

Общая психология

Предмет психологии

Психология – наука, изучающая внутренний мир субъективных явлений, процессов и состояний, осознаваемых и неосознаваемых человеком, а также его поведение.

Психика – свойство живой высокоорганизованной материи отражать своими состояниями окружающий мир в его связях и отношениях. Это субъективный образ объективного мира.

Функции психики

```
graph TD; A[Функции психики] --> B[Отражение окружающего мира  
(ориентировка, познание,  
выделение существенных  
закономерностей)]; A --> C[Управление и регуляция  
поведения и деятельности с  
учетом конкретной ситуации  
(выживание)];
```

Отражение окружающего мира
(ориентировка, познание,
выделение существенных
закономерностей)

**Управление и регуляция
поведения и деятельности с
учетом конкретной ситуации**
(выживание)

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

(исследовательские)

- ПСИХОМЕТРИЯ (измерение психических свойств)
- КЛИНИЧЕСКАЯ БЕСЕДА (исследование психических особенностей с помощью специально структурированного интервью)
- ЭКСПЕРИМЕНТ (исследование закономерностей психики в специально созданных условиях)
- НАБЛЮДЕНИЕ (исследование поведения в естественных условиях)

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

(Методы воздействия)

- КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ (вид психологической помощи, нацеленный на осознание и изменение клиентом малоэффективных моделей поведения, для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, достигать поставленных целей,, жить в гармонии с собой и окружающим миром.
- ПСИХОТЕРАПИЯ (вид психологической помощи, направленный на разрешение глубинных проблем клиента)
- ТРЕНИНГ (мероприятие, направленное на получение знаний, приобретение и отработку навыков, а также самоисследование с помощью ресурсов группы)



Уровневая организация ПСИХИКИ

- СОЗНАНИЕ (то, что человек знает и помнит о себе)
- ПРЕДСОЗНАНИЕ (то, что готово быть осознано, сопровождается смутными чувствами)
- БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ (импульсы, чувства, влечения, воспоминания, желания, которые индивид считает для себя неприемлемыми)

Познавательные процессы

- • **Ощущение** - построение образов отдельных свойств предметов окружающего мира в процессе непосредственного взаимодействия с ними (обонятельные, зрительные, вкусовые, слуховые, болевые и т.п.).
- • **Восприятие** – целостное отражение предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств (зрительное, слуховое, осязательное, восприятие пространства, восприятие времени и т.п.).

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания, предполагающая повышение уровня психической активности индивида:

- **непроизвольное** – вид внимания, легко возникающий под действием сильного контрастного или эмоционально значимого раздражителя,
- **произвольное** – вид внимания, требующий волевых усилий.

Память – процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения индивидом своего опыта

- сенсорная
- кратковременная память
- оперативная память
- долговременная память

- • Мышление – наиболее обобщенная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами
- наглядно-действенное
- наглядно-образное мышление
- словесно-логическое мышление

Речь - исторически сложившаяся форма общения людей посредством языковых конструкций, создаваемых на основе определенных правил.

- внешняя
- внутренняя

Воображение - универсальная
способность человека к построению
новых целостных образов
действительности путем переработки
содержания сложившегося практического,
чувственного, интеллектуального и
эмоционально-смыслового опыта.

Потребностно- мотивационная сфера

Потребности – состояние, вызванное необходимостью в определенных условиях жизни и развития.

Актуальные потребности побуждают человека к активности.

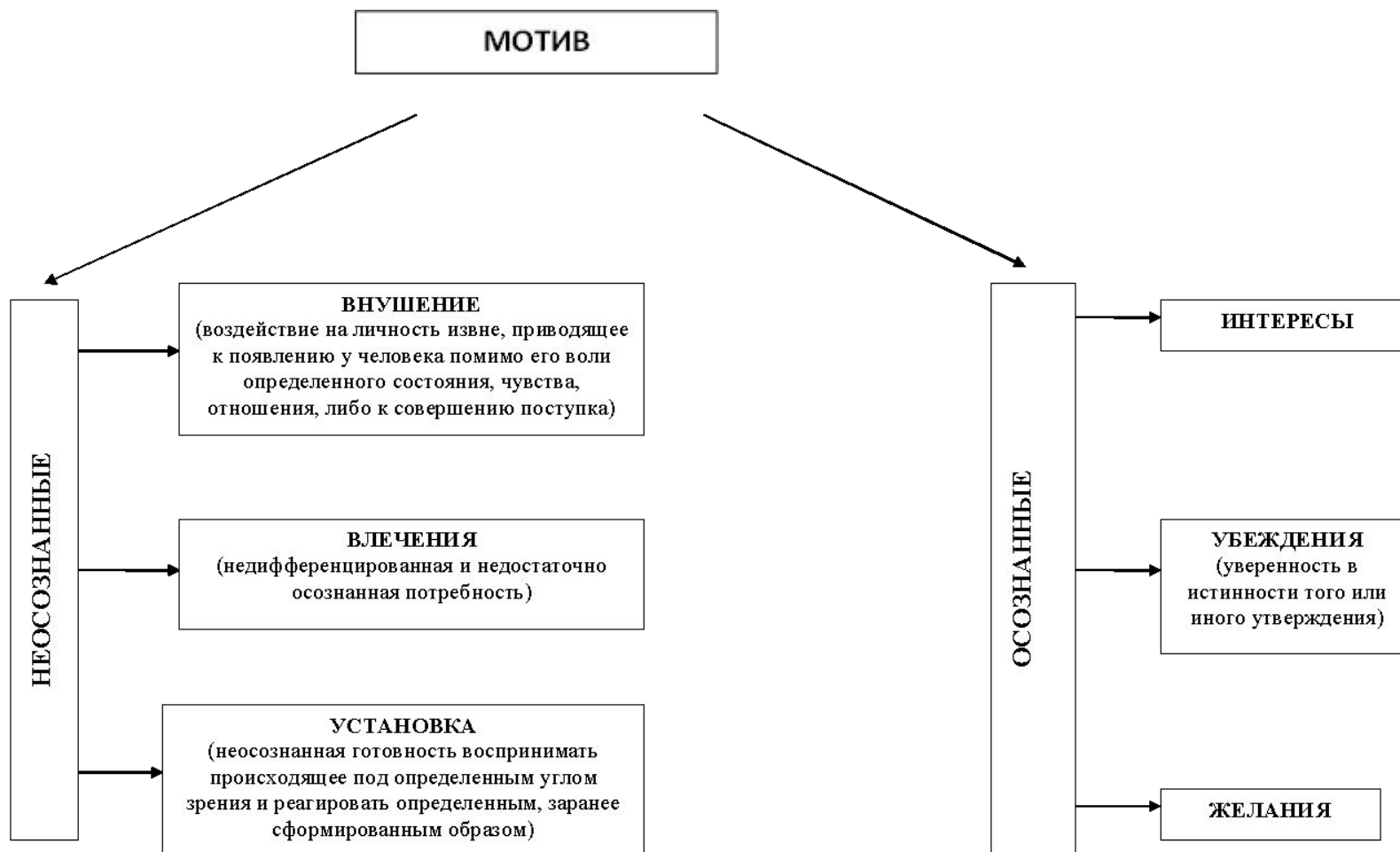
Доминирующая потребность может подавлять все остальные.

Осознанная потребность – желание.



- **Мотив** – побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное системой потребностей человека.
- **Мотивация** – система факторов, детерминирующая поведение.





Самоактуализация – это процесс
постоянного развития своих
потенциальностей.

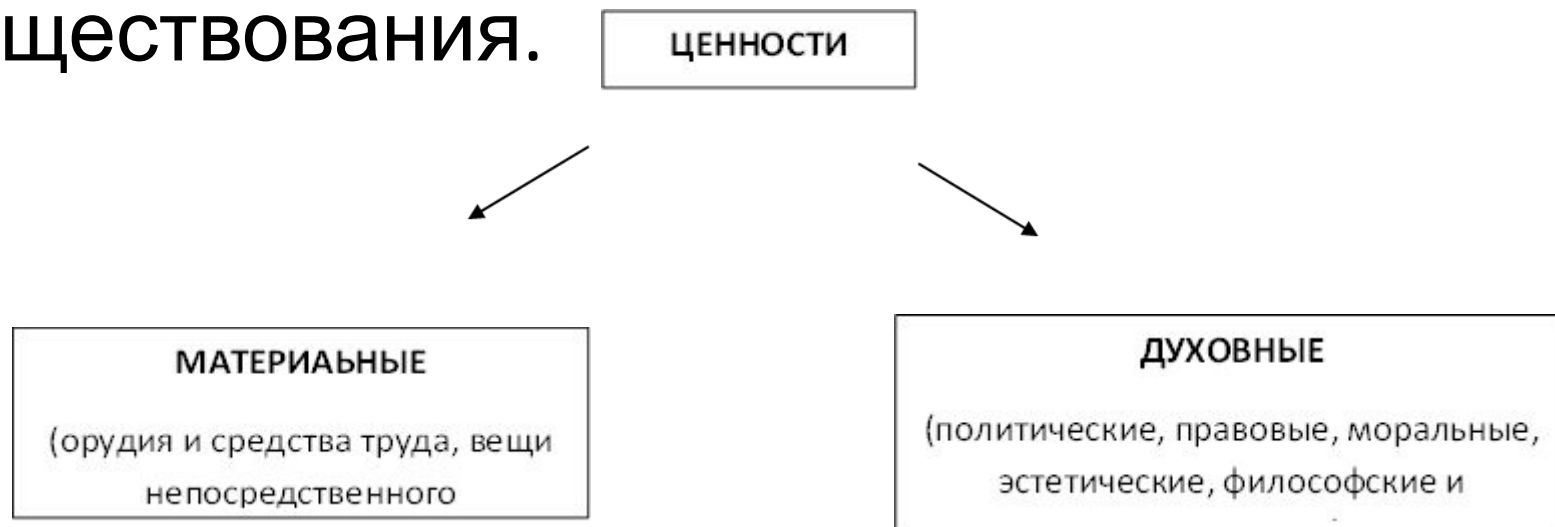
Характеристики самоактуализирующихся людей:

1. "более эффективное восприятие реальности и более комфортабельные отношения с ней";
2. "принятие (себя, других, природы)";
3. "спонтанность, простота, естественность";
4. "центрированность на задаче" (в отличие от центрированности на себе);
5. "некоторая отъединенность и потребность в уединении";
6. "автономия, независимость от культуры и среды";
7. "постоянная свежесть оценки";
8. "мистичность и опыт высших состояний" (духовное измерение повседневной жизни);
9. "чувства сопричастности, единения с другими";
10. "более глубокие межличностные отношения";
11. "демократическая структура характера";
12. "различение средств и целей, добра и зла";
13. "философское, невраждебное чувство юмора";
14. "самоактуализирующееся творчество";
15. "сопротивление аккультурации, трансцендирование любой частой культуры".

Локус контроля – то, каким образом человек объясняет поведение и ответственность свою и других людей



Ценности – устойчивое убеждение в том, что определенный способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точек зрения, чем противоположный или обратный способ поведения, либо конечная цель существования.



Смысл - это выражение отношения субъекта к явлениям объективной действительности, изменениям окружающего мира, собственной деятельности и поступкам других, к результатам творчества, к красоте окружающего мира.

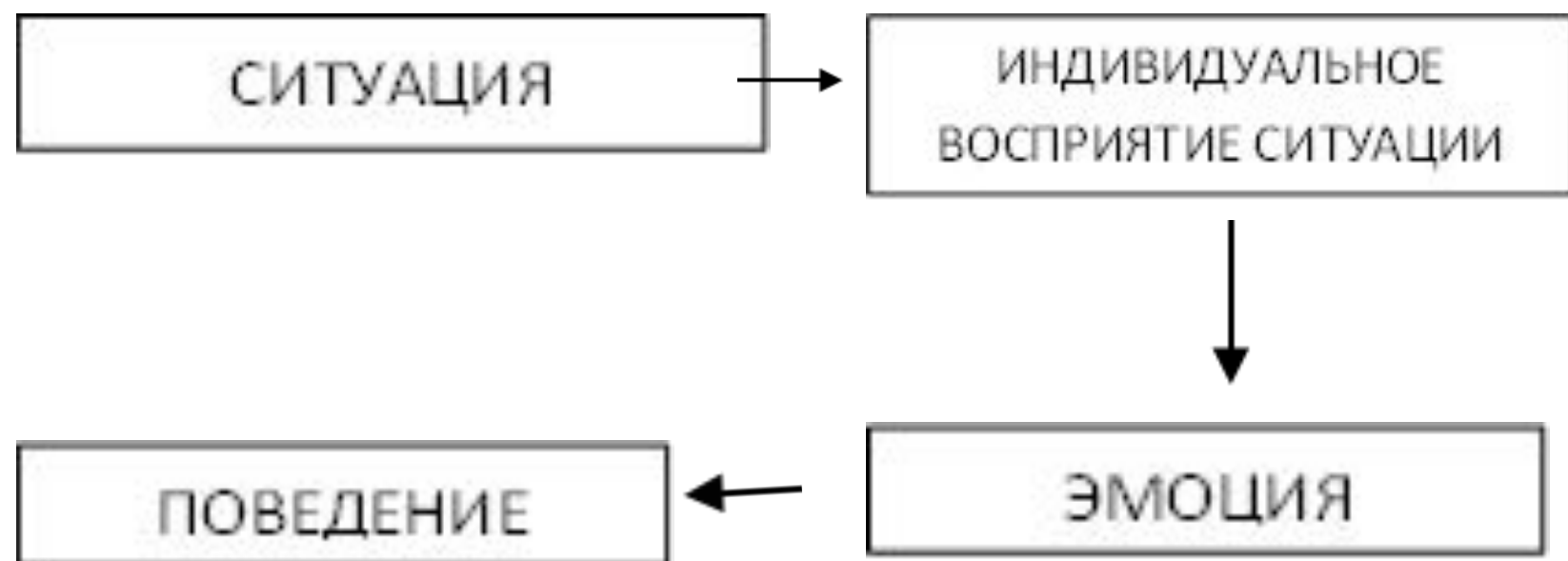
Стремление человека к смыслу является одной из важнейших его потребностей человека, удовлетворение которой, определяется способностью взять на себя ответственность, верой в собственную способность осуществлять контроль над своей судьбой.

Ключевым показателем наличия личностного смысла является осмысленность жизни.

Осмысленность жизни определяется как осмысленность прошлого, настоящего и будущего, как наличие цели в жизни.

Эмоционально-волевые процессы

Эмоции – относительно длительные состояния индивида, связанные с оценкой значимости действующих на него внешних или внутренних раздражителей и выражающиеся, прежде всего, в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия, радости, страха, гнева и т. д.).



Функции эмоций:

- Оценочная (позитивная или негативная субъективная оценка ситуации),
- Направляющая (стремление индивида к комфорту),
- Коммуникативная (эмоциональное заражение, сопереживание),
- Мобилизующая или демобилизующая поведение.

Чувства – одна из основных форм переживания индивидом своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью. Формирование чувств – необходимое развитие личности.

Уровни чувств:

- Чувства к конкретному объекту, в том числе к себе,
- Социальные чувства,
- Мировоззренческие (нравственные) чувства – отношение к нравственным категориям и ценностям.

- **Стресс** – неспецифическая реакция организма на сложную ситуацию. Чтобы справиться со стрессом, подключаются все ресурсы организма человека.
- **Копинг-стратегии** – поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом.

Фазы стресса

№	ФАЗА СТРЕССА	СОДЕРЖАНИЕ	ПОМОЩЬ
1	ШОК	«Этого не может быть!»	Принятие, выслушивание, эмоциональная поддержка
2	СОПРОТИВЛЕНИЕ	Сопротивление обстоятельствам, максимальная активизация всех ресурсов организма	Щадящий режим, бережное отношение к активным ресурсам и поиск новых
3	ИСТОЩЕНИЕ	Исчерпание физических и психических ресурсов организма	Поиск новых ресурсов, отдых, поддержка, помощь в осознании и принятии происшедшего и анализе используемых копинг-стратегий

Психология горя

№	ФАЗА ГОРЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ПОМОЩЬ
1	ШОК	«Этого не может быть!»	Быть рядом
2	ВСПЛЕСК ЧУВСТВ	Боль, злость (на себя, на судьбу, на потерянного близкого), вина за то, что ничего не смог сделать	Принятие, выслушивание, эмоциональная поддержка
3	СДЕЛКА	Желание как-то повлиять на произошедшее. появляются мысли и фантазии об альтернативном исходе событий: «Я сделаю все, я изменюсь, только не оставляй меня!», «Если бы я (они) тогда сделал(и)...»	Принятие чувств. Прохождении ритуалов, помогающих принять событие и думать о нем, как о свершившемся.
4	ДЕПРЕССИЯ	Отчаяние, чувство пустоты, астения, отсутствие желаний, изоляция от мира, в том числе близких	Поиск новых ресурсов, поддержка, помощь в осознании и принятии происшедшего
5	ПРИНЯТИЕ	«Прошлого не вернуть, но я благодарен за все хорошее, что было, и за то, чему меня происшедшее научило»	Поддержка в реконструкции жизни

- **Воля** - сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

Функции воли:

- *Выбор цели,*
- *Принятие решения,*
- *Осуществление действия,*
- *Преодоление препятствий (волевое усилие – состояние нервно-психического напряжения, мобилизующее физические, интеллектуальные и моральные силы человека).*

Волевые качества

- *Целеустремленность,*
- *Решительность,*
- *Самостоятельность,*
- *Настойчивость,*
- *Выдержка,*
- *Дисциплинированность,*
- *Мужество,*
- *Терпение.*

СТРУКТУРА ВОЛЕВОГО ДЕЙСТВИЯ

ПРОСТОЕ
(ЧЕЛОВЕК БЕЗ
КОЛЕБАНИЙ ИДЕТ К
ЦЕЛИ, КОТОРАЯ ЕМУ
ЯСНА И ПОНЯТНА И
ЯСЕН СПОСОБ ЕЕ

СЛОЖНОЕ
(СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЭТАПОВ)

ОСОЗНАНИЕ ЦЕЛИ И СТРЕМЛЕНИЕ ДОСТИЧЬ ЕЕ.
МОЖЕТ БЫТЬ БОРЬБА МОТИВОВ, ЕСЛИ ТРУДНО
ВЫБРАТЬ ЦЕЛЬ. ЖЕЛАНИЕ – ПОНИМАНИЕ
ЧЕЛОВЕКОМ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ.

ОСОЗНАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ: УСТАНОВЛЕНИЕ
ПРИЧИННО-ПОСЛЕДСТВЕННОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ ЦЕЛЬЮ
СПОСОБАМИ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ИМЕЮЩИХСЯ
УСЛОВИЯХ

СООТНЕСЕНИЕ СПОСОБОВ
ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ С
СИСТЕМОЙ ЦЕННОСТЕЙ
ИНДИВИДА

БОРЬБА
МОТИВОВ И
ВЫБОР

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РЕШЕНИЯ
(ПРЕОДОЛЕНИЕ
ПРЕПЯТСТВИЙ)

Домашнее задание

- Развитие эмоциональной сферы
- Профилактика стресса
- Развитие волевых качеств у взрослых и детей (на примере одного из качеств)

Личность

- **Индивид** - отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств (биологических, социальных, психологических).
- **Индивидуальность** – своеобразное сочетание индивидуальных свойств человека, отличающее его от других людей.
- **Личность** – саморегулируемая динамическая функциональная система непрерывно взаимодействующих между собой свойств, отношений и действий, складывающихся в процессе развития человека.

Темперамент – характеристика индивида со стороны нервно-динамических особенностей его психической деятельности. Темперамент является врожденным и не изменяется.

Типы темперамента: холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик

- *Характер* – совокупность свойств личности, определяющих типичные способы ее реагирования на жизненные обстоятельства.
- *Акцентуация характера* – крайний вариант нормы с заостренными чертами характера.

Развитие личности

- *Развитие* – процесс закономерного внутреннего количественного и качественного изменения физических и психических свойств человека.

Модель развития (по Л.С. Виготскому)



Теория психосоциального развития Э. Эриксона

В ходе развития человек решает следующие задачи:

- **Социальная адаптация** – вхождение личности в общество с целью обрести социальное признание,
- **Отождествление** себя с определенной группой (группами) с целью обретения **идентичности** (понимания кто я),
- **Развитие представляет собой скачкообразный переход** с одной стадии на другую путем преобразования количественных изменений в качественные, благодаря которому человек делает выбор между двумя полярными позициями

Доверие/Недоверие (1 год)

- **Внутренний конфликт** - Насколько любят, принимают, удовлетворяют потребности? Уютен ли мир?
- **Негативные факторы развития:** Атмосфера двусмысленности, условное принятие («Я буду любить тебя, если ты будешь...»)
- **Негативный итог** – Недоверие миру, начинает относиться к себе также, как относились родители.
- **Позитивные факторы развития:** Безусловное принятие ребенка («Я люблю тебя таким, какой ты есть»), потребности удовлетворяются по мере возникновения
- **Позитивный итог** - Способность устанавливать близкие отношения и радоваться жизни, умение принимать любовь.

Самостоятельность/ Нерешительность (2-3 года)

- **Внутренний конфликт** - Насколько дают свободы действовать по своим возможностям
- **Негативные факторы развития:** Ограничение активности ребенка («Не беги, упадешь!»). Ребенка торопят, либо спешат сделать за него. Стыдят за неудачи.
- **Негативный итог** – Неуверенность, скованность, сверхконтроль
- **Позитивные факторы развития:** Позволяют проявлять активность, обеспечивая безопасность, взрослые разделяют радость ребенка по поводу его достижений, хвалят.
- **Позитивный итог** - Владение своим телом, самоконтроль без ущерба для самооценки, самовыражение. способность сотрудничать с другими

Предприимчивость/ Чувство вины (4-5 лет)

- **Внутренний конфликт** - Поощряется ли инициатива ребенка?
- **Негативные факторы развития:** Игры ребенка утомляют взрослых. Вопросы кажутся назойливыми, от них пытаются побыстрее отделаться. Ребенка наказывают за незначительные
- **Негативный итог** – Чувство вины, позиция неудачника.
- **Позитивные факторы развития:** Любопытство удовлетворяется. Взрослые сотрудничают с ребенком, помогая ему открывать для себя мир
- **Позитивный итог** - Формирование ответственности, радости познания.

Умелость/ Неполноценность (6-11 лет)

- **Внутренний конфликт** - Поощряют ли ребенка в различной деятельности, разрешают ли довести до конца.
- **Негативные факторы развития:** У ребенка низкий статус в совместной деятельности со взрослыми
- **Негативный итог** – Низкий авторитет, чувство неполноценности, страх неудач.
- **Позитивные факторы развития:** Ребенка хвалят за результат, поощряют инициативу
- **Позитивный итог** - Трудолюбие

Идентификация личности/ Спутанность ролей (12-20 лет)

- **Внутренний конфликт** - Осмысление своего места в жизни
- **Негативные факторы развития:**
Преимущественно негативный путь развития
- **Негативный итог** – Спутанность ролей:
- Внезапная враждебность к ролям, которые предлагает близкое окружение,
- Презрение ко всему национальному,
- Ощущение дисгармонии, тревоги, изолированность, опустошенность, неспособность сделать выбор.
- **Позитивные факторы развития:**
Преимущественно позитивный путь развития
- **Позитивный итог** - Понимание собственных ролей, целостность личности

Интимность/Изоляция (21-25 лет)

- **Внутренний конфликт** - Формальное начало взрослой жизни, психологическая готовность к интимным отношениям (до этого отношения – проверка своей идентичности)
- **Негативные факторы развития:**
Преимущественно негативный путь развития
- **Негативный итог** – Человек неспособен устанавливать близкие отношения, либо, вступая в отношения, теряет себя.
- **Позитивные факторы развития:**
Преимущественно позитивный путь развития
- **Позитивный итог** - Интимность – способность слиться с другим человеком, при этом не теряя себя.

Продуктивность/Инертность (26-64)

- **Внутренний конфликт** - Озабоченность благополучием следующего поколения, состоянием общества
- **Негативные факторы развития:**
Преимущественно негативный путь развития
- **Негативный итог** – Поглощенность собой – чувство бессмысленности жизни. Поведение стереотипное.
- **Позитивные факторы развития:**
Преимущественно позитивный путь развития
- **Позитивный итог** - Умение заботиться о другом, уважение к мудрости, эмоциональная и умственная гибкость, новые формы поведения

Эгоинтеграция / Отчаяние (после 65 лет)

- **Внутренний конфликт** - Пересмотр жизни, начало старости
- **Негативные факторы развития:**
Преимущественно негативный путь развития
- **Негативный итог** – Взгляд на жизнь как череду нереализованных возможностей, ошибок.
Самоозабоченность. Страх смерти.
- **Позитивные факторы развития:** Переоценка собственной личности (отказ от профессиональных ролей), осознание старения тела и принятие этого, активная жизнь, отказ от самоозабоченности.
- **Позитивный итог** - Суммирование и интеграция всех прошлых стадий. Доволен своей жизнью, видит продолжение себя в своих детях. Принимает старение и приближающуюся смерть. Мудрость, зрелость.

Домашнее задание

- Характеристика типов темперамента
- Характеристика акцентуаций характера
- Составить рекомендации для общения с пациентом с разными типами темперамента и акцентуациями характера

Психология семьи

- **Семья** – малая группа, основанная на браке, кровном родстве и усыновлении (опекунстве).
- **Брак** – исторически меняющаяся социальная форма отношений между мужем и женой, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь, устанавливает их супружеские и родительские обязанности.

Функции семьи:

- Репродуктивная (сейчас снижается),
- Воспитательная (искажается),
- Поддержка и защита,
- Коммуникативная,
- Экономическая, бытовая.

Типы современной семьи

1. Нуклеарная (родители + дети):

- Малодетная (1-2 ребенка),
- Среднедетная (2-3 ребенка),
- Многодетная (от 3-х детей),
- Перестроенная (дети от первого брака).

2. **Семья осколочного типа** (первоначально строилась на браке, который был затем разрушен):

- Один родитель + ребенок/дети (развод),
- Неполная семья, в которой мать состоит в отношениях с мужчиной, не являющимся отцом детей и ненесущего ответственности за них,
- Ребенок + прародители (живет с дедушкой, бабушкой, хотя раньше жил в полной семье) – часто девиантное поведение,
- Сироты, оставшиеся без попечения родителей (если 2-е, то старший берет родительскую роль на себя).

Типы современной семьи

3. Материнская семья (мать-одиночка):

Никогда не состояла в браке (часто передается из поколения в поколение, т.к. нет образца взаимоотношений с мужчиной),

Гражданский брак с женщиной, который не является отцом детей,

Отец признает ребенка, содержит его, но живет в другой семье,

Мать, не состоящая в браке + усыновленный ребенок.

4. Супружеская семья (не детей, т.к. не могут их иметь или не хотят).

5. Расширенная (многопоколенная) семья:

Классическая (3 поколения живут вместе, редко специально),

2 нуклеарные семьи живут рядом, постоянно общаются,

Матро- или патрилинейная (один пол, несколько поколений).

- Дисфункциональная семья – семья, не выполняющая свои функции

Стадии развития семьи

Психология профессиональной деятельности.

Психологические особенности медицинской профессии:

- многофункциональная
- частично регламентированная деятельность,
- требующая постоянного саморазвития, оперирования большим объемом информации и эмоционально насыщенного отношения к пациентам
- в условиях дефицита времени и больших нервно-психических и физических нагрузках.

Профессионально-важные качества медицинского работника (ПВК):

- Эмпатия,
- Рефлексия,
- Коммуникативные качества,
- Адекватные профессии ценности,
- Стрессоустойчивость,
- Ответственность,
- Высокий уровень развития познавательных процессов,
- Развитая моторика.

Фазы профессионального развития (по Е.А. Климову)

- 1. Фаза оптации**- проблема профессионального выбора (абитуриент, слушатель подготовительных курсов).
- 2. Фаза адепта** - освоение профессии, формирование профессиональной приверженности (обучение специальности).

3. Фаза профессиональной адаптации

Это начало профессиональной деятельности, изучение нюансов профессиональной деятельности, подстройка имеющихся знаний, умений и навыков к требованиям практической деятельности (начало работы, адаптация к условиям работы в практическом здравоохранении, подстройка к требованиям конкретного учреждения).

- ***Профессиональная адаптация*** - взаимное приспособление сотрудника и организации. Задача: найти внутри организации комфортное для себя место.

Этапы профессиональной адаптации

- 1) Ознакомление: получение информации об организации, деятельности, коллегах, ситуации в целом.
- 2) Приспособление: знакомство с декларируемыми и негласными нормами организации.
- 3) Ассимиляция: приспособление к коллективу и деятельности. Вхождение человека в систему.
- 4) Идентификация: присвоение ценностей и целей организации.

4. Фаза интернала - опытный специалист, успешный в профессиональной деятельности (репутация опытного, компетентного специалиста, члена коллектива, повышение категории).

5. Фаза мастерства - стабильно высокие результаты, индивидуальный стиль профессиональной деятельности (обладает собственным мнением, эффективно сотрудничает с врачом и другими членами медико-санитарной бригады, с пациентом и его родственниками, быстро ориентируется в ситуации, обладает большим опытом, который умеет использовать для решения повседневных профессиональных задач).

6. Фаза авторитета - репутация высококвалифицированного специалиста в профессиональном кругу (участие в профессиональных конкурсах, съездах, презентация собственного опыта профессиональной деятельности)

7. Фаза наставничества - передача профессионального опыта следующему поколению специалистов (преподавательская деятельность или неоформленное официально наставничество молодых специалистов).

Домашнее задание

- Резюме