

# Общая психология



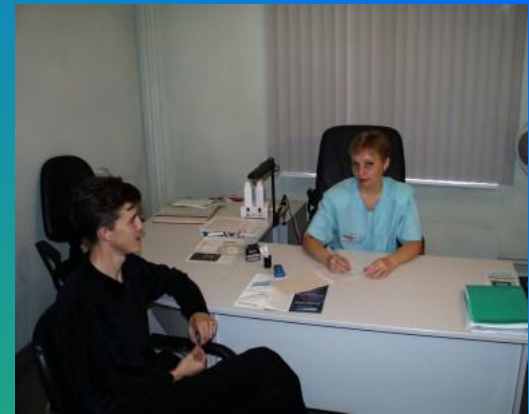
# Современные требования



- Провести расспрос пациента и проанализировать полученный материал
- Грамотно интерпретировать данные невербального общения: мимику, жесты, позы и пр.
- Уметь прогнозировать контакт с больным
- Уметь создавать благоприятное первое впечатление – залог хорошего контакта
- Владеть приёмами активного слушания, эмпатии
- Владеть техникой дискуссии



# Современные требования



- Иметь представление о типах личности, акцентуации характера, знать сильные и слабые стороны акцентуаций
- Распознавать психосоматический характер заболевания
- Уметь выделять и интерпретировать симптомы истерии, неврастении, невроза навязчивых состояний
- Уметь работать с психологическими тестами
- Умение воздействовать на пациентов в процессе их лечения
- Умение смоделировать поведение пациента в соответствии с его личностными особенностями



# Психология

Слово образовано из двух греческих: «псюхе»- душа и «логос»- слово, учение.

Психология имеет 2 значения:

1. Психология, как наука
2. Психология, как совокупность особенностей характера, внутреннего мира человека



# Предмет и задачи

Предмет психологии	Задачи психологии
<p>Психика Сознание Бессознательное Личность Деятельность Поведение</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Качественное изучение психических явлений</li><li>2. Анализ формирования и развития психических явлений</li><li>3. Изучение физиологических механизмов психических явлений</li><li>4. Содействие планомерному внедрению психологических знаний в практику жизни и деятельности</li></ol>

# Психические явления

```
graph TD; A[Психические явления] --> B[Психические процессы]; A --> C[Психические состояния]; A --> D[Психические свойства]; B --- B_list[Познавательные процессы: память, внимание, мышление, речь, воображение, ощущение, восприятие]; C --- C_list[бодрость, утомление, скука, радость, тревога, апатия]; D --- D_list[особенности личности, направленность, качество личности, черты характера, темперамент, способности]; E[Эмоционально-волевые процессы];
```

## Психические процессы

Познавательные процессы:  
память  
внимание  
мышление  
речь  
воображение  
ощущение  
восприятие

Эмоционально-волевые процессы

## Психические состояния

бодрость  
утомление  
скука  
радость  
тревога  
апатия

## Психические свойства

особенности личности  
направленность  
качество личности  
черты характера  
темперамент  
способности

**ФОРМЫ  
ПЕРЕЖИВА  
НИЙ  
ЧЕЛОВЕКА**

**собствен  
но  
эмоции**

**чувства**

**настроен  
ия**

**страсти**

**аффекты**

**фрустра  
ция**

**стрессы**

# Эмоции



Это переживание отношений, возникающих в данный момент. Эмоции обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением (неудовлетворением) потребностей человека в данный момент



# Настроение

Это более или менее длительное общее эмоциональное состояние, придающее определенную окраску всем другим, развертывающимся на его фоне переживаниям человека, и отражающееся на деятельности и поведении



# Аффект



Переживание, быстро овладевающее человеком, бурно протекающее, характеризующееся изменением сознания и нарушением волевого контроля. Например, ярость, ужас, отчаяние

# Страсть

Это сильное и глубокое переживание, захватывающее всего человека, подчиняющее себе основную направленность его мыслей и действий



# Стресс

- От лат. «затягивать»
- *Неспецифическая реакция организма на любые требования извне, выражается субъективно в состоянии напряжения*
- Данный термин впервые ввел в 1926 году *Ганс Селье*



# Виды стресса:



- **Позитивный/эустресс** (вызывает мобилизацию организма, ресурсов личности)
- **Негативный/дистресс** (приводит к распаду деятельности, отрицательным эмоциональным переживаниям)



# Физиологические механизмы стресса

В кровь выделяются определенные гормоны, в результате этого изменяется режим работы органов и систем организма. Например:

- Учащается ритм сердца => повышается свертываемость крови => самочувствие, настроение, самооценка

Организм подготавливается к борьбе с опасностью

# Из концепции Селье о стрессе

Выделил 3 стадии:

1. **Стадия адаптации** (характерна реакцией тревоги)
2. **Стадия резистентности** (адаптированности)
3. **Стадия истощения** (появляются и нарастают симптомы, характерные для 1 стадии)

Болезнь адаптации.



# Индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию

- Особенности эндокринной системы
- Тип нервной системы
- Темперамент
- Особенности личности



# Стресс и связанные с ним заболевания

## Соматоформные расстройства:

1. Расстройства в виде соматизации
2. Конверсионные (истерические) расстройства- изменение или утрата какой- либо функции тела в результате психологического конфликта(н-р, расстройство речи, импотенция и т.д.)

# Соматоформные расстройства:

3. **Невроз** –приобретенное функциональное расстройство нервной системы, при котором происходит «срыв» ее деятельности без признаков анатомического повреждения



# Виды неврозов

- **Неврастения**- (с лат.) «нервная слабость». Причина- неумение преодолевать барьеры в общении.

## Симптомы:

- раздражительность
- низкая сосредоточенность внимания
- утомляемость
- головные боли, бессонница
- сердечные боли, нарушение функции желудка

# Виды неврозов

## Ипохондрия (ипохондрический невроз)

- чрезмерная тревожность
- озабоченность здоровьем

## Невроз навязчивых состояний

- устойчивые тревожные мысли (заразиться болезнью)
- потеря близкого человека
- страх одному остаться в помещении

# Виды неврозов

## Фобический невроз

- неконтролируемые страхи (страх перед собаками, пауками, страх закрытого помещения)

## Депрессивный невроз

- угнетенность
- подавленность настроения
- потеря интереса к жизни

# Рекомендации по выходу из стрессовых ситуаций



- Снижение значимости конфликта (найти положительное в конфликтной ситуации)
- Сравнение собственных неудач с большим горем («а другому гораздо хуже»)
- Общение с близким человеком: «излить» душу, переключиться на интересную тему, найти пути благополучного разрешения конфликта

# Психоэмоциональный диагноз

Умение исследовать эмоциональную сферу больного является показателем мастерства медсестры. Схема исследования эмоций пациента:

1. Расспрос больного
2. Осмотр
3. Мимика
4. Состояние глаз
5. Смех
6. Улыбка
7. Пантомимика
8. Речь



# Личность

*Социально-психологическая сущность человека, которая формируется в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества*

Личностью мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия

# Личность

## Быть личностью:

- Иметь активную жизненную позицию
- Осуществлять выбор
- Оценивать последствия принятого решения
- Совершенствовать самого себя и других
- Обладать свободой выбора



# Структура личности (Платонов К.К.)

Название подструктуры	Содержание подструктуры	Х А Р А К Т Е Р	Соотношение биологического и социального	С П О С О Б Н О С Т И	Способ организации
Подструктура <i>направленности</i>	Убеждения, мировоззрения, интересы		Социальный уровень		На протяжении всей жизни
Подструктура <i>опыта</i>	Умение, знание, навыки, привычки		Социально-биологический уровень		обучение
Подструктура <i>форм отражения</i>	Особенности познавательных, эмоциональных процессов		Биосоциальный уровень		упражнение
Подструктура <i>биологических, конституциональных свойств</i>	Скорость протекания нервных процессов, половые, возрастные особенности		Биологический уровень		тренинг

# Темперамент

- врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде

# Темперамент

Гиппократ выделил 4 типа темперамента:

1. Сангвиник



2. Холерик



3. Флегматик



4. Меланхолик





# Характер

индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенно приобретенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении:

- к себе (степень требовательности)
- к другим людям (альтруизм, эгоизм)
- к порученному делу (лень, трудолюбие)
- в волевых качествах (готовность преодолеть препятствия, самостоятельность, дисциплинированность)

# Акцентуации характера

## Гипертемический тип:

- Приподнятое настроение
- Разговорчив
- Энергичен
- Стремиться к лидерству
- Не реагирует на замечания
- Игнорирует наказания
- Самокритичность отсутствует

# Акцентуации характера

## Дистимичный тип:

- Пониженное настроение
- Грусть
- Замкнутость
- Немногословность
- Пессимистичность
- Неконфликтный

# Акцентуации характера

## Циклоидный тип:

- Склонность к детализации
- Общительность циклически меняется

## Эмотивный тип:

- Чрезмерная чувствительность
- Ранимость
- Глубоко переживает неприятности
- Чувствителен к замечаниям

# Акцентуации характера

## Демонстративный тип:

- Стремление быть в центре внимания
- Добивается своих целей (слезы, обморок, скандалы, болезни, необычные увлечения, ложь)



# Акцентуации характера

## Возбудимый тип:

- Повышенная раздражительность
- Несдержанность
- Агрессивность
- Угрюмость
- Склонность к хамству
- Молчаливость

# Акцентуации характера

## Застревающий тип:

- «Застревает» на своих чувствах, мыслях
- Склонность к затяжным склокам
- конфликтен

# Акцентуации характера

## Педантичный тип:

- Занудливость
- Чрезмерная аккуратность

## Тревожный тип:

- Пониженный фон настроения
- Робость
- Неуверенность в себе
- Нерешительность
- Сомнительность в своих действиях

# Акцентуации характера

## Экзальтированный тип:

- Изменчивость настроения
- Ярко выраженные эмоции
- Повышенная отвлекаемость
- Влюбчивость
- Словоохотливость

# Акцентуации характера

## Интровертированный тип (шизоидный)

- Замкнутость
- Погруженность в себя
- Повышенная ранимость
- Холодность в отношении к людям



# Акцентуации характера

## Экстравертированный тип:

- Высокая общительность
- Болтливость
- Неорганизованность
- Несамостоятельность

# Самооценка

- Отношение к себе или к отдельным своим качествам, к своим поступкам.

Самооценка влияет:

- на активность человека
- его стремления к самосовершенствованию
- Эффективность деятельности и общение

# Самооценка

## Виды:

- завышенная
- адекватная
- заниженная

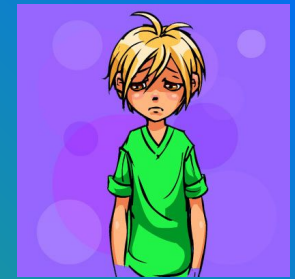


# Завышенная самооценка

- Человек самоуверенно берется за работу, **превышающую его реальные возможности**
- Данный вид самооценки формируется **в детстве под влиянием взрослых** (преувеличенное представление о своей значимости)



# Заниженная самооценка



- Разрушает надежды на успех
- Проблемы кажутся не разрешимыми
- Разрешение проблем переносится в план воображения, где все преграды преодолимы