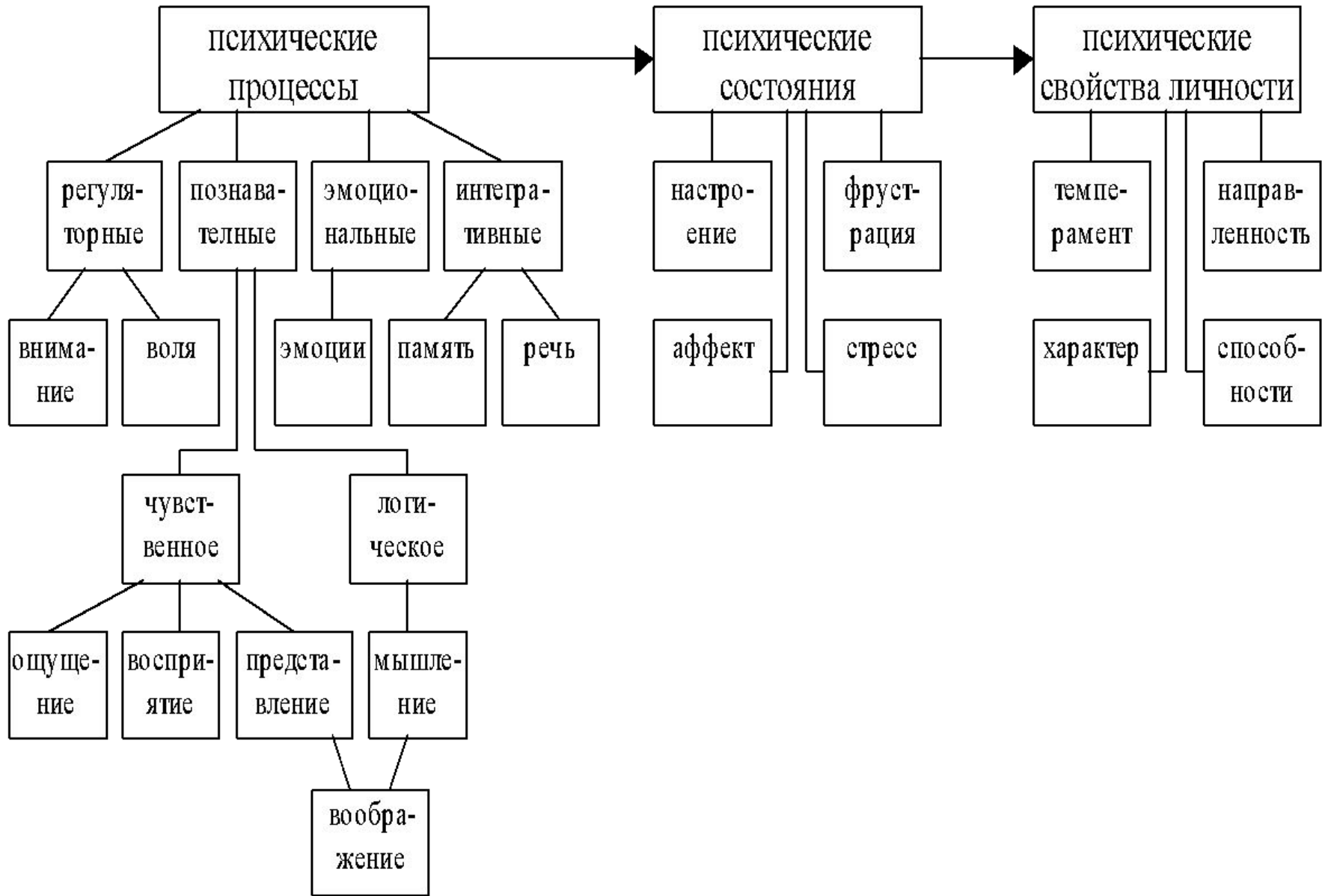


# Общая психология

{ Сестринское дело.  
{ Переподготовка



Психический процесс - это течение психического явления, имеющего определенное начало, динамику и конец. Различают познавательные, эмоциональные, регуляторные психические процессы .

Психические состояния — относительно устойчивые явления психической деятельности, характеризующие психику в целом. Их можно рассматривать как фон, на котором протекают психические процессы.

Психические свойства личности — это устойчивые образования, обеспечивающие определенный уровень поведения и деятельности, характерный для данного человека.

# Ощущения

Ощущения представляют собой отражение отдельных свойств предметов объективного мира при воздействии на органы чувств.

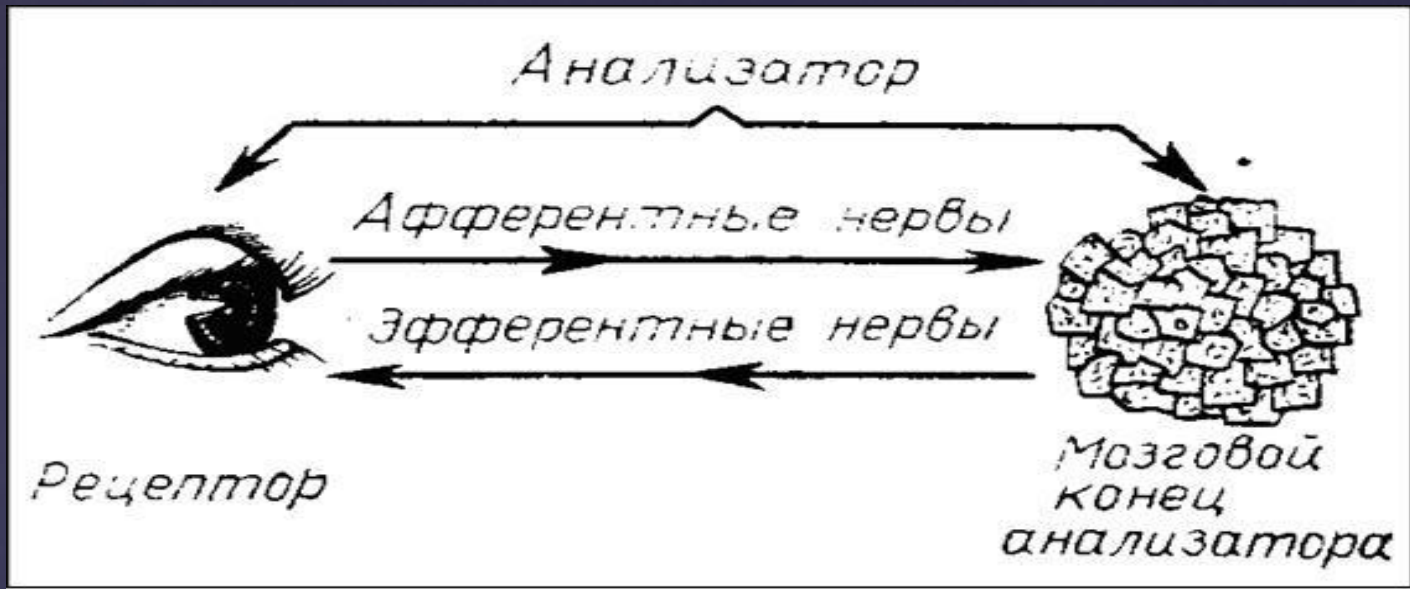
Ощущения – субъективный акт, его не следует смешивать с данными физиологических измерений.

Ощущения делятся на зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильные - экстероцептивные ощущения

Проприоцептивные ощущения – возникают при перемене положения тела или его частей

Интероцептивные (боль, зуд и т.п.)

# Физиологическая основа ощущения



Анализатор – это сложный нервный прибор, состоящий из трёх неразрывно связанных частей: рецептора, проводящих путей к коре г.м. и коркового центра анализатора, где происходит наиболее тонкий, наиболее точный анализ поступающих раздражений.

Если для восприятия какого-либо  
объекта у нас нет  
соответствующего анализатора,  
мы не можем ощущать его  
непосредственно.





<i>Модальность</i>	<i>Чувствительный орган</i>	<i>Качество</i>	<i>Рецепторы</i>
Зрение	Сетчатка	Яркость, контрастность, движение, размеры, цвет	Палочки и колбочки
Слух	Улитка	Высота, тембр, громкость	Волосковые клетки
Равновесие	Вестибулярный орган	Сила тяжести Вращение	Макулярные клетки Вестибулярные клетки
Осязание	Кожа	Давление Вибрация	Окончания Руффини Диски Меркеля Тельца Пачини
Вкус	Язык	Сладкий и кислый вкус	Вкусовые сосочки на кончике языка
		Горький и соленый вкус	Вкусовые сосочки у основания языка
Обоняние	Обонятельные нервы	Цветочный запах Фруктовый запах Мускусный запах Пикантный запах	Обонятельные рецепторы

# Пороги ощущений

Верхний порог ощущений - максимально допустимая величина раздражения, когда ее превышение перестает ощущаться.

Нижний порог ощущений – минимально возможная величина раздражения, ниже которой ощущение пропадает.

Дифференциальный (или разностный) порог ощущений - минимально ощущаемое различие между двумя близкими раздражителями.

Временной порог - длительность воздействия, необходимой для того, чтобы возникло ощущение.

Пространственный порог - определяется по  $\min$  размерам едва ощущаемого раздражителя, его расстоянию от рецептора, положению в сенсорном поле и той площадью, на которую воздействует раздражитель.

## Взаимодействие ощущений

Синестезия - это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущений, характерных для другого анализатора.

# Восприятие

Восприятие это целостное отражение предметов и явлений объективной реальности, возникающее при непосредственном воздействии на органы чувств

В отличие от ощущений, которые самостоятельны и могут осуществляться без участия других психических функций, восприятие без них немыслимо.

# Виды восприятия

В зависимости  
от форм  
отражения



Пространства  
Времени  
Движения

В зависимости  
от цели



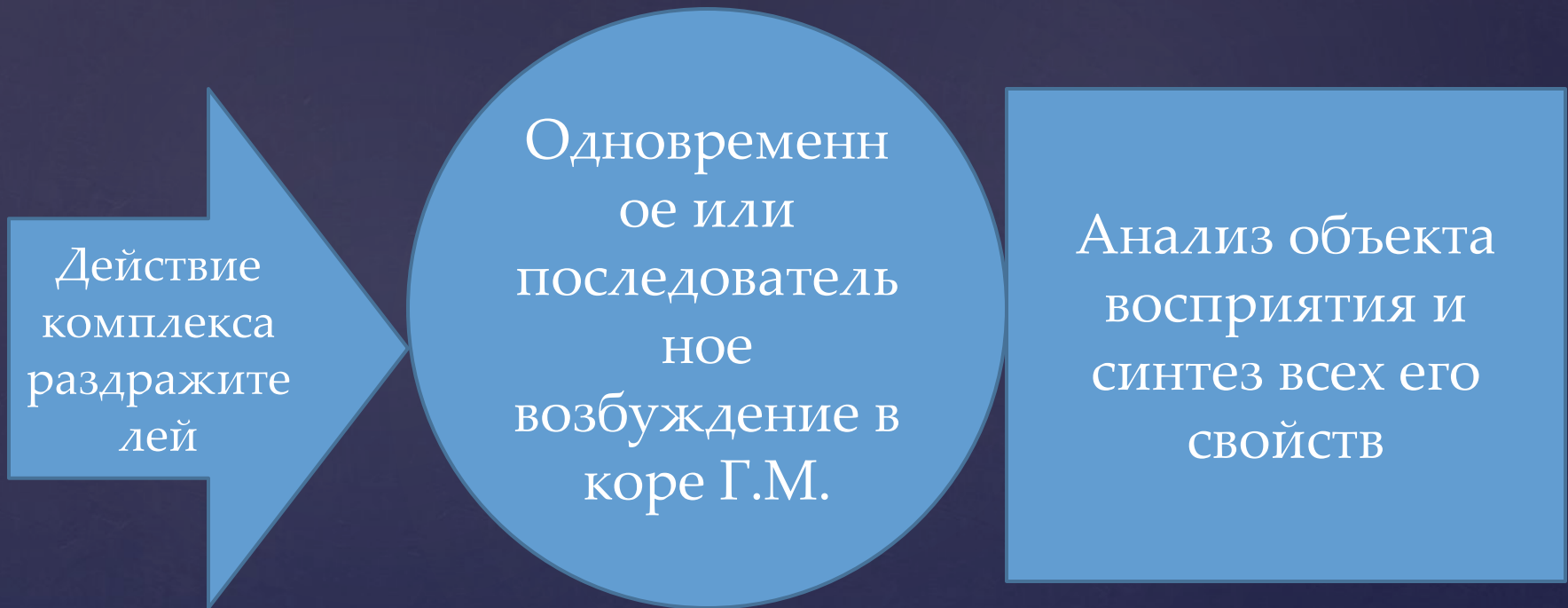
Преднамеренное  
Непреднамеренное

Степень  
организованно  
сти



Наблюдение  
Неорганизованное

# Физиологические основы восприятия



Восприятие является высшей формой аналитико-синтетической деятельности мозга

# Свойства Восприятия

1. Избирательность – способность реагировать лишь на то что вызывает интерес.
2. Предметность – возможность реагировать на конкретный предмет.
3. Структурность - что в целостном образе отражаются взаимоотношения различных свойств и частей, то есть структура предмета.
4. Апперцепция – зависимость от прежнего опыта.
5. Константность – постоянство восприятия.
6. Целостность – образы выступают в совокупности качеств и характеристик.



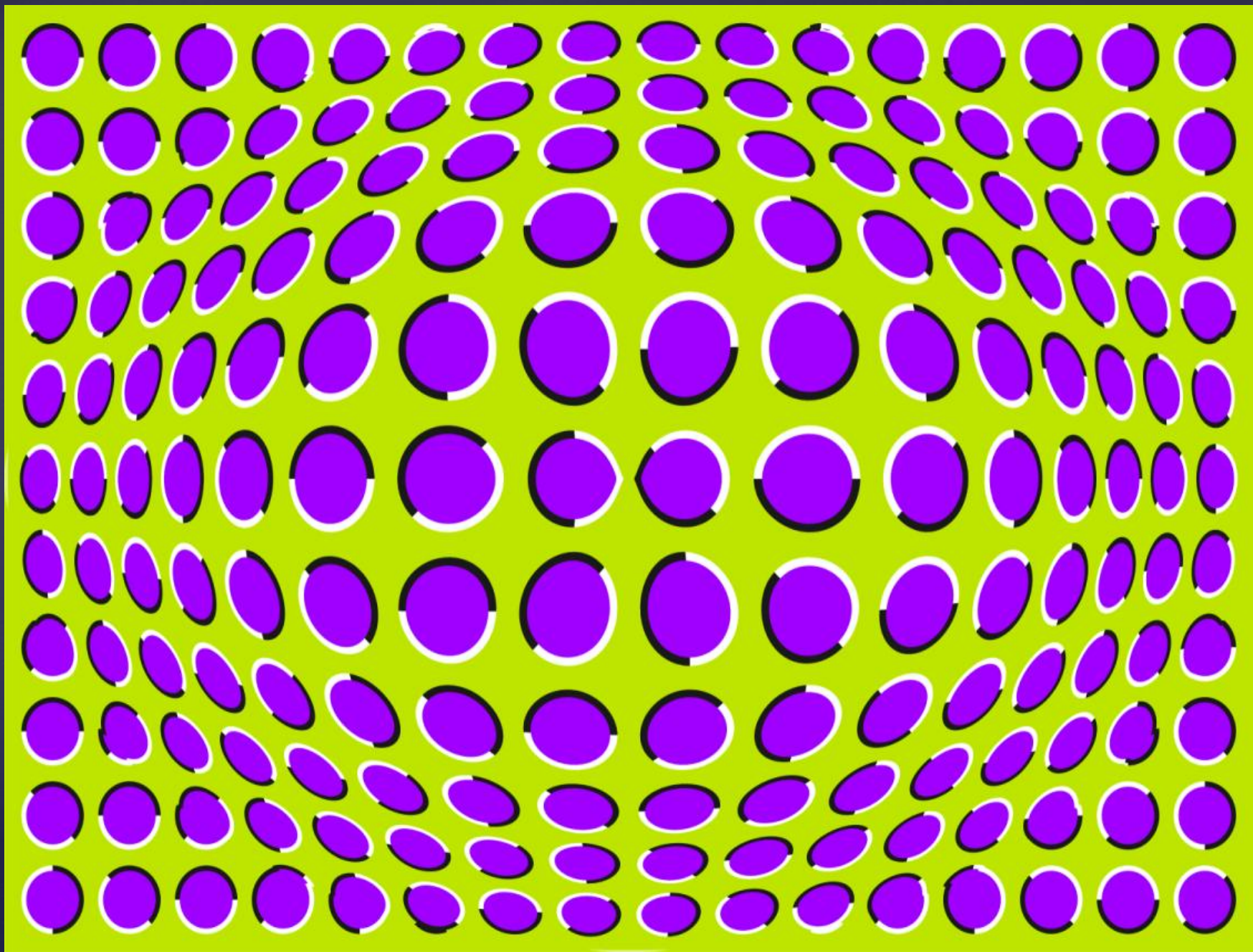
# Физические характеристики восприятия

1. Быстрота
2. Точность
3. Объёмность
4. Глубина. И т.д.

# Иллюзии — качественные искажения восприятия реальных предметов и явлений

Известно много видов зрительных иллюзий которые могут возникать как при некоторых расстройствах так и в норме.

Далее приведены примеры оптических иллюзий.



Представление – процесс воссоздания конкретных образов и явлений внешнего мира, которые ранее воздействовали на органы чувств

### Функции представления

1. Сигнальная
2. Регулирующая
3. Настраивающая

### Виды представлений

1. По видам анализаторов
2. По степени обобщенности
3. По степени проявления волевых усилий
4. По продолжительности

Воображение - преобразование представлений, отражающих реальность с присоединением новых связей.

### Функции воображения

1. Развивающая.
2. Защитная.

# Мышление

это опосредованное и обобщенное отражение существенных и закономерных связей и отношений между предметами и явлениями объективной реальности.

# Особенности мышления

1. В мышлении отражаются не только внешние, воспринимаемые свойства предметов, но и внутренние, существенные связи и отношения.
2. Мышление это процесс опосредствованного отражения.
3. Обобщенность мышления: в мышлении отражаются существенные признаки на разных уровнях обобщенности.
4. Важнейшей особенностью мышления является его проблемный характер.

# Мышление имеет фазовый характер

Постановка  
проблемы.       $\longrightarrow$       Выдвижение  
гипотезы

Перебор  
гипотез

Проверка  
гипотез





Мышление осуществляется в форме речи, при этом основным элементом мысли является понятие.

*Понятие* отражает общее, существенное, закономерное в предметах и явлениях действительности.

Оперирование понятиями может осуществляться в разных формах, прежде всего в форме суждений и умозаключений.

*Суждение* — это утверждение или отрицание каких-либо связей или отношений между предметами или явлениями.

Умозаключение представляет оперирование не отдельными понятиями, а суждениями. Каждое умозаключение состоит из нескольких суждений (посылок) и следствия из этих посылок.

# Операции мышления

- Анализ - это мысленное разложение целого на части или мысленное выделение отдельных его свойств или сторон.
- Синтез — это мысленное соединение частей, предметов или явлений.
- Сравнение — позволяет устанавливать сходство или различие между предметами и явлениями на основе мысленного выделения их частей или свойств.
- Обобщение - это мысленное выделение в предметах и явлениях общего и основанное на этом мысленное объединение их друг с другом.

- Систематизация, или классификация — это мысленное распределение предметов по группам и подгруппам в зависимости от их сходства и различия.
- Абстракция — это важнейшая характеристика мышления, которая представляет собой отвлечение каких-либо свойств предметов и явлений от других и их изолированное рассмотрение.

# Виды мышления

1. Предметно-действенное мышление, или ручное — мыслительные операции происходят в действиях с конкретными предметами;
2. Наглядно-образное мышление;
3. Словесно-логическое, или понятийное мышление

# Речь

Речь - применение языка в процессе общения для передачи мыслей, воли, чувств.

Язык — это строго нормализованная система средств общения.

Речь - это особая и наиболее совершенная система средств общения, свойственная только человеку.

# Функции речи

- сигнификативная, обозначающая функция.
- функция обобщения
- коммуникативная функция.

## Виды речи:

- Сенсорная речь (то есть понимание речи) и экспрессивную речь (то есть способность говорить)
- Речь может быть внешней и внутренней
- Монологическая речь
- Диалогическая речь

# Внимание

**Внимание** - это сосредоточенность и направленность психической деятельности на определенный объект, в результате чего достигается лучшее отражение этого объекта в сознании. Благодаря вниманию ограничивается число объектов, воспринимаемых в каждый определенный момент сознанием, но зато качество восприятия значительно улучшается.

# Виды внимания

Непроизвольное внимание возникает без нашего сознательного намерения и определяется силой, а еще больше — неожиданностью раздражителя, привлекающего внимание.

Произвольное внимание сознательно вызывается человеком у самого себя с помощью внутренних словесных установок

Послепроизвольное внимание наступает вслед за произвольным, когда человек «входит» в работу и его сосредоточенность уже не требует специального волевого усилия, а поддерживается увлеченностью и интересом.



# Критерии оценки внимания

Устойчивость внимания измеряется временем, в течение которого можно непрерывно сосредоточивать внимание на одном и том же объекте.

Объем внимания — это количество объектов, которое может быть сознательно воспринято в очень короткий промежуток времени, т. е. практически одновременно.

Распределяемость внимания характеризуется количеством действий, которое человек может выполнять одновременно.

Переключаемость внимания измеряется временем, в течение которого удастся произвольно переключать внимание с одного объекта, с одной деятельности на другой объект, на другую деятельность.

# Память

Память — отражение прошлого опыта, заключающееся в запоминании, сохранении, последующем воспроизведении и узнавании ранее воспринятой информации.

# Процессы памяти



# Закономерности

**Эффект Зейгарник:** незавершенные действия запоминаются лучше завершенных.

**Эффект Эббингауза:** редкие, странные, необычные события воспринимаются лучше, чем банальные.

**Закон Рибо:** утрата (и восстановление) памяти происходит в хронологическом порядке, т. е. недавние события исчезают из памяти быстрее давних, а последние при лечении восстанавливаются скорее.

**Закон Эббингауза:** Забывается, в первую очередь, все второстепенное не имеющее значения для текущей деятельности.



# Свойства памяти

- Объем памяти — количество информации, которое человек способен запомнить за определенное время.
- Скорость — время, в течение которого человек способен запомнить определенный объем информации.
- Прочность — длительность сохранения информации.
- Точность — правильность и полнота воспроизведения информации.
- Готовность — умение своевременно вспомнить требуемое.

# Воля

Воля — это деятельная сторона разума и морального чувства, выраженная в способности человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей.

*Выделяют две функции воли:*

1. Побудительную (стимулирующую)
2. Тормозящую.

Воля - это самоуправление поведением с помощью сознания, что предполагает самостоятельность человека в принятии решений, в инициации действий, их осуществлении и контроле.



Волевой процесс проходит через ряд стадий.  
Разные авторы выделяют от 3 до 6 стадий.

1. Возникновение побуждения и постановка цели.
2. Стадия обсуждения и борьба мотивов.
3. Принятие решения.
4. Исполнение.

Анализ сложного волевого действия  
показывает, что в нём принимают участие  
многие психические процессы

Волевая и эмоциональная регуляция часто  
рассматриваются как антагонисты

Волевые качества личности рассматриваются как сплав врожденного и приобретенного, как фенотипическая характеристика наличных возможностей человека.

Волевые качества включают в себя три компонента:

- а) психологический компонент (моральный),
- б) физиологический компонент (волевое усилие)
- в) нейродинамический компонент (типологические особенности нервной системы).

## Волевые качества делятся на:

1. «базальные» (первичные) К ним относятся собственно волевые качества, которые, в свою очередь, делятся на две группы:
  - а) целеустремленность, способностью удерживать волевое усилие
  - б) самообладание.
2. системные (вторичные).

Наличие у человека стойких убеждений и целостного мировоззрения является основой волевой организации личности.

Эмоции – это особый класс субъективных психологических состояний отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений отношение человека к миру и другим субъектам, процесс и результаты его (субъекта) практической деятельности.

# Функции ЭМОЦИЙ

- Регулирующая функция.
- Оценочная функция.
- Функция побуждения и стимуляции к деятельности.
- Коммуникативная функция

# Классификация

В. Ф. Матвеев (1983) перечисляет 24 положительных, 41 отрицательных и 5 нейтральных эмоций, и это еще не предел.

Эмоции – это сравнительно не продолжительные и не чрезмерно сильные непосредственные переживания действительности.

# Классификация по активности

Стенические эмоции приводят человека к повышенной активности, мобилизуют волевые процессы.

К астеническим эмоциям относятся эмоции которые парализуют волю.

# Классификация по знаку

- Отрицательные : Депрессивные - депрессия, скорбь, печаль, огорчение, скука, уныние, чувство раскаяния, угрызения совести, неудовлетворенности собой.  
Тревога: чувство недоумения, растерянности, внутреннего беспокойства и волнения.  
Страх; Злоба (гнев, ярость): переживания презрения, отвращения и омерзения; чувство неуверенности ; слабодушие .
- Нейтральные: любопытство, удивление, апатия.
- Положительные: эйфория в разнообразных проявлениях



# Эмпатия

Эмпатия — способность к сочувствию, сопереживанию, состраданию другому человеку, что, как правило, смешано с жалостью; поэтому эмпатия не может быть отнесена безоговорочно к положительным эмоциям.

# Амбивалентность

Амбивалентность — одновременное сосуществование двух противоположных чувствований по отношению к какому-то объекту. Такой феномен наблюдается как патология при шизофрении, однако может иметь место в семейных отношениях у практически здоровых людей, при разнообразных личных контактах (вплоть до сочетания восхищения и отвращения) или по отношению к определенным социальным группам.

# Классификация по устойчивости

синтонность – постоянно ровный положительный эмоциональный фон;

лабильность – неустойчивость, лёгкое возникновение раздражения, злобности или испуга при незначительных внешних стимулах. Крайним выражением эмоциональной лабильности является

циклотимность — легко возникающая смена полярных по знаку эмоций, например от радости, к дикой злобе или унынию.

эмотивность — чрезвычайная глубина и длительность чувств

экзальтированность — отсутствие полутонов в эмоциональном отношении к людям или явлениям, которые получают только крайне положительную либо крайне отрицательную оценку.

# Аффект

**Аффект** — остро возникающий и резко выраженный всплеск отрицательных эмоций (гнев, ярость или страх), которые изменяют поведение человека.

Аффект – сильная, бурная, разлитая но сравнительно кратковременная эмоциональная реакция.

**В состоянии физиологического аффекта** человек на пределе эмоционального взрыва все же контролирует свои действия, иногда при этом даже манипулируя окружающими.

**В состоянии патологического аффекта** сознание человека сужается, он не сознает, кто перед ним и где он, и производит разрушительные или агрессивные действия, о которых потом забывает.

Бурный всплеск положительных эмоций (восторга, восхищения и т. п.) носит название экстаза.

Настроение представляет собой эмоциональные состояния средней продолжительности (часы, дни), может быть положительным и отрицательным. Главным его признаком является постоянство эмоционального фона (длительное уныние, длительное ощущение подъема). , страсти представляют собой длительные эмоциональные состояния, сплав эмоций и мотивов, сосредоточенных на определенной деятельности.

# Психические состояния

Психическое состояние — конкретная структурная организация всех имеющихся у человека психических компонентов, обусловленная данной ситуацией и предвидением результатов действий, их оценкой с позиций личностных ориентаций и установок, целей и мотивов всей деятельности

Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, всей деятельности человека в каждый конкретный момент времени, и как отношения человека.

Существует представление о состояниях как о фоне, на котором протекает психическая и практическая деятельность человека.

Психические состояния могут быть эндогенными и реактивными, или психогенными (Мясищев).

1. В возникновении эндогенных состояний главную роль играют факторы организма. Отношения не играют роли.



2. Психогенные состояния возникают по поводу обстоятельств, имеющих большое значение, связанных со значимыми отношениями: неудачей, потерей репутации, крахом, катастрофой, потерей дорогого лица.

Психические состояния имеют сложный состав. Они включают в себя временные параметры (длительность), эмоциональные, активационные, тонические, тензионные составляющие.

С точки зрения временной организации можно выделить мимолетные (неустойчивые), длительные и хронические состояния.

Тонус является важнейшей структурной характеристикой состояния.

Тонус определяется уровнем функционирования нервной системы, в первую очередь, ретикулярной формации, а также активностью гормональных систем.

В зависимости от этого выстраивается определенный континуум психических состояний:

Коматозное  
состояние

Наркоз

Гипноз

Быстрый  
сон

Медленны  
й  
сон

пассивное  
бодрствование

активное  
бодрствование

психоэмоциональн  
ое напряжение

психоэмоциональна  
я напряженность

психоэмоциональн  
ый стресс

Фрустраци  
я

Аффект

Состояние активного бодрствования  
(1 степень нервно-психического  
напряжения по Немчину)

Характеризуется выполнением произвольных действий, не имеющих эмоционального значения, на фоне низкого уровня мотивации.

# Психоэмоциональное напряжение (II степень нервно-психического напряжения)

Появляется тогда, когда повышается уровень мотивации, появляется значимая цель и существенная информация; повышается сложность и эффективность деятельности, но человек справляется с поставленной задачей.

Состояние нервно-психического  
напряжения II степени  
(психоэмоционального напряжения)

Характеризуется повышением  
качества и эффективности  
деятельности

Состояние психоэмоциональной  
напряженности (или состояние нервно-  
психического напряжения III степени)

Появляется, когда ситуация  
становится лично значимой, при  
резком увеличении мотивации,  
повышении степени ответственности



# Психоэмоциональный стресс

Появляется при выполнении непосильной работы в условиях угрозы жизни или престижу, дефицита информации или времени. При психоэмоциональном стрессе происходит снижение резистентности организма, появляются соматовегетативные сдвиги и переживания соматического дискомфорта. Происходит дезорганизация психической деятельности.

# Фрустрация

Психическое состояние, возникающее в случае, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями, которые реально непреодолимы или воспринимаются им как непреодолимые.

# Аффекты

Стремительно и бурно протекающие эмоциональные процессы взрывного характера, которые дают разрядку в действиях, не подчиненных волевому контролю.