

Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной
противопожарной службы МЧС России

Дисциплина «Экстремальная психология»

ТЕМА 1.4.

Основные формы проявления психики.

Учебные вопросы

1. Психические процессы.
2. Психические состояния.
3. Психические свойства.

Учебный вопрос №1: «Психические процессы».

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психический процесс – это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец.



Познавательные психические процессы играют большую роль в жизни и деятельности человека.

Благодаря им человек отражает окружающий его объективный мир, познает его и на основе этого ориентируется в обстановке и сознательно действует.

В сложной психической деятельности различные процессы связаны и составляют единое целое, обеспечивающее адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности.

Познавательные психические процессы являются каналами нашего общения с миром.

Поступающая информация о конкретных явлениях и предметах претерпевает изменения и превращается в образ.

Все знания человека об окружающем мире являются результатом интеграции отдельных знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов.

Ощущение – простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека.

Способность к ощущениям имеется у всех живых организмов, обладающих нервной системой.

Осознаваемые ощущения характерны только для живых существ, имеющих головной мозг.

Главная роль ощущений заключается в том, чтобы быстро довести до центральной нервной системы сведения о состоянии как внешней, так и внутренней среды организма.

Все ощущения возникают в результате воздействия стимулов-раздражителей на соответствующие органы чувств. Для того чтобы ощущение возникло, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенного значения, называемого абсолютным нижним порогом ощущения. Для каждого вида ощущений существуют свои пороги.

Все ощущения обладают следующими характеристиками:

-качество – сущностная особенность ощущений, позволяющая отличать одни их виды от других (например, слуховые от зрительных);

-интенсивность – количественная характеристика ощущений, которая определяется силой действующего раздражителя;

-продолжительность – временная характеристика ощущений, определяющаяся временем воздействия раздражителя.

Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств.

Способность к восприятию мира в виде образов есть только у человека и у некоторых высших представителей животного мира.

В отличие от ощущений, отражающих отдельные качества реальности, с помощью восприятия создается интегральная картина действительности.

К основным свойствам восприятия относятся:

- **целостность** – внутренняя органическая взаимосвязь частей и целого в образе;
- **предметность** – объект воспринимается человеком как обособленное в пространстве и времени отдельное физическое тело;
- **обобщенность** – отнесение каждого образа к некоторому классу объектов;
- **константность** – относительное постоянство восприятия образа, сохранение за объектом его параметров независимо от условий его восприятия (расстояния, освещения и т. д.);
- **осмысленность** – понимание сущности воспринимаемого объекта в процессе восприятия;
- **избирательность** – преимущественное выделение одних объектов перед другими в процессе

Представление – это психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе предыдущего опыта.

Представления возникают не сами по себе, а в результате практической деятельности.

Основные свойства представлений:

- **фрагментарность** – в представляемом образе часто отсутствуют какие-либо его черты, стороны, части;
- **неустойчивость** (или *непостоянство*) – представление любого образа рано или поздно исчезает из поля сознания человека;
- **изменчивость** – при обогащении человека новым опытом и знаниями происходит изменение представлений об объектах окружающего мира.

Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании человеком новых образов на основе имеющихся у него представлений. Воображение тесно связано с эмоциональными переживаниями человека.

От восприятия воображение отличается тем, что его образы не всегда соответствуют реальности, в них могут присутствовать в большей или меньшей степени элементы фантазии, вымысла.

Воображение является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного практического вмешательства. Особенно оно помогает в тех случаях, когда практические действия или невозможны, или затруднены, или нецелесообразны.

Воображение тесно связано с творчеством.

Творческое воображение характеризуется тем, что человек преобразует имеющиеся у него представления и создает самостоятельно новый образ – не по знакомому образу, а совершенно отличный от него.

Мышление – это высший познавательный процесс, порождение нового знания, обобщенное и опосредованное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях.

Суть данного познавательного психического процесса заключается в порождении нового знания на основе преобразования человеком действительности.

Предметно-действенное мышление осуществляется во время действий с предметами при непосредственном восприятии предмета в реальности.

Наглядно-образное мышление происходит при представлении предметных образов.

Абстрактно-логическое мышление является результатом логических операций с понятиями.

Мышление носит мотивированный и целенаправленный характер, все операции мыслительного процесса вызваны потребностями, мотивами, интересами личности, ее целями и задачами.

Мышление всегда индивидуально. Оно дает возможность понять закономерности материального мира, причинно-следственные связи в природе и общественной жизни.

Память – это форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим – это основа психической деятельности.

К процессам памяти относятся следующие:

- 1) запоминание** – такой процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее; запоминание всегда избирательно – в памяти сохраняется не все, что воздействует на наши органы чувств, а только то, что имеет значение для человека или вызвало его интерес и наибольшие эмоции;
- 2) сохранение** – процесс переработки и удержания информации;
- 3) воспроизведение** – процесс извлечения из памяти сохраненного материала;
- 4) забывание** – процесс избавления от давно полученной, редко используемой информации.

Одной из важнейших характеристик является качество памяти:

- **Скоростью запоминания** (количество повторений, необходимых для удержания информации в памяти);
- **Скоростью забывания** (время, в течение которого запомнившаяся информация хранится в памяти).

Внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Природа и сущность внимания вызывают разногласия в психологической науке, среди психологов в отношении его сущности нет единого мнения.

Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в «чистом» виде, оно всегда «внимание к чему-либо». Действительно, с одной стороны, внимание включено во все психологические процессы, с другой стороны, у внимания есть наблюдаемые и измеримые характеристики (объем, концентрация, переключаемость и др.), которые непосредственно к остальным познавательным процессам не относятся.

Внимание является необходимым условием овладения любыми видами деятельности. Оно зависит от индивидуально-типологических, возрастных и других характеристик человека.

В зависимости от активности личности выделяют три вида внимания:

-Непроизвольное внимание – наиболее простой вид внимания. Его часто называют *пассивным*, или *вынужденным*, так как оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека.

-Произвольное внимание управляется сознательной целью, связано с волей человека. Его еще называют *волевым*, *активным* или *преднамеренным*.

-Послепроизвольное внимание также носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем сама деятельность становится настолько интересной, что практически не требует от человека волевых усилий для поддержания внимания.

Учебный вопрос № 2. «Психические состояния».

Психические состояния – это определенный в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется повышенной или пониженной активностью личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом – трудно и неэффективно.

Психические состояния имеют рефлекторную природу, возникают под влиянием определенной обстановки, физиологических факторов, времени и. т. д.

Классификация психических состояний.



Табл. 14.1 Уровни проявления психических состояний

Уровень проявления состояния	Параметры	Формы проявления
Физиологический	Гормональный Сердечно-сосудистый	Изменение секреции адреналина, тироксина, глюкокортикоидов, половых гормонов и пр. Изменение частоты сердечных сокращений, тонуса сосудов, артериального давления
Моторной сферы	Мышечный тонус	Изменение напряжения мышц, тремора, ритма и глубины дыхания
	Мимика и жесты	Изменение мимики (мимических мышц); пантомимики (поза и движения корпуса); жестов.
	Голосовые характеристики	Громкость голоса, его высота, тембр и темп речи
Эмоциональный	Интенсивность, длительность и модальность	Характер эмоциональных переживаний (положительный или отрицательный), интенсивность эмоций, длительность протекания аффективных процессов.
Когнитивный	Выраженность когнитивных процессов и их роль в контроле поведения	Логичность мышления, осознанность состояния, точность прогноза развития событий, возможность управления состоянием организма
Поведенческий	Трудовые действия и операции	Точность выполнения действий, их экономичность, правильность.
	Действия по выполнению собственных актуальных потребностей	Адекватность действий, соответствие актуальным потребностям, избыточность и пр.
Социальный	Коммуникативный	Характер общения с другими людьми: способность слышать другого человека, воздействовать на него, находить общие точки взаимодействия.
	Социально-адаптационный	Способность ставить адекватные цели и достигать их.



Рис. 14.1 Виды психических состояний

Табл. 14.2. Принцип классификации психических состояний.

№	Принцип разделения	Крайние и переходные формы		
0	По источнику формирования	0.1 Ситуативно обусловленные (реакция на брань)	0.2 Личностно обусловленные (эмоциональная вспышка холерика)	
1	По степени выраженности	1.1 Поверхностные (настроение)	1.2 Глубокие (страсть)	
2	По эмоциональному знаку воздействия	2.1 Положительные (вдохновение)	2.2 Нейтральные (равнодушие)	2.3 Отрицательные (апатия)
3	По длительности	3.1 Кратковременные: секунды - минуты (аффект)	3.2 Средней длительности: минуты - часы (страх)	3.3 Продолжительные: часы и даже дни (монотония; скука, депрессия)
4	По степени осознанности	4.1 Неосознанные (транс, сон)	4.2 Сознательные (решительность)	
5	По преобладанию рассудочного или эмоционального компонента	5.1 Эмоциональные (страх)	5.2 Комбинированные (мобилизация)	5.3 Интеллектуальные (сосредоточенность)
6	По степени активации организма	6.1 Астенические (усталость)	6.2 Стенические (ярость)	
7	По главному уровню системного проявления	7.1 Физиологические (голод)	7.2 Психофизиологические (страх)	7.3 Психологические (воодушевление)

Характеристика основных психических состояний человека по уровню активации организма:

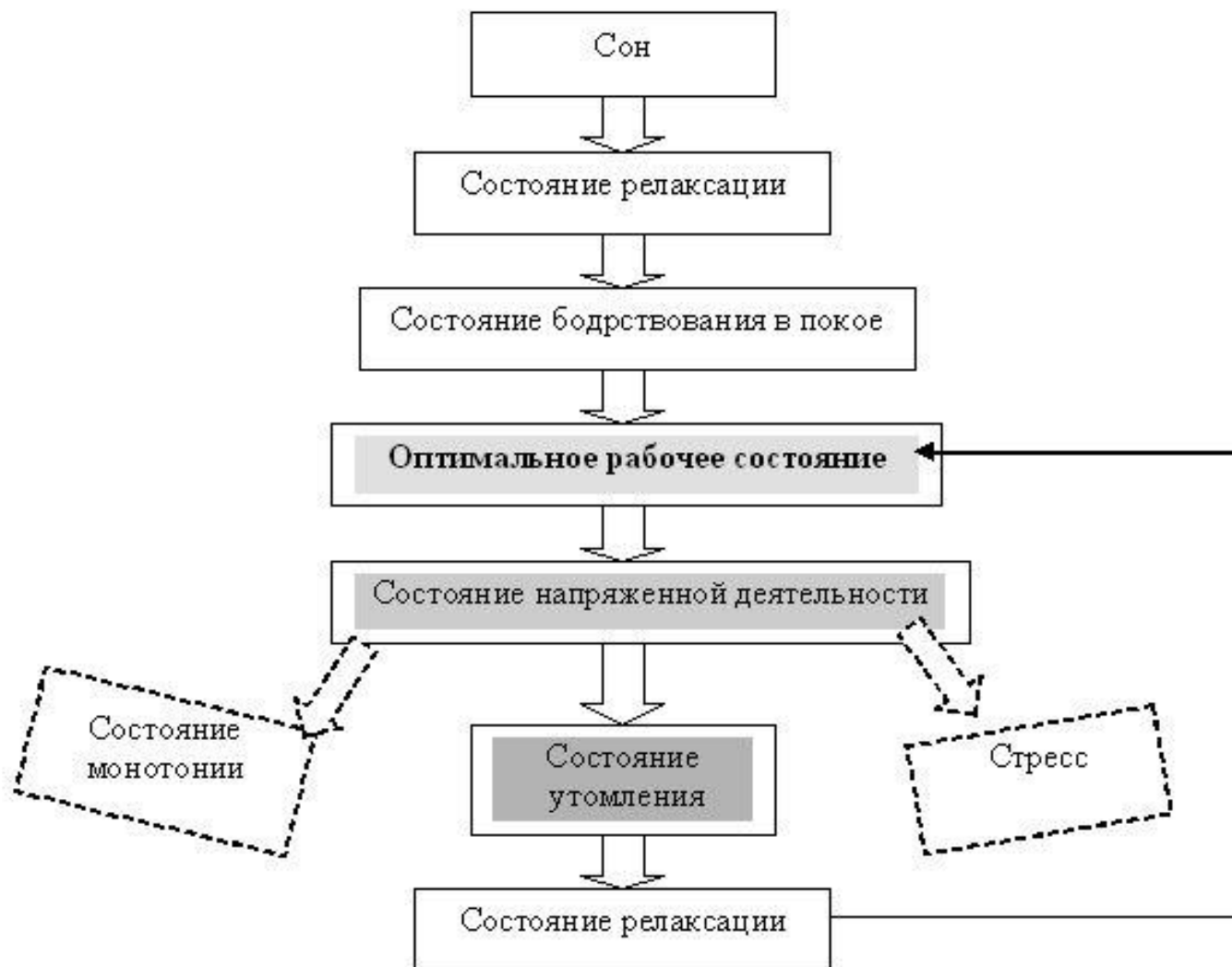


Рис. 14.2 Динамика состояний человека по отношению к деятельности

Учебный вопрос № 3. «Психические свойства».

Психика - это системное свойство мозга, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом не отчуждаемой от него картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Психические свойства человека – это устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественный и количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется практикой. Оно, следовательно, является результатом отражательной и практической деятельности.

Психические свойства личности многообразны и их нужно классифицировать в соответствии с группировкой психических процессов, на основе которых они формируются.

Под психическими свойствами личности понимаются устойчивые психические явления, существенно влияющие на деятельность человека и характеризующие его главным образом с социально-психологической стороны.

Другими словами, это психические явления, которые реализуются в определенном социуме (социальной группе или во взаимоотношениях с другими людьми). В их структуру входят направленность, темперамент, характер и способности.

Классификация психических свойств.



Направленность - это сложное психическое свойство, представляющее собой относительно устойчивое единство потребностей, мотивов и целей личности, определяющих характер ее деятельности.

Потребности - нужда человека, как социально-биологического существа, в конкретном духовном или материальном предмете (явлении).

Мотив(лат. moveo- двигаю), рассматривается как непосредственное внутреннее побуждение к совершению конкретного действия для достижения поставленной цели деятельности.

Темперамент(лат. temperamentum– соразмерность, надлежащее соотношение частей)- закономерное соотношение устойчивых особенностей функционирования психики, формирующее определенную динамику протекания психических процессов и проявляющееся в поведении и деятельности человека.

Сангвинический темперамент - формируется на основе сильных, уравновешенных и подвижных нервных процессов, определяющих сильный тип ВНД и активный образ поведения.

Холерический темперамент - формируется на основе сильных, неуравновешенных и подвижных нервных процессов, определяющих безудержный тип ВНД и экспансивное поведение.

Флегматический темперамент - формируется у людей с сильными, уравновешенными и малоподвижными нервными психическими процессами, определяющими инертный тип ВНД и размеренное поведение.

Меланхолический темперамент - формируется в результате слабых, неуравновешенных и подвижных нервных процессов, определяющих слабый тип ВНД и изменчивое поведение.

Характер в психологии рассматривается как совокупность наиболее устойчивых психических черт, проявляющихся во всех видах межличностного взаимодействия человека и выражающих ее индивидуальное своеобразие.

Считается, что индивидуальные особенности человека, образующие его характер, в первую очередь зависят от личностной направленности, типа нервной системы и обуславливаются его волей, эмоциями и интеллектом (умом).

Становление характера человека как психического свойства личности происходит в условиях его включения в различные социальные группы (семья, друзья, неформальные объединения и др.).

В зависимости от того, в каких условиях осуществляется индивидуализация личности и каков уровень развития в них межличностных отношений, у одного и того же субъекта в одном случае могут формироваться открытость, самостоятельность и твердость, а в другом прямо противоположные черты – скрытость, конформизм, слабохарактерность.

Способности - соответствие психических особенностей личности требованиям, предъявляемым к ней конкретным видом деятельности.

То есть, это психическое свойство личности, отражающее проявление таких ее особенностей, которые позволяют успешно выполнять различные виды деятельности.

Уровни способностей определяют качество соответствующей деятельности человека.

К ним относятся:

- Неспособность** - несоответствие психических особенностей личности психологическим требованиям выполняемой ими деятельности;
- Простая способность** - соответствие психических особенностей личности психологическим требованиям выполняемой ими деятельности;
- Одаренность** - способность личности достичь высоких результатов в конкретной сфере деятельности;
- Талант** - способность достичь выдающихся результатов в одной из сфер деятельности личности;
- Гениальность** - способность достичь выдающихся результатов в конкретной области человеческой деятельности.

Задание для самостоятельного изучения

Самостоятельно подготовить доклады в распечатанном и презентационном виде к следующей теме занятия № 1.5. «Психология поведения людей в экстремальных ситуациях» по следующим вопросам: (см. Приложение № 2).

1. Экстремальные психические состояния жертв чрезвычайных ситуаций.
2. Психология поведения человека в напряженных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Законспектировать учебный материал и самостоятельно изучить вопросы и основные определения по теме занятия № 1.4.1. «Психология экстремальных профессий» по соответствующим вопросам (см. Приложение №2).

1. Типология экстремальных видов деятельности.
2. Психологические аспекты экстремальной среды жизнедеятельности профессионала.
3. Процесс адаптации сотрудника к работе повышенной сложности.

Быть готовыми к тестированию.



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!