слов, а также общим повышением речедвигательной активности. Однако, не все виды мышления связаны с речью. Пример: наглядно-действенное у человека и практическое у животных.

Темы 10, 11 Эмоциональные процессы, стресс

Понятие об эмоциях и чувствах

Эмоции и чувства являются основополагающими элементами *эмоциональной сферы личности*. Эмоции – (от лат *emoveo* – возбуждаю, волную) кратковременные (ситуативные) переживания, которые показывают, как протекают процессы удовлетворения актуальных потребностей.

Качественными характеристиками эмоций являются их *знак* и *модальность*.

Характеристики	Психологическое содержание
<i>Знак эмоций</i>	Если определенная информация, которую получает человек, отвечает его актуальным потребностям или показывает, что они могут быть удовлетворены в будущем, возникают <i>положительные эмоциональные переживания</i> (радость, удовольствие, восторг и т.п.), если нет - <i>отрицательные</i> (стыд, печаль, страх и т.п.). Примеры*.
<i>Модальность (качество) эмоций</i>	Показывает особенности отдельных эмоций, их отличия от других на физиологическом и психологическом уровне. Примеры: различия между эмоциями модальности «страх» и модальности «гнев».

Склонность человека к переживанию эмоций определенного знака и модальности называется *эмоциональностью*. Примеры. Склонность к переживанию радости («радостники»), к переживанию гнева («гневливики»), страха («страховики»).

Эмоции, которые повышают психическую активность, побуждают человека к действию называются *стеническими* (гнев), снижают активность, расслабляют – *астеническими* (печаль). Существуют эмоции, которые в

разных случаях могут иметь как стенический, так и астенический характер (радость, страх). Примеры*.

Основные эмоциональные состояния называются *фундаментальными* или *базальными* эмоциями. К ним, в частности, принадлежат:

Название эмоции	Знак эмоции	Причина возникновения эмоции
<i>Радость</i>	Положительная	Возможность удовлетворения актуальной потребности, которая до этого была незначительной или неопределенной. Пример.
<i>Гнев</i>	Отрицательная	Внезапное появление серьезного препятствия на пути удовлетворения актуальной потребности. Пример.
<i>Страх</i>	Отрицательная	Мнимая или реальная опасность. Пример.
<i>Печаль</i>	Отрицательная	Полная невозможность удовлетворения важнейших жизненных потребностей. Пример.

Кроме того, в числе фундаментальных эмоций исследователи называют *интерес, удивление, отвращение, презрение, стыд* и т.п.

Чувство - устойчивое и обобщенное отношение человека к тем или иным объектам. Эмоции являются фазой возникновения и вызревания чувств. Пример. Ребенок занимается музыкой. Если это постоянно вызывает радость (эмоция), соединенную с интересом (эмоция) к занятиям, постепенно могут появиться любовь к музыке и любовь исполнительскому искусству (чувства).

В свою очередь, одно и то же чувство можно пережить с помощью разных эмоций. Пример. Чувство любви к музыке может вызывать не только положительные, но и отрицательные эмоции (например, гнев), если человек

видит или слышит плохую игру на музыкальном инструменте или плохую музыку.

В онтогенезе чувства появляются позже, чем эмоции. Они возникают по мере развития сознания, под влиянием воспитания. Пример*.

Виды чувств

Чувства связаны с конкретными объектами (предметы, люди, события и т.п.), направлены на них. С учетом сфер деятельности, явлений, которые становятся объектами чувств, выделяют:

Виды чувств	Содержание
<i>Моральные чувства</i>	Отражают взаимоотношения между людьми, отношение к обществу. Пример: любовь, гуманность, преданность, эгоизм, жестокость, подлость и т.п.
<i>Интеллектуальные чувства</i>	Отражают отношение личности к процессу познания, его успешности или неуспешности и определенным образом регулируют интеллектуальную деятельность человека. Пример: интерес, удивление, любознательность, сомнение и т.п.
<i>Эстетические чувства</i>	Отражают отношение личности к прекрасному в жизни и искусстве. Пример: чувство прекрасного / уродливого, трагического / комического, высокого / низкого и т.п.

Аффекты, настроения, страсти, стресс

Кроме качественных характеристик, эмоциональная сфера имеет также *количественные характеристики*. Это *сила, глубина, интенсивность и длительность* переживаний. Эмоции и чувства различаются по

интенсивности (от слабых переживаний к аффекту), по силе и глубине (страсти), по продолжительности (настроения).

Аффект – это сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, которое вызвано сильным или особенно значимым для человека стимулом. Он развивается в конфликтных условиях, бурно протекает, имеет значительную интенсивность.

Аффект приводит к дезорганизации поведения, мешает нормальному ходу психических процессов (изменение выражения лица, отклонения в мышлении, нарушение сознательного контроля над действиями и т.п.). В состоянии аффекта человек, как правило, демонстрирует стереотипные, примитивные реакции (бегство, оцепенение, агрессия и т.п.), которые могут только осложнить ситуацию. Пример*.

Страсти – это сильная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, которая сопровождается глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с объектом страсти. Пример*.

Настроения – это эмоциональные состояния, которые связаны со слабо выраженными позитивными или негативными эмоциями, окрашивают отдельные психические процессы, поведение человека на протяжении длительного времени. Человеку могут быть неизвестны их причины. Настроения могут повышать или тормозить его активность в деятельности и общении. Пример*.

К эмоциональной сфере принадлежит также явление стресса. *Стресс* (англ. stress - «давление, напряжение») – это состояние эмоционального и поведенческого расстройства, которое связано с неспособностью человека целеустремленно и разумно действовать в сложившейся ситуации. По своим психологическим характеристикам он приближается к аффекту, а по продолжительности к настроениям.

Человек в состоянии стресса характеризуется дезорганизацией поведения и речи, хаотической активностью, когда требуется уравновешенность, или пассивностью, бездеятельностью, когда нужно быстро действовать. Впрочем, незначительный стресс может быть полезным, поскольку способствует мобилизации психики. Индивидуальная реакция на стресс зависит от типа нервной системы. Пример*.

Известны следующие *виды* стресса.

Вид стресса	Факторы стресса
<i>Дистресс</i>	Негативные события, мысли и т.п. Пример*.
<i>Эустресс</i>	Позитивные события, мысли и т.п. Пример*.
<i>Информационный</i>	Информационная перегрузка в совокупности с ответственностью за последствия собственных решений. Пример*.
<i>Эмоциональный</i>	Угроза, опасность, отвращение, стыд и т.п. Пример*.

Стресс имеет три *стадии*.

Стадия стресса	Особенности поведения
<i>Адаптация</i>	Человек пытается приспособиться к стрессогенной ситуации. Пример*.
<i>Резистентность</i>	Человек приспосабливается к стрессу, у него открывается «второе дыхание». Пример*.
<i>Истощение</i>	Человек истощает собственные силы в борьбе со стрессом и вынужден прекратить деятельность. Пример*.

Тема 12 Волевые процессы

Воля - сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленные на преодоление трудностей при достижении поставленной цели.

Признаками развитой волевой сферы являются такие качества личности, как *сильная воля* (наличие необходимых волевых усилий для достижения цели), *решительность*, *самостоятельность*, *выдержка*, *настойчивость*, *организованность* и т.п. К недостаткам данной сферы относятся противоположные качества: *слабоволие*, *нерешительность*, *внушаемость*, *податливость*, *упрямство*, *неорганизованность* и т.п.

Волевой акт и его структура

Источником волевого процесса являются *потребности* и *интересы*. Единицей волевого процесса выступает *волевой акт*, который может быть осуществлен в более простых или более сложных формах. В *простом* волевом акте побуждения к действию почти автоматически переходит в само действие («хочу и делаю»). Для *сложного* волевого акта существенно то, что действию предшествует возникновение намерения его осуществить, осознание соответствующих мотивов, учет последствий принятого решения, составления плана и, наконец, реализация самого действия. Схематически структуру волевого акта можно представить следующим образом.

За каждым волевым актом стоит *попытка* удовлетворить определенную потребность. В зависимости от степени осознанности попытки разделяют на *влечения* и *желания*. (Пример*). *Влечение* – это мотив, который представляет недостаточно осознанную потребность. *Желание* – мотив, который характеризует потребность, которая уже достаточно осознана, известны также и возможные пути ее удовлетворения. (Пример*). Но одни желания-мотивы, могут противоречить другим. Начинается *борьба мотивов*, которая заканчивается сознательным выбором одного из них, который и

становится непосредственным побуждением к действию. (Пример*).
 Последний этап волевого акта составляет его *выполнения*. (Пример*).

Тема 13. Управление поведением

Мотив и мотивация

Мотив и мотивация – понятия, которые применяются для объяснения движущих сил человеческого поведения. *Мотив* – это непосредственное побуждение к действию, связанное с удовлетворением определенных потребностей. *Мотивация* – совокупность психологических факторов, которые предоставляют поведению энергетический импульс и общую направленность. Объяснить мотивацию поведения, значит ответить на вопросы: Почему? Зачем? С какой целью? Какой смысл?

Диспозиционная и ситуационная мотивация

Мотивация включает *диспозиционные (внутренние)* и *ситуационные (внешние)* факторы поведения. К первым принадлежат *мотивы, потребности, цели, намерения, желания, интересы* и т.п.

Факторы	Психологическое содержание факторов
<i>Мотив</i> (от франц. «побудительная причина»)	Непосредственное побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта, которое отвечает на вопрос: «Ради чего она (деятельность) осуществляется?»; совокупность внешних или внутренних условий, которые вызывают активность субъекта и определяют ее направленность. Пример. Мотив может быть реализацией актуальной (важной) для личности потребности: господствовать, руководить (мотив власти), достигать успехов (мотив достижения), избегать неудач (мотив избежания) и т.п.
<i>Потребность</i>	Состояние нужды организма, индивида, личности в

	чем-либо, что является необходимым для нормального существования. Потребность связана с состоянием неудовлетворенности. Примеры: физические, органические, материальные, духовные, социальные потребности.
<i>Интерес</i>	Повышенное и положительно окрашенное внимание человека к определенному объекту или явлению, которое способствует удовлетворению его познавательных и других потребностей. Пример. Интерес к науке и технике является движущим механизмом их познания.
<i>Намерение</i>	Осознанное желание, готовность что-либо сделать. Пример*.
<i>Желание</i>	Переживание, которое характеризуется стремлением личности достичь определенной цели. Пример*.
<i>Цель (цель)</i>	Непосредственный результат, на который направлено действие. Пример*.
<i>Задача</i>	Цель, поставленная в конкретных условиях, которая требует выполнения, решения. Пример*.

Ситуационные (внешние) факторы мотивации – это условия и обстоятельства деятельности, получившие название *стимулов*. Пример. Если поведение и деятельность человек стимулируется непосредственным удовольствием, удовлетворением, радостью от них – это *внутренняя мотивация*, если же они стимулируются внешними факторами (поощрение, власть, слава, деньги, возможность подвергнуться наказанию и т.п.) – это *внешняя мотивация*. На мотивацию конкретного действия, поступка влияет определенная совокупность внутренних и внешних факторов. Пример*.

Параметры мотивационной сферы (широта, гибкость, иерархичность

Параметры	Содержание
Широта	Количество и разнообразие мотивов, потребностей, целей. Пример*.
Гибкость	Способность удовлетворять одну и ту же потребность разными средствами. Пример*.
Иерархичность	Одни мотивы и цели оказываются сильнее других, возникают и реализуются чаще. Пример*.

Мотивация и личность

На протяжении жизни различные мотивационные факторы превращаются в черты личности. Примеры*

Вид мотивации	Особенности личности
<i>Мотивация достижения успехов</i>	Формируется <i>адекватная</i> или немного завышенная <i>самооценка</i> , <i>адекватный уровень притязаний</i> (максимальный успех, на который рассчитывает человек в определенной деятельности), уверенность в себе, эмоциональная стабильность, способность правильно оценивать собственные возможности, избирать оптимальную для себя профессию.
<i>Мотивация избегание неудач</i>	Формируется неуверенность в себе, тревожность, неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка, стремление выбирать слишком легкие или слишком сложные для себя профессии.
<i>Мотивация аффилиации</i> (потребность в общении, пребывании вместе с другими)	Формируются чувства доброжелательности, верности, общительности, любви.

<i>Мотивация пренебрежения</i>	Формируется боязнь быть не принятым другими людьми
<i>Мотивация власти</i>	Формируются: стремление человека обладать властью над другими (руководить людьми, принуждать их действовать в соответствии с собственными интересами, принимать решения вместо них, всегда доказывать им собственную правоту, устанавливать законы и правила, судить, надзирать, карать, обольщать, привлекать к себе внимание, иметь последователей и т.п.).

Формированию черт личности, особенностей поведения человека способствует также *локус контроля*, т.е., локализация причин, которыми он чаще объясняет собственное поведение или поведение окружающих, Если преобладают внутренние (личностные) причины – у человека *интернальный (внутренний)* локус контроля, если внешние (средовые) – *экстернальный (внешний)* локус контроля. Примеры.

Тема 14. Структура личности.

Понятие «личность» нужно отличать от близких, но далеко не тождественных по психологическому содержанию понятий «человек», «индивид», «индивидуальность».

Понятие	Психологическое содержание
<i>Личность</i>	Человек в совокупности социальных, приобретенных качеств, которые проявляются в его отношении к себе и окружающим, являются устойчивыми, определяют его поведение и деятельность. Пример*.
<i>Человек</i>	Совокупность всех человеческих качеств независимо от их наличия или отсутствия у конкретного человека. Пример*.
<i>Индивид</i>	Конкретный человек в совокупности биологических свойств (анатомо-физиологических свойств тела и мозга). Основа развития личности в условиях социума. Пример*.
<i>Индивидуальность</i>	Сочетание психологических особенностей человека, которые создают его своеобразие, определяют отличие от других людей в интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфере. Пример*.

Структура личности

Вопрос о *структуре личности* является одним из наиболее сложных и дискуссионных в психологии. Единой, общепринятой модели структуры личности не существует. Приведем примеры *моделей структуры личности*, разработанных отечественными психологами.

Модель К.К.Платонова.

ПОДСТРУКТУРА НАПРАВЛЕННОСТИ. Объединяет отношения и моральные черты личности. Миропонимание, идеалы, склонности, интересы,

желания, влечения, убеждения. Выделяют уровень, широту, интенсивность, устойчивость и действенность направленности

ПОДСТРУКТУРА СОЦИАЛЬНОГО ОПЫТА. Включает знание, навыки, умения и привычки, приобретенные в личном опыте путем обучения

ПОДСТРУКТУРА ФОРМ ОТРАЖЕНИЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ). Охватывает индивидуальные особенности отдельных психических процессов, которые формируются в процессе социальной жизни

ПОДСТРУКТУРА БИОЛОГИЧЕСКИ ОБУСЛОВЛЕННАЯ. Объединяет типологические свойства личности, половые и возрастные особенности, патологические изменения, которые в значительной степени зависят от физиологических и морфологических особенностей мозга

Независимо от взглядов отдельных психологов, в разные варианты структуры личности включены такие психические свойства, как способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивы поведения и деятельности, социальные установки и т.п.

Среди зарубежных моделей структуры личности наиболее известной является *психоаналитическая модель З. Фрейда*. Вот ее краткое содержание. По Фрейду, личность имеет три составляющих «Ид», «Эго», «Суперэго».

Ид - это врожденная часть личности, подсознание, которое включает унаследованный человеком от животных биологический опыт: инстинкты, глубинные влечения, мотивы и потребности. Ид действует в соответствии с принципом удовольствия (хочу!).

Эго - часть личности, самосознание. Оно ориентируется на принцип реальности (нужно!) и дает возможность принимать решения, разрешать реальные жизненные проблемы.

Суперэго – часть сознания личности, порожденная социумом и представляющая общественную мораль. Оно руководствуется идеальными

общественными представлениями и ценностями, действует как на уровне сознания, так и на подсознательном уровне.

Ид требует удовлетворения любой ценой и, бессознательно влияя на поведение человека, определенным образом направляет его психическую активность. Этому препятствует Суперэго. Поэтому между ними существует постоянный конфликт. Он разрешается с помощью Эго, которое пытается примирить обе стороны таким образом, чтобы потребности Ид были максимально удовлетворены, но при этом не были бы нарушены нормы морали, принятые обществом.

Черты личности

Структура личности может быть экспериментально исследована. Один из возможных вариантов такого исследования разработан в русле *теории черт* (Г.Олпорт, Р.Кеттел). Согласно данной теории, люди отличаются друг от друга *набором и степенью развития* отдельных, независимых друг от друга черт. Пример: экстраверсия (разговорчивый – молчаливый, открытый – замкнутый, склонный к риску – осторожный); кротость (выдержанный – раздражительный, покладистый – упрямый, содействующий – противодействующий); добросовестность (аккуратный – неаккуратный, ответственный – безответственный, доброжелательный – недоброжелательный); эмоциональная устойчивость (спокойный – тревожный, уравновешенный, минорный – мажорный); культура (интеллектуально развитый – неразвитый, тонкий – грубый, любящий искусство – равнодушный к искусству). Эти и другие черты могут быть исследованы с помощью специально разработанных психодиагностических методик. По их результатами составляется профиль личности, который является графической репрезентацией ее структуры. Пример: 16-факторный опросник Р.Кеттела.

Проблема устойчивости личности

Личность человека может существенно изменяться в течение жизни. У одних – личность приобретает устойчивость в детстве и потом существенно не изменяется. У других – устойчивость психологических особенностей проявляется только в возрасте от 20 до 40 лет. Первые в школьном возрасте не сталкиваются с противоречиями, не вступают в конфликты со взрослыми, ровесниками, социальными ценностями и нормами. Жизнь вторых в подростковом и юношеском возрасте отличается напряженностью, противоречиями и конфликтами.

Неустойчивость личности проявляется также в различных жизненных ситуациях. Многие свойства (пожалуй, за исключением интеллекта) являются ситуационно неустойчивыми (агрессивность, честность, саморегуляция, зависимость и др.). Интересно, что в типичных жизненных ситуациях соотношение между чертами личности, которые оцениваются с помощью личностных опросников, и социальным поведением, в котором эти черты проявляются, не превышает 30%.

Наиболее стабильными являются динамические особенности личности, связанные с анатомо-физиологическими факторами, свойствами нервной системы (темперамент, эмоциональная реактивность, экстраверсия – интроверсия и т.п.).

В школьные годы сохраняется приблизительно половина качеств личности, присущих ребенку. Наиболее устойчивыми из них являются стремление к успеху, настойчивость, уровень притязаний (особенно высокий), интеллектуальные интересы. Кроме того, у девушек – эстетические вкусы и общительность. В юношеском возрасте – способности, ответственность, сила воли, доброжелательность, открытость.

Изменчивость личности можно рассматривать как важный механизм адаптации. Она свидетельствует об умении человека приспособливаться к

постоянно изменяющимся условиям жизни, и таким образом развивать личность.

Тема 15. Теория темпераментов

Темперамент (лат. temperamentum - соответствующее соотношение черт) характеризует индивида со стороны динамических особенностей его поведения и деятельности (темп, скорость, ритм, интенсивность, энергичность, экспрессивность действий). Темперамент человека преимущественно зависит от генетически детерминированных особенностей нервной системы.

Главные компоненты темперамента:

- 1) общая активность человека (мера взаимодействия с внешней действительностью);
- 2) моторика (скорость, сила, резкость, ритм, амплитуда разнообразных движений, в т.ч., связанных с речью);
- 3) эмоциональность (особенности возникновения, хода и угасания эмоциональных переживаний).

Классическую теорию темперамента создал древнегреческий врач Гиппократ. Он связывал *типы темперамента* с гуморальными факторами – соотношением между четырьмя жидкостями, которые циркулируют в человеческом организме. Это кровь (сангвис), желчь (холе), черная желчь (мелайне холе), слизь (флегма). По мнению Гиппократа, если в организме доминирует кровь, это сангвинический темперамент, желчь – холерический, черная желчь – меланхолический, слизь – флегматический.

Гиппократ назвал открытое им явление «красисом», слово «темперамент» ввел в употребление древнеримский врач Галлен.

Свойства темперамента

Современные исследователи темперамента связывают его свойства, в первую очередь, с особенностями высшей нервной деятельности. На этом

основании И.П.Павлов выделил три основных *свойства темпераменту* - силу, уравновешенность и подвижность нервной системы, процессов возбуждения и торможения. По его данным, четыре основных комбинации этих свойств совпадают с типами темперамента по классификации Гиппократата.

Пример. Сильный, уравновешенный, подвижный тип соответствует темпераменту сангвиника; сильный, уравновешенный, инертный – флегматика; сильный, неуравновешенный, подвижный – холерика; слабый – меланхолика.

Свойства темперамента сходным образом проявляются в различных жизненных ситуациях и в течение жизни остаются практически неизменными. Но так бывает не всегда. Пример. Холерик, с детства страдающий каким-либо серьезным недугом и проводящий длительное время на больничной койке, может приобрести черты флегматика и т.п.

Типы темпераментов и их психологические признаки

Тип темперамента	Психологические признаки
<i>Холерический</i>	Высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий, резкие движения, а также сила, импульсивность, и яркая выразительность эмоциональных переживаний. При отсутствии необходимого воспитания, холерику могут быть присущие такие черты, как несдержанность, горячность, неспособность к самоконтролю в условиях стресса. Пример: А.С.Пушкин.
<i>Сангвинический</i>	Высокая нервно-психическая активность, разнообразие и богатство мимики и движений, выразительность эмоциональных переживаний, впечатлительность и подвижность. В то же время, переживания сангвиника

	поверхностны, а его подвижность при наличии стрессогенных факторов может приводить к потере необходимой сосредоточенности, к спешке. Пример: Ю.А.Гагарин.
<i>Меланхолический</i>	Низкий уровень нервно-психической активности, сдержанность и «приглушенность» моторики и речи, склонность к сильным эмоциональным реакциям, глубина и стойкость чувств, при их слабом внешнем проявлении. При отсутствии необходимого воспитания у меланхолика могут развиваться повышенная эмоциональная впечатлительность, замкнутость и отчужденность, склонность к тяжелым внутренним переживаниям. Пример: М.В.Гоголь.
<i>Флегматический</i>	Низкий уровень активности и неумение переключаться, медлительность и спокойствие в действиях, мимике и речи, уравновешенность, постоянство, глубина чувств и настроений. При неадекватном воспитании у флегматика могут развиваться вялость, невыразительность эмоций, склонность к стереотипным действиям. Пример: Г.К.Жуков.

Ни один из типов не существует в «чистом виде». Реальный темперамент человека включает особенности, присущие разным его типам. Пример*.

Нет «хороших» и «плохих» темпераментов. Пример: повышенная чувствительность меланхолика, с одной стороны, создает определенные проблемы в повседневной жизни, с другой, позволяет успешно овладевать рядом профессий (поэт, композитор).

Тема 16. Характер

Характер – совокупность основных, наиболее устойчивых свойств личности (черт), которые сформировались на протяжении жизни и определяют типичное для личности поведение.

Подобных *черт* насчитывается несколько тысяч. Зная характер человека, можно предусмотреть, как он будет действовать в тех или иных условиях. Характер – это определенная программа поведения, в нем можно выделить *ведущие* и *второстепенные* черты. Есть *цельные* и *противоречивые*, *сильные* и *слабые* характеры. Примеры*.

Характер обнаруживает себя в поступках и действиях, особенностях речи, внешнем виде человека, он может изменяться с возрастом.

Характер и темперамент

Характер не следует отождествлять с темпераментом, однако, они тесно связаны между собой. С одной стороны, особенности темперамента могут «маскироваться» чертами характера, если этого требуют условия социального окружения, профессиональной деятельности и т.п. Пример. Сдержанность, как черта характера, может «маскировать» природную импульсивность холерика, что очень важно в профессиях педагога, бизнесмена, политика.

С другой стороны, темперамент определенным образом «окрашивает» черты характера. Он также может способствовать или противодействовать развитию определенных качеств. Пример. Холерику или сангвинику легче, чем меланхолику или флегматику, сформировать у себя инициативность и решительность. Однако, для холерика может стать серьезной проблемой формирования сдержанности и самоконтроля, а для сангвиника – требовательности к себе и самокритичности.

Черты характера

Черты характера проявляются в том, как человек относится:

а) *к себе* («разумный» эгоизм, уверенность в себе, «нормальное» самолюбие, чувство собственного достоинства или противоположные черты);

б) *к другим людям* (уважительность, принципиальность, благосклонность, общительность, миролюбие, кротость, альтруизм, заботливость, тактичность или противоположные черты);

в) *к вещам* (бережливость, экономность, аккуратность, чувство вкуса или противоположные черты);

г) *к делам* (добросовестность, любознательность, инициативность, решительность, тщательность, точность, серьезность, энтузиазм, заинтересованность или противоположные черты).

Экстраверсия и интроверсия как черты характера

Экстраверсия и *интроверсия* (лат. extra – внешний, intro – внутренний, versio – вращать) являются базовыми свойствами личности, которые определяют психический склад и поведение человека.

Типичный *экстраверт* – человек, ориентированный на мир внешних объектов. Экстравертам присущи общительность, импульсивность, гибкость поведения, инициативность (но недостаточная настойчивость), высокая социальная адаптация (умение приспосабливаться к различным ситуациям общения) и т.п. Пример*.

Типичный *интроверт* – человек ориентированный на собственный внутренний мир. Интровертам не свойственна общительность, они замкнуты, склонны к самоанализу, имеют затруднения в социальной адаптации, социально пассивны, но достаточно настойчивы в делах, которые имеют для них личностный смысл. Пример*.

Акцентуации характера

Некоторые черты характера могут быть развиты чрезмерно, что приводит к их «выделению» на фоне других. *Акцентуации характера* – это крайние варианты психической «нормы», которые возникают как результат усиления отдельных черт.

Основные типы акцентуации характера:

Тип акцентуации	Акцентуированные черты
<i>Интровертный</i>	Замкнутость, затруднения в общении и налаживании контактов с окружающими. Пример*.
<i>Экстравертный</i>	Жажда общения и деятельности, говорливость, поверхностность. Пример*.
<i>Неуправляемый</i>	Импульсивность, конфликтность, категоричность, подозрительность. Пример*
<i>Неврастенический</i>	Доминирование болезненного самочувствия, раздражительность, повышенная утомляемость. Пример*.
<i>Сенситивный</i>	Избыточная чувствительность, пугливость, стыдливость, впечатлительность. Пример*.
<i>Демонстративный (истероидный)</i>	Эгоцентризм, потребность в постоянном внимании к себе, в сочувствии. Пример*.

Акцентуации характера могут быть причиной неадекватного поведения человека, но могут быть и очень полезны для его профессиональной деятельности. Пример. Демонстративный тип акцентуации характера присущ многим выдающимся актерам.

Тема 17 .Формирование и развитие личности

Способности - это индивидуально психологические особенности человека, от которых зависит скорость, глубина, легкость и прочность процесса овладения знаниями, умениями и навыками, успешность выполнения различных видов деятельности.

Природное (биологическое) и приобретенное (культурное) в способностях

Развитие способностей обусловлено тремя главными факторами:

1. *Наследственность* (передача генетической информации от поколения к поколению).
2. Влияние *окружающей среды*.
3. *Волевые усилия* самого человека.

Врожденными (присущими человеку с момента появления на свет) могут быть только *задатки*, то есть анатомо-физиологические особенности человека, которые создают предпосылки для развития способностей. Они влияют на скорость развития способностей, на уровень будущих достижений в профессиональной деятельности, но не определяют их. Пример: чувствительность и активность как основа различных способностей.

Задатки являются многозначными. Характерно, что они не имеют четкой направленности, а потому те же самые задатки могут быть исходными моментами для развития разных способностей. Пример*.

Способности не являются врожденными, а формируются в течение жизни, развиваются на основании задатков под активным влиянием особенностей среды, воспитания и волевых усилий личности. В процессе развития способностей задатки не исчезают, а органично входят в их состав.

Способности могут быть обнаружены и развиты только в процессе деятельности, которая требует их применения. Пример*.

Виды способностей

Способности разделяются по их направленности или специализации.

Виды способностей	Направленность
<p><i>Общие // специальные</i></p>	<p><i>Общие способности</i> - такие индивидуальные свойства личности, которые обеспечивают относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями и осуществлении разных видов деятельности. Примеры: аттенционные (внимание), мнемические (память), умственные (мышление), имагинитивные (воображение), тонкость и точность движений, развитая речь и т.п.</p> <p><i>Специальные способности</i> - система свойств личности, которые помогают достичь высоких результатов в какой-то одной области деятельности. Примеры: спортивные, литературные, математические, педагогические музыкальные. В состав музыкальных способностей входят музыкальный слух, музыкальная память, чувство ритма и др.</p> <p>Общие и специальные способности органично связаны. Специальные формируются на основе общих под влиянием требований определенного вида деятельности. В онтогенезе раньше других появляются музыкальные, художественные и математические способности.</p>
<p><i>Теоретические // практические</i></p>	<p><i>Теоретические (умственные) способности</i> определяют склонность человека к абстрактно-теоретическому</p>

	<p>отражению мира, научной деятельности. Пример*.</p> <p><i>Практические способности</i> – определяют склонность к конкретным практическим действиям. Пример*.</p> <p>Высокоразвитые теоретические и практические способности редко совмещаются в личности одного человека.</p>
<p><i>Учебные // творческие</i></p>	<p><i>Учебные способности</i> определяют успешность обучения и воспитания, усвоения человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности. Примеры*.</p> <p><i>Творческие способности</i> определяют успешность индивидуального творчества (создание оригинальных предметов материальной и духовной культуры, появление новых идей, открытий, изобретений). Примеры*.</p>
<p><i>Социальные // предметные</i></p>	<p><i>Социальные способности (способности к общению)</i> – обеспечивают успешность взаимодействия человека с другими людьми. Пример*.</p> <p><i>Предметные способности</i> обеспечивают успешность взаимодействия человека с предметами материальной и духовной культуры, объектами природы. Пример*.</p>
<p><i>Профессиональные</i></p>	<p>Обеспечивают успешность выполнения определенной профессиональной деятельности. В их структуре выделяют <i>ведущие</i> и <i>вспомогательные</i> свойства.</p> <p>Пример: в педагогических способностях ведущим являются <i>педагогический такт, наблюдательность, любовь к детям, потребность в передаче знаний</i> и др.; вспомогательными - <i>артистизм, ораторские данные</i> и др.</p>

--	--

Успешность овладения любой профессиональной деятельностью и ее эффективное выполнение предполагают наличие ряда качеств, которые получили название *профессионально важных свойств личности (ПВС)*. Известно, что отсутствие определенных ПВС может в определенной мере компенсироваться наличием других. Пример: высокоразвитые организационные способности педагога как компенсация недостаточного развития коммуникативных способностей.

Однако, подобная компенсация может быть эффективной только для среднего уровня мастерства. Профессионалов высшего класса отличает очень высокий уровень развития большинства свойств личности, которые являются для них профессионально важными.

Независимо от характера и содержания конкретной профессии в структуру ее ПВС обязательно входит такое свойство личности, как *работоспособность*.

Одаренность, талант, гениальность.

Одаренность - это свойство психики, которое развивается в течение жизни и определяет возможность достижения человеком исключительно высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности. Ведущую роль в одаренности играют задатки т.е., врожденные предпосылки к развитию общих (интеллект, креативность, обучаемость) либо специальных (художественные, математические, шахматные и пр.) способностей.

Одаренный ребенок отличается от ровесников не только исключительно высоким уровнем развития определенных способностей, весомыми достижениями в каких-либо областях деятельности, но также некоторыми особенностями личности и поведения, которые не всегда можно объяснить влиянием воспитания. Это самостоятельность в выборе умственных задач для решения, постоянные попытки выяснить причинно-

следственные связи предметов и явлений окружающего мира, яркие представления, преувеличенные страхи, увлечение сложными играми, бескомпромиссность, стремление понять такие явления как смерть, загробная жизнь, жизнь в космосе, выдвижение завышенных целей, повышенная чувствительность, презрение к менее одаренным детям и другие.

Талант – совокупность высокоразвитых способностей, которые предопределяют выдающиеся успехи в определенной профессиональной деятельности. Независимо от профессии и рода деятельности данная совокупность обязательно включает творческие способности. Пример*.

Гениальность - наивысшая степень развития способностей, результаты проявления которых в профессиональной деятельности имеют историческое значение. Пример*.

Патология психических процессов

В нарушении ощущений выделяют следующие отклонения:

Сенсорная гипопатия — это нарушение чувствительности, которое выражается в резком изменении порогов ощущений, при этом как сильные, так слабые раздражители вызывают одинаково слабые ощущения.

Сенсорная гиперпатия — это резкое усиление интенсивности ощущений при воздействии слабых раздражителей.

Парестезия — это расстройство, при котором появляются ощущения в виде онемений, ползания мурашек, покалываний при отсутствии реальных раздражителей.

Анестезия – отсутствие каких-либо ощущений.

Гипестезия – ослабление ощущений, при котором сильные раздражители воспринимаются как слабые, яркий свет как тусклый, сильный звук как слабый, резкий запах как слабоощутимый и т.д.

Гиперестезия – усиление ощущений, при которой наблюдаются противоположные описанным при гипестезии явления. При гиперестезии, например, больные защищаются от «яркого» света темными очками, жалуются на неприятные болезненные ощущения от мягкого нижнего белья, раздражаются от любого прикосновения и пр.

Парестезии – появление неприятных ощущений с поверхностных частей тела при отсутствии реальных раздражителей. Это могут быть жалобы на жжение, покалывание, переживание прохождения электрического тока через отдельные участки кожи, чувство отморожения кончиков пальцев и др.

Сенестопатии - неприятно переживаемые ощущения разной интенсивности и длительности со стороны внутренних органов при отсутствии установленной соматической патологии. Они, как и парестезии, трудно вербализуемы больными, и при их описании последние чаще всего используют сравнения. Например: как будто шевелится кишечник, воздух продувает мозг, печень увеличилась в размерах и давит на мочевой пузырь и др.

Нарушения восприятия, как правило, более серьезны, чем нарушения ощущений и ведут к более существенным последствиям, так как у человека полностью нарушен весь набор свойств какого либо предмета и предметов.

Физиологической основой восприятия являются органы чувств. Конечный продукт восприятия - образное, чувственное представление о конкретном объекте.

Расстройства восприятия представлены несколькими нарушениями:

- агнозиями
- иллюзиями
- галлюцинациями
- психосенсорными расстройствами.

Агнозии – неузнавание предмета, неспособность больного объяснить значение и название воспринимаемого предмета. Отдельный интерес представляют анозогнозии (неузнавание своей болезни) встречающиеся при многих психических и соматических заболеваниях.

Иллюзии – такое нарушение восприятия, при котором реально существующий предмет воспринимается как совершенно иной (например, блестящий предмет на дороге похожий на монету при ближайшем рассмотрении оказывается кусочком стекла, висящий в темном углу халат – за фигуру притаившегося человека).

Галлюцинациями называется такое нарушение восприятия, при котором воспринимается несуществующий в данное время и в данном месте предмет или явление при полном отсутствии критического отношения к ним.

Галлюцинирующие пациенты воспринимают их как действительно существующее, а не воображаемое нечто. Поэтому всякие разумные доводы собеседника о том, что переживаемые ими ощущения есть только проявления болезни отрицаются и могут вызвать только раздражение пациента.

Нарушениями сенсорного синтеза называют такое расстройство восприятия, при котором реально существующий (в отличие от галлюцинаций) воспринимаемый объект узнается правильно (в отличие от иллюзий), но в измененной, искаженной форме.

Внимание – психическая функция, обеспечивающая выделение в сознании одних объектов (сосредоточение на чем-либо) при одновременном отвлечении от других раздражителей. Внимание существует только при наличии ясного сознания. Выделяют два типа (компонента) внимания:

1) активное (избирательное) внимание – обусловлено целенаправленной волевой и интеллектуальной деятельностью;

2) пассивное внимание – обусловлено внешними свойствами объектов и явлений, привлечение внимания происходит без волевого участия, произвольно.

Нарушения внимания проявляются его ослаблением или усилением.

Ослабление внимания (hypoprosexia) проявляется ухудшением активного внимания и преобладанием пассивного компонента. Возникает рассеянность, ухудшается способность концентрации внимания на чем-либо.

Раздражительная слабость внимания – изменчивость активного внимания под влиянием внешних и внутренних стимулов. При этом внимание часто сосредоточено на какой-то группе представлений (например, навязчивых мыслях).

Снижение внимания – ухудшение активного внимания вследствие умственного напряжения. О патологии говорят в том случае, если утомление внимания наступает под влиянием непродолжительной умственной работы, в связи с чем больной не в состоянии писать, осознавать смысл прочитанного, испытывает ощущение сонливости.

Апрозексия – полная потеря способности направлять и фиксировать внимание.

Усиление внимания (hyperprosexia) сопровождается усилением пассивного компонента внимания. При маниакальных и гипоманиакальных состояниях усиление пассивного внимания сочетается с повышенной отвлекаемостью активного внимания. Крайней степенью отвлекаемости внимания является гиперметаморфоз (сверхотвлекаемость внимания), когда каждая мелочь привлекает внимание больного, больные выглядят растерянными, реагируют мимикой на самые незначительные раздражители, не способны описать то, что происходит вокруг.

Память — это процесс накопления информации, сохранения и своевременного воспроизведения накопленного опыта.

Механизмы памяти к настоящему времени изучены недостаточно, но накоплено много фактов, свидетельствующих о существовании кратковременной памяти, основанной на быстро образующихся временных связях; и долговременной памяти, представляющей собой прочные связи

Расстройства памяти условно можно разделить на количественные (дисмнезии) и качественные (парамнезии) нарушения, которые в особом сочетании составляют корсаковский амнестический синдром.

К дисмнезиям относятся гипермнезия, гипомнезия и различные варианты амнезий.

Гипермнезия — произвольная, несколько беспорядочная актуализация прошлого опыта. Наплыв воспоминаний о случайных, малосущественных событиях не улучшает продуктивности мышления, а лишь отвлекает больного, мешает ему усваивать новую информацию.

Гипомнезия — общее ослабление памяти. При этом, как правило, страдают все ее составляющие. Больной с трудом запоминает новые имена, даты, забывает детали происходивших событий, не может без специального напоминания воспроизвести сведения, хранящиеся глубоко в памяти. Наиболее частая причина гипомнезии — широкий круг органических (особенно сосудистых) заболеваний мозга, в первую очередь атеросклероз. Однако гипомнезия бывает обусловлена и преходящими функциональными расстройствами психики, например состоянием утомления (астенический синдром).

Под термином амнезия объединяют ряд расстройств, характеризующихся потерей (выпадением) участков памяти. При органических поражениях мозга это чаще всего утрата некоторых временных промежутков.

Ретроградная амнезия — утрата воспоминаний о событиях, произошедших до возникновения заболевания (чаще всего острой мозговой катастрофы с исключением сознания). В большинстве случаев из памяти выпадает короткий промежуток времени, непосредственно предшествовавший травме или потере сознания.

Истерическая амнезия в отличие от органических заболеваний полностью обратима. Утраченные при истерии воспоминания можно легко восстановить в состоянии гипноза или лекарственного растормаживания.

Конградная амнезия — это амнезия периода выключения со знания. Объясняется не столько расстройством функции памяти как таковой, сколько невозможностью воспринять какую-либо информацию, например, во время комы или сопора.

Антероградная амнезия — выпадение из памяти событий, происходивших после завершения острейших проявлений заболевания (после восстановления сознания). При этом больной производит впечатление человека, вполне доступного контакту, отвечает на поставленные вопросы, однако позже даже фрагментарно не может воспроизвести картину происходившего накануне. Причиной антероградной амнезии бывает расстройство сознания (сумеречное помрачение сознания, особое состояние

сознания). При корсаковском синдроме антероградная амнезия выступает как следствие стойкой утраты способности фиксировать события в памяти (фиксационной амнезии).

Фиксационная амнезия — резкое снижение или полная утрата способности длительно сохранять вновь полученные сведения в памяти. Страдающие фиксационной амнезией не могут запомнить ничего из только что услышанного, увиденного и прочитанного, однако хорошо помнят события, произошедшие до начала заболевания, не утрачивают профессиональных навыков. Фиксационная амнезия может представлять собой чрезвычайно грубый вариант гипомнезии на конечных стадиях течения хронических сосудистых поражений мозга (атеросклеротическое слабоумие). Она также является важнейшей составной частью корсаковского синдрома. В этом случае она возникает остро в результате внезапных мозговых катастроф (интоксикаций, травм, асфиксии, инсульта и пр.).

Прогрессирующая амнезия — последовательное выпадение из памяти все более глубоких слоев в результате прогрессирующего органического заболевания. Описана очередность, с которой разрушаются запасы памяти при прогрессирующих процессах.

По закону Рибо сначала снижается способность к запоминанию (гипомнезия), затем забываются недавние события, позже нарушается воспроизведение давно произошедших событий. Это ведет к утрате организованных (научных, абстрактных) знаний. В последнюю очередь утрачиваются эмоциональные впечатления и практические автоматизированные навыки. По мере разрушения поверхностных слоев памяти у больных нередко наблюдается оживление детских и юношеских воспоминаний. Прогрессирующая амнезия — проявление широкого круга хронических органических прогрессирующих заболеваний: безинсулинового течения атеросклероза сосудов головного мозга, болезни Альцгеймера, болезни Пика, сенильной деменции.

Парамнезии — это искажение или извращение содержания воспоминаний. Примерами парамнезий являются псевдореминисценции, конфабуляции, криптомнезии, эхомнезии.

Псевдореминисценциями называют замещение утраченных промежутков памяти событиями, происходившими в действительности, но в другое время. Псевдореминисценции отражают еще одну закономерность разрушения памяти: в ней дольше сохраняется содержание пережитого («память содержания»), чем временные взаимоотношения событий («память времени»).

Конфабуляции — это замещение провалов памяти вымышленными, никогда не происходившими событиями. Появление конфабуляции может свидетельствовать о нарушении критики и осмысления ситуации, поскольку больные не только не помнят происходившего в действительности, но и не понимают, что описанные ими события и не могли происходить.

Криptomнезии — это искажение памяти, выражающееся в том, что в качестве воспоминаний больные присваивают сведения, полученные от других лиц, из книг, события, произошедшие во сне. Реже наблюдается отчуждение собственных воспоминаний, когда больной считает, что он лично не участвовал в событиях, хранящихся в его памяти. Таким образом, криptomнезии — это утрата не самой информации, а невозможность точно установить ее источник. Криptomнезии могут быть проявлением как органических психозов, так и бредовых синдромов (парафренного и параноидного).

Эхомнезия (редуплицирующая парамнезия Пика) выражается в ощущении, будто нечто подобное настоящему уже происходило в прошлом. Это чувство не сопровождается пароксизмально возникающим страхом и феноменом «озарения», как *deja vu*. Нет и полной идентичности настоящего и прошлого, а только ощущение сходства. Иногда возникает уверенность, что событие происходит уже не во второй, а в третий (четвертый) раз. Данный симптом бывает проявлением различных органических заболеваний мозга с преимущественным поражением теменно-височной области.

Мышление – основная часть интеллекта.

Расстройство мышления:

1. Количественные: нарушение темпа мыслей.
2. Качественные: нарушение связанности мыслей, патологические идеи, нарушение логического строя

Количественные:

Тахефрения (ускоренное мышление) – быстрая смена мысли.

Субъективно: переживается как интеллектуальный подъем, скачки идей, речь может отставать от хода мыслей. Речь и мысль становятся не связанными.

Наблюдается при маниакальных состояниях, в эпизодах психического возбуждения.

Брадифрения (заторможенное мышление) – проявляется затрудненным образованием мыслей, уменьшение числа мыслей, скудность содержимого.

Объективно: пауза между вопросом и ответом.

Субъективно: ощущение «отупения», не ясности в голове.

При депрессиях и расстройствах.

Торпидность - вязкость (тугоподвижность мысли) – замедление темпа мыслительных процессов, в виде затруднение перехода от одной мысли к другой, вследствие длительной фиксации предшествующих ассоциаций, их вязкость. Встречается при органических поражениях головного мозга, эпилепсия, травматическая болезнь, сосудистые поражения.

Шпёррунг (закупорка мысли) – эпизоды возникающие в состоянии блокады мыслительной деятельности, полного ее прекращения. Больные топчутся на месте, повторяют одни и те же фразы, память о событиях остается. Заканчиваются внезапно.

Субъективно: провал, закупорка мысли, забывается, что надо делать. Объективно: может произносить одни и те же фразы. Наблюдается при шизофрении.

Ментизм – произвольный, насильственный поток мыслей, воспоминания. Обычно плохо запоминается и нелепого содержания. Как правило не продолжительное. Больным рассматривается как результат насильственного воздействия на их психику.

Мозг всегда думает (много), но не запоминает.

При шизофрении, травмах головного мозга, реактивных психозах.

Разорванность мышления характеризуется распадом логического строя речи с сохранением способности составлять грамматически правильные фразы и предложения.

Предложение правильно, но не логично. Может проявляться в письменной речи.

Может проявляться симптомами mimoответов (в которых отсутствует логическая связь между вопросом и ответом).

Инкогеренция (бессвязанность мышления) – распад логической структуры мышления и грамматического строя речи одновременно.

Резонерство (тангенциальное мышление) – непродуктивность, склонность к общим рассуждениям. Рассуждения приобретают характер беспокойных, беспредметных и не приводящих к конкретному выводу.

Обстоятельность (патологическая) – чрезмерная детализация при описании каких либо явлений и неспособность разграничить главное от второстепенного. Темп рассказа замедлен, перевести рассказ больного на другую тему не возможно.

Больные стремятся договорить начатое до конца.

Наблюдается при органических поражениях ГМ в частности при эпилепсии.

Паралогическое мышление – одностороннее, предвзятое направлением мыслительной деятельности, в ходе которой принимаются во внимание лишь отдельные случайные факты. Выводы больных неожиданные, странные, отчего оно и называется «мышлением с выкрутасами». Оно не является полностью не логичным.

Навязчивые идеи (Описанные Платтером в 1617г)

Клинические особенности: произвольность, непреодолимость возникновения, чуждость сознанию, понимание их болезненности и критического к ним отношения при неврозах и психопатиях, наличие постороннего ощущения тревоги и внутреннего беспокойства, наличие «персевационного принуждения» (постоянное повторение)

Сверхценные идеи – впервые описаны в 1892г. Wernike. Суждения односторонние, отражающие реальные обстоятельства и доминирующим в сознании, в силу их особой личной значимости. Содержание их не бывает странным, нелепым, оно верно отражает реальный факт.

Сверхценные идеи отличаются:

- 1) стойкостью
- 2) способностью застревать в сознании
- 3) эмоциональной насыщенностью
- 4) способностью оказывать значительное влияние на больного

Бредовые идеи – возникающие на болезненной почве, неверные ложные мысли, не поддающиеся коррекции. Совокупность их бред.

Воображение — познавательный психический процесс создания нового образа (представления) предмета или ситуации путем перестройки (преобразования) имеющихся у человека представлений. Воображение как своеобразная форма отражения действительности осуществляет мысленный отход за пределы непосредственно воспринимаемого, способствует предвосхищению будущего, "оживляет" то, что было ранее.

Некоторые расстройства психики своим возникновением иногда обязаны чрезмерной мнительности, впечатлительности и живому воображению больного. Часто непосредственным поводом для такого заболевания является неправильно понятое слово врача. Пациент здесь воображает, что он заболел опасной болезнью и у него даже "появляются" соответствующие симптомы. Такие болезни, которые возникают под влиянием неосторожного слова врача, принято называть *ятрогенными заболеваниями*. Сила ятрогенных воздействий врача возрастает при авторитарном, директивном стиле его отношений с больным.

Ятрогении (от лат. *iatros*—«врач») — общее название, обозначающее психогенные расстройства у больного вследствие неосторожных, ранящих больного слов врача (собственно ятрогения) или его действий (ятропатия), медицинской сестры (соророгения, от лат. *sorog* — сестра), других медицинских работников. Пагубные самовлияния, связанные с предубеждениями по отношению к врачу, страхи перед медицинским обследованием, могут также привести к подобным расстройствам — эгогения (Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К., 1976). Ухудшения в состоянии больного под влиянием нежелательных воздействий других больных (сомнения в правильности диагноза, лечения и т.п.) обозначают термином эгрогогения (от *aegrotus*—больной, Либих С.С., 1975). Еще в 1937 г. отечественным психологом и психотерапевтом К.К. Платоновым описывались *дидактогении* — психогенные расстройства у учащихся, связанные с неосторожными высказываниями учителя.

Патологические формы воображения и их оценка

Патологические формы пассивного воображения. В психиатрической и общесоматической клинике оценка особенностей пассивного воображения чаще всего требуется у больных при различных видах снижения уровня бодрствования и состояний помрачения сознания, а также при нарушениях сна в связи со сновидениями.

Онейроид — сновидное, грезоподобное помрачение сознания, наблюдающееся в результате травм черепа, острых инфекционных заболеваний с лихорадкой, интоксикацией или при некоторых разновидностях острой шизофрении. При этом у больного резко активизируются процессы воображения, причем создаваемые им образы "визуализируются" в

виде калейдоскопических фантастических видений, напоминающих псевдогаллюцинации.

Ониризм — больной перестает ощущать различия образов воображения в сновидениях с реальностью. При этом увиденное во сне может не восприниматься с должной критической оценкой утром. Иногда при этом и днем у больного возникают яркие сновидные образы, стоит только ему закрыть глаза. Иногда такие видения бывают и при открытых глазах — грезы по типу сна наяву или сна с открытыми глазами. У психически здоровых лиц последнее может отмечаться при ослаблении деятельности сознания — в полудремотном состоянии или в состоянии аффекта.

Галлюцинации воображения — разновидность психогенных галлюцинаций, фабула которых вытекает из аффективно значимых и длительно вынашиваемых в воображении идей. Особенно легко возникает у детей с болезненно обостренным воображением.

Бред воображения — является вариантом бредообразования, который вытекает из склонности к фантазированию у лиц с мифоманической конституцией. Возникает остро — по "интуиции, вдохновению и озарению". Восприятие не нарушено, больной полностью ориентирован относительно места и собственной личности.

Сновидные эпилептические приступы — сновидения с преобладанием красного цвета, сопровождающие или заменяющие (эквиваленты) ночной эпилептический припадок. Они всегда стереотипны — с видением угрожающих образов в виде чудовищ, химер и частей собственного тела. В дневное время такие снопоподобные состояния (Jackson J.H., 1870) могут быть предвестниками (аурой) припадка при височной эпилепсии, однако при этом все же преобладают явления дереализации, феномены "уже виденного" и "никогда не виденного", "насильственные" (не подавляемые усилием воли) фантастические представления.

Патологические формы активного воображения. Главным признаком расстройств активного воображения является нарушение критичности к его продуктам и (или) их применению. Чаще всего в клинической практике врачу приходится сталкиваться с феноменом патологической лживости у ряда больных — *фантастической псевдологии*. Она выражается в том, что человек начинает искренне верить в созданные им самим фантазмы (фантастические идеи и образы).

1. *Фантазмы психотические*, где воображаемое субъективно более устойчиво принимается за истину (например, как при *конфабуляциях*), и оно может переходить в целые сюжетные псевдологии и даже бредоподобные фантазии. Такие расстройства более характерны для различных органических

заболеваний мозга с грубыми нарушениями памяти (прогрессивного паралича, сифилиса мозга, травм), а также эпилепсии и шизофрении.

2. *Фантазмы непсихотические*, где псевдология является сочетанием двух видов фантазирования: "для себя" ("бегство" в мир мечты от действительности) и "для других" (повышение собственной привлекательности), т.е. обладает как свойствами механизмов психологической защиты, так и свойствами "манипуляционных механизмов" другими людьми

Непсихотические фантазмы как разновидность псевдологии особенно часто встречаются у лиц с истерическими психопатическими наклонностями и "мифоманической конституцией". При этом такой человек, как и всякий лгун, знает, что он лжет. Однако эта ложь патологическая — она отличается от обычной тем, что чаще всего бывает явно нецелесообразной, и больной понимает всю ее бесполезность, но противостоять своей потребности лгать не может. Псевдологи, в отличие от обычных истерических психопатических личностей, более активны и в стремлениях воплотить в жизнь свои фантастические построения, поэтому они чаще вступают в конфликт с законом. Лживость при этом заслоняет у них все остальные личностные черты.

Патологическую склонность к вымыслам и лжи с детского возраста психиатры обычно рассматривают как проявление частичного инфантилизма. Таким личностям не хватает устойчивости, зрелости воли и суждений. Привязанности их неглубоки, так как любят они только себя. Им чуждо чувство ответственности и долга. Параллельно с созреванием личности эти психопатические проявления постепенно стихают. К возрасту 40 лет такие явления наблюдаются редко.

При оценке "патологичности" псевдологии у детей и подростков (*детская лживость*) следует учитывать возрастные особенности становления воображения. Ребенок получает возможность полностью отделить свои мечты, детские фантазии от реальности только к подростковому возрасту. Если период активного детского воображения (4-7 лет) по каким-либо причинам затягивается, то детская лживость постепенно может приобрести социально значимый и даже патологический характер, особенно в тех случаях, когда она становится постоянным орудием жизненной удачи. Это постепенно становится фактором деформации личности, патологического личностного развития.

У здоровых детей фантазии отличаются подвижностью и связаны так или иначе с реальностью. Патологические фантазии чаще всего достаточно стойкие, оторванные от реальности, причудливые по содержанию и сопровождаются поведенческими нарушениями.

В дошкольном возрасте (чаще в возрасте 3-5 лет) у родителей детей иногда возникают тревоги по поводу затянувшегося *игрового перевоплощения ребенка* в образ какого-либо персонажа сказки или даже в неодушевленный предмет. Такие случаи требуют консультации специалиста, так как они могут быть проявлением элементарных форм деперсонализации и нередко на смену им приходят иные психические нарушения (типа симптома психического автоматизма при шизофрении).

Классификация речевых нарушений.

Психолого-педагогическая классификация.

1. Фонетические нарушения речи (ФНР) - нарушения произношения отдельных звуков
2. Фонетико-фонематические нарушения речи (ФФНР) - нарушения произношения и нарушения слуха. (почки на дереве - бочки на траве - звучит одинаково).
3. Общее недоразвитие речи (ОНР) от первого до 4-го уровня, нарушаются все компоненты языковой системы, т.е. Фонетика фонематика, лексика и грамматика - неправильно произносит, слышит и т.д.

Клинико-психологическая классификация

Нарушения речи периферического характера - дислалия (нарушение звукопроизношения).

1. Дисфония - расстройство фонации (отсутствует звучный голос при сохранении шепотной речи).
2. Ринофония - нарушение тембра голоса.
3. Ринопалия - нарушение тембра голоса и звукопроизношения. Расщелины губы, твердого и мягкого нёба, десны и т.д.

Нарушения со стороны ЦНС центрального характера.

1. Дизартрия - нарушение звукопроизношения в силу нарушения иннервации речевого аппарата.
2. Алалия - отсутствие или недоразвитие речи при нормальном слухе и интеллекте (моторная алалия - не может говорить но понимает, Сенсорная алалия - нет понимания обращенной речи).

3. Афазия - системное нарушение речи вызванное локальным поражением коры левого полушария (у правой).

4. Дислексия - нарушение чтения.

5. Дисграфия - нарушение письма.

6. Заикание - нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

7. Тахилалия - патологическое ускорение речи, Брадилалия - патологическое замедление речи.

Нарушения интеллекта (симптомокомплексы):

1. Деменция – психологический синдром, который включает в себя снижение интеллекта, в силу органических нарушений высших корковых функций (памяти, внимания, мышления, пространственной ориентировки, нарушена способность к обучению). Уровень был, но он снизился.

2. Умственная отсталость – состояние задержанного или неполного развития (недоразвитие когнитивных, речевых, моторных и социальных навыков). Уровня и не было. Умственная отсталость = олигофрения - 3 степени. Слабоумие НЕ прогрессирует.

- *дебильность* – конкретный уровень мышления, затруднение абстрагирования, неадекватная самооценка (не критичная). Дети обучаемые, но в спец. школах. Обучаемость зависит от выраженности слабоумия. Для разделения легкого дебилизма и нижней границы нормы используют методику обучающего эксперимента. Степени выраженности:

- легкая
- умеренная
- выраженная.

- *имбицильность* – Не обучаемые дети, инвалиды. Владеют речью, костноязычны, мало слов, плохо их проговаривают. Могут заниматься элементарной деятельностью, вспыльчивы, сексуально расторможены (неадекватно). Еще у них нарушение моторики.

- легкая
- средняя
- выраженная

- *идиотия* – почти отсутствие речи, до 20ти слов, не понимают окружающих, совершают однообразные действия.

Нарушения эмоций

1. Патологическое усиление:

Депрессия – состояние, в котором доминирует пониженное настроение. Часто сопровождается дополнительными симптомами: тревогой, ощущением собственной неполноценности, суицидальными мыслями. Наиболее часто встречающаяся форма эмоциональных расстройств. Степень выраженности депрессии может быть разной: от легкой (субдепрессии) до выраженной, сопровождающейся чувством тоски и душевной боли.

Классическая депрессия (эндогенный депрессивный синдром) определяется триадой признаков (по Э.Блейлеру): сочетание подавленного настроения, снижения психической и двигательной активности (замедленное мышление, двигательная заторможенность) с соматическими, в первую очередь, вегетативными расстройствами.

Помимо депрессий в структуре эндогенных заболеваний выделяют так называемые психогенные депрессии: невротические, реактивные и депрессии истощения.

Невротические депрессии – депрессии, протекающие на невротическом уровне. Их рассматривают как этап невротического развития, либо как неврастенические депрессии.

Депрессии истощения развиваются в связи с длительным эмоциональным перенапряжением или многократными психическими травмами (повторяющимися конфликтами в семье или на работе).

Реактивные депрессии возникают чаще всего в ответ на острую психическую травму, но могут наблюдаться и при хронической психогенной травматизации. Больные представляют свое заболевание психологически понятным, исходящим из реальной ситуации. Обвиняют не себя, а окружающих, обстоятельства, ждут помощи.

Маскированная (соматизированная) депрессия: вегетативные и соматические компоненты депрессии выходят на первый план, скрывая пониженное настроение (субдепрессию). В таких случаях говорят о *скрытых депрессиях*. Частота таких скрытых депрессий встречающихся в амбулаторной практике, превышает число явных депрессий в 10-20 раз. Люди, страдающие ими, часто обращаются не к психиатрам, а к врачам других специальностей, предъявляя жалобы на соматическое неблагополучие, которое не укладывается в рамки типичных соматических болезней. Лечение, направленное на соматическую сферу, эффекта не дает.

Мания (маниакальные состояния) – сочетание повышенного настроения, ускоренного темпа психической деятельности и чрезмерной двигательной активности. Интенсивность проявления различна. Легкие случаи – гипомания. Характерны оптимизм, беззаботность, переоценка своих возможностей.

Эйфория– другая форма болезненно-повышенного настроения. иногда с оттенком инфантильности. Характерны благодушие, безмятежность, беспечность, пассивность. Критическое отношение к себе и окружающим снижены ("тихая радость"). Чаще – при органических поражениях головного мозга на фоне более-менее выраженного слабоумия.

2. Патологическое ослабление:

Эмоциональное уплощение– результат постепенного обеднения эмоциональных реакций, характерного для шизофренического процесса.

Апатия– общее эмоциональное снижение, безразличие, встречающееся при многих заболеваниях.

Эмоциональная тупость– эмоциональный дефект, характерный для больных шизофренией. Полное безразличие и безучастность ко всему. Собственное будущее, судьба близких, прямая опасность для жизни не вызывают никаких эмоций.

3. Нарушение подвижности:

Эмоциональное слабодушие – недержание эмоций. Характерна зависимость от текущих впечатлений, содержания разговора. Воспоминание вызывает слезы, поверхностные утешения успокаивают и веселят больного. Связано с пониженной работоспособностью клеток головного мозга (сосудистые поражения головного мозга).

Эмоциональная откликаемость: эмоциональные реакции возникают у больных отраженно, повторяя эмоции, переживаемые окружающими (слезы, смех и т.п.). Характерно для старческого слабоумия.

Повышенная раздражительность, эксплозивность (взрывчатость), склонность к реакциям гнева и досады характерны для больных с органическим поражением головного мозга, эпилепсией.

Эмоциональная лабильность– легкость возникновения тех или иных эмоций, преимущественно неприятных, быстрая смена их. Характерна для астенического, абстинентного синдромов, истерических проявлений.

Инертность (застреваемость, тугоподвижность) эмоциональных переживаний проявляется длительным застреванием на одной эмоции, повод для которой уже исчез. Входит в структуру эпилептических изменений личности, психоорганического синдрома. Чаще происходит застревание на отрицательных эмоциях (тоскливо-злобное чувство).

4. *Нарушение адекватности:*

Неадекватность эмоций— качественное несоответствие эмоциональной реакции вызвавшему ее поводу. Отсутствие эмоциональных реакций в жизненно важных ситуациях и проявление бурных эмоций по незначительному, ничтожному поводу. Характерна для больных шизофренией.

Амбивалентность эмоций— одновременное сосуществование у больного полярно противоположных эмоциональных переживаний, таких как нежность и злобность, радость и тоска. Характерна для больных шизофренией.

Дистимия — кратковременное расстройство настроения депрессивно-тревожного характера, сопровождающееся гневливостью, недовольством, раздражительностью. Наблюдается при неврозах, эпилепсии и органических заболеваниях мозга.

Дисфория— неприятное состояние, характеризующееся подавленным настроением, тоской, мрачностью, беспокойством, злобой и страхом. Характерно для больных эпилепсией.

Эмоциональная напряженность (при большинстве психозов): больные испытывают немотивированный, беспредметный страх, тревогу, не поддающиеся анализу чувства досады или недовольства собой.

Патологический аффект— состояние кратковременного психического расстройства, которое возникает в ответ на интенсивную внезапную психологическую травму (тяжелая обида, неожиданное оскорбление). Характерно быстрое и бурное развитие, сопровождающееся помрачением сознания, часто выливается в бессмысленные жестокие действия. Заключительная стадия патологического аффекта характеризуется глубоким сном, резкой астенией и полной или частичной амнезией.

Тревога— эмоциональное состояние или реакция, характеризующаяся внутренним волнением, беспокойством, стеснением и напряжением, локализованными в груди. Сопровождается предчувствием и боязливым ожиданием надвигающейся беды, пессимистическими опасениями, обращенными в будущее. Входит в структуру невротических, тревожно-

депрессивных, острых бредовых, аффективно-бредовых синдромов и помрачений сознания.

Страх – эмоциональное состояние или реакция, содержанием которых являются опасения о своем благополучии или жизни. Частый симптом при психических заболеваниях. Входит в структуру фобического, острых бредовых синдромов, острого галлюциноза, помрачений сознания и др. Из всех аффектов сопровождается самыми выраженными соматическими признаками: охваченный страхом человек бледнеет, дрожит, прерывисто дышит, зубы стучат, лоб покрывается холодным потом, мочеиспускание учащается. Наряду с этим отмечаются двигательные нарушения: ступорозное состояние или, напротив, суетливо-двигательное беспокойство.

Приведенная выше классификация эмоциональных нарушений не полна и условна. Конкретное патологическое эмоциональное состояние часто является таковым не по одному, а по ряду признаков. Например, *дисфория* – это изменение эмоциональной реакции не только в плане ее адекватности, но и по параметру подвижности.

Список литературы

1. Немов Р.С. Общая психология, краткий курс: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2017.
2. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб., 2012.
3. Островская И.В. Психология для медицинских училищ и колледжей, учебник, М.:ГЭОТАР – Медиа, 2015.
4. Петрова Н.Н. Психология для медицинских специальностей, учебник, М., 2014
5. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. (Серия "Психологическая энциклопедия")
6. Руденко А.М. Психология для медицинских специальностей/ А.М.Руденко, С.И.Самыгин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017
7. Спринц А.М., Михайлова Н.Ф., Шатова Е.П. Медицинская психология с элементами общей психологии: Учебник для средних медицинских учебных заведений. Спб.: СпецЛит, 2015
8. Столяренко Л.Д. Психология общения: учебник. – Ростов н. / Дону: Феникс, 2015
9. Творогова Н.Д. Психология, лекции для студентов медицинских вузов, М., 2015