

Министерство образования и науки Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский аграрный техникум»

РАССМОТРЕНО:

На заседании цикловой комиссии
экономико-правовых дисциплин
протокол № 6
от «18» 01 2023 г.
председатель комиссии
 С.И. Путинцев

УТВЕРЖДЕНО:

Протокол заседания
методического совета № 3
от «16» 01 2023 г.
председатель
 Т. М. Тимофеева

Методические указания
по выполнению контрольной работы
по **МДК 01.02 «Психология социально-правовой деятельности»**
для студентов 2 курса заочной формы обучения
специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

преподаватель: С.Х. Караева

Красноярск, 2023 г.

Пояснительная записка

Учебно-методический комплекс составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

МДК 01.02 «Психология социально-правовой деятельности» занимает важное место в системе подготовки юриста, поскольку приобретаемые в ходе ее освоения знания являются фундаментом для приобретения качественной квалификации в целом и для успешного усвоения других общепрофессиональных и специальных курсов, составляющих основу теоретико-практической подготовки специалиста.

В результате изучения МДК 01.02 «Психология социально-правовой деятельности» обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- общения с лицами пожилого возраста и инвалидами;
- публичного выступления и речевой аргументации позиции;

уметь:

- оказывать консультационную помощь гражданам по вопросам медико-социальной экспертизы;
- объяснять сущность психических процессов и их изменений у инвалидов и лиц пожилого возраста;
- правильно организовать психологический контакт с клиентами (потребителями услуг);
- давать психологическую характеристику личности, применять приемы делового общения и правила культуры поведения;
- следовать этическим правилам, нормам и принципам в профессиональной деятельности;

знать:

- основные понятия общей психологии, сущность психических процессов;
- основы психологии личности;
- современные представления о личности, ее структуре и возрастных изменениях;
- особенности психологии инвалидов и лиц пожилого возраста;
- основные правила профессиональной этики и приемы делового общения в коллективе.

Данный методические рекомендации содержат теоретический лекционный материал, предназначенный для самостоятельного изучения студентами.

В конце представлены варианты контрольных работ, которые необходимо оформить в письменном виде.

При оценке работы учитываются содержание работы, степень самостоятельности, оригинальность выводов и предложений, качество используемого материала, а также уровень грамотности (общий и специальный).

Контрольная работа в печатном виде проверяется преподавателем, который определяет уровень теоретических знаний и практических навыков студента, соответствие работы предъявляемым к ней требованиям.

Предложен также перечень вопросов для подготовки к экзамену и рекомендуемая литература.

Лекция 1. Цели, задачи психологии, ее роль в профессиональной деятельности юриста.

План:

1. Психология как наука
2. Краткий исторический очерк о развитии психологии
3. Этапы развития психологии
4. Структура психологической науки

1. Психология как наука

Путь развития психологической науки был более трудным, чем развитие других наук, например, физики или химии. Понять причины этого различия нетрудно. Ведь, как хорошо известно, объекты физики, химии, других естественных наук, так или иначе видимы, осязаемы, материальны. Психология же имеет дело с субстанцией, которая, хотя и постоянно обнаруживает себя, тем не менее выступает как особая реальность высшего уровня и отличается от материальной реальности своей невидимостью, неосязаемостью, невещественностью.

Именно это различие, порождая трудности фиксации психологических явлений, и затрудняло с самого начала развитие психологического знания, его превращение в самостоятельную науку, поскольку сам объект его долгое время представлялся неуловимым, таинственным.

История психологического знания насчитывает более 2000 лет, на протяжении которых она развивалась главным образом в рамках философии и естествознания.

Смысл самого слова «психология» становится понятным, если учесть, что оно состоит из двух греческих терминов: «**psyche**» — душа, происходящего от имени греческой богини **Психеи**, и «**logos**» - слово, понятие, учение, наука.

С момента своего появления психология стала выделяться среди других наук, поскольку она оказалась среди них единственной, которая названа именем богини.

Своим названием психология обязана греческой мифологии. Согласно одному из мифов, бог любви **Эрос** влюбился в простую крестьянку **Психею**, отличающуюся, однако, божественной красотой. Но мать Эроса богиня **Афродита** была очень недовольна тем, что ее сын, небожитель, захотел соединить свою судьбу с простой смертной. Афродита стала прилагать усилия, чтобы разлучить влюбленных. Она заставила Психею пройти через множество испытаний. Но стремление Психеи соединить свою судьбу с Эросом оказалось столь велико, что это произвело сильное впечатление на богов Олимпа и они решили помочь Психее преодолеть все выпавшие на ее долю испытания и выполнить за нее требования Афродиты. А тем временем Эросу удалось убедить верховного Бога — Зевса превратить Психею в богиню, сделать ее такой же бессмертной, как боги. Так влюбленным удаюсь соединиться навеки.

Хотя содержание этого мифа представляется весьма наивным, тем не менее в нем можно обнаружить не только описание человеческой любви, но и весьма глубокую догадку о **нерасторжимом единстве** духовного начала бытия, которое выражено образом Психеи, с другим, противоположным началом, материальным, телесным, которое выражает Эрос.

По сути дела, именно эта глубокая мысль о целостности универсума, включающего в себя два главных начала — материальное и духовное. заключенная в древнем мифе, стала основой представлений современной материалистической философии и психологии о сущности человеческой психики, как такого свойства высокоорганизованной материи, которое воплощает в себе высший этап универсальной эволюции природы.

2. Краткий исторический очерк о развитии психологии

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. В философских учениях древности уже

затрагивались некоторые психологические аспекты, из которых решались либо в плане идеализма, либо в плане материализма. Так, материалистические философы древности Демократ, Лукреций, Эпикур понимали душу человека как разновидность материи, как телесное образование, образуемое из шаровидных, мелких и наиболее подвижных атомов.

Платон

Родоначальником идеализма явился **Платон** (крупный рабовладелец). Он **поделил всех людей по преимущественным качествам — разум** (в голове), **мужество** (в груди), **вождеделение** (в брюшной полости). Все руководящие органы — обладают разумом войны — мужеством, рабы — вождеделением. Платон является родоначальником не только идеализма, но и дуализма. Но философ-идеалист Платон понимал душу человека как что-то божественное, отличающееся от тела. Душа, прежде чем попасть в тело человека, существует обособленно в высшем мире, где познает идеи — вечные и неизменные сущности. Попад в тело, душа начинает вспоминать виденное до рождения. Идеалистическая теория Платона, трактующая тело и психику как два самостоятельных и антагонистических начала, положила основу для всех последующих идеалистических теорий.

Аристотель

Продолжателем дела Платона был **Аристотель**. Он не только преодолел дуализм (направление, признающее в основе мира два независимых начала — материю и дух), но и **является родоначальником материализма** (направление, утверждающее первичность материи и вторичность сознания, материальность мира, независимость его существования от сознания людей и его познаваемость). Аристотель пытался поставить психологию на почву медицины. Но полностью объяснить поведение человека только через медицину, Аристотель не смог. Великий философ Аристотель в трактате «О душе» выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею неразделимости души и живого тела.

Труды Аристотеля, Платона и других философов легли в основу работ философов средних веков 17 в. — это отправная точка от материализма философии.

История психологии как экспериментальной науки **начинается в 1879 году** в основанной немецким психологом Вильгельмом Вундтом в Лейпциге первой в мире экспериментальной психологической лаборатории. Вскоре, в 1885 году В. М. Бехтерев организовал подобную лабораторию в России.

3. Этапы развития психологии

I этап — психология как **наука о душе**. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека. Этот длительный этап, называемый в литературе донаучным, определяется от V — IV вв. до н.э. до начала XVIII в.

II этап — психология как **наука о сознании**. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов. Согласно новому подходу, человек всегда что-то видит, слышит, осязает, ощущает, вспоминает. Именно такие феномены следует изучать психологии, так как в отличие от души их можно экспериментально исследовать, измерять, научно обобщать, устанавливать в них причинно-следственные связи и отношения.

III этап — психология как **наука о поведении**. Бихевиоризм оформился в конце XIX — начале XX в. в США. «Behaviour» по-английски — «поведение». Задача психологии — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

Вместе с тем многие «традиционные» психологи высказывали серьезные возражения относительно некоторых исходных компонентов бихевиористского подхода. Поведение и психика — это хотя и связанные, но отнюдь не идентичные реальности. Так, при воздействии одного и того же стимула возможно наличие не одной реакции, а некоторого их набора и, наоборот, одинаковый ответ иногда получают при наличии различных стимулов. В

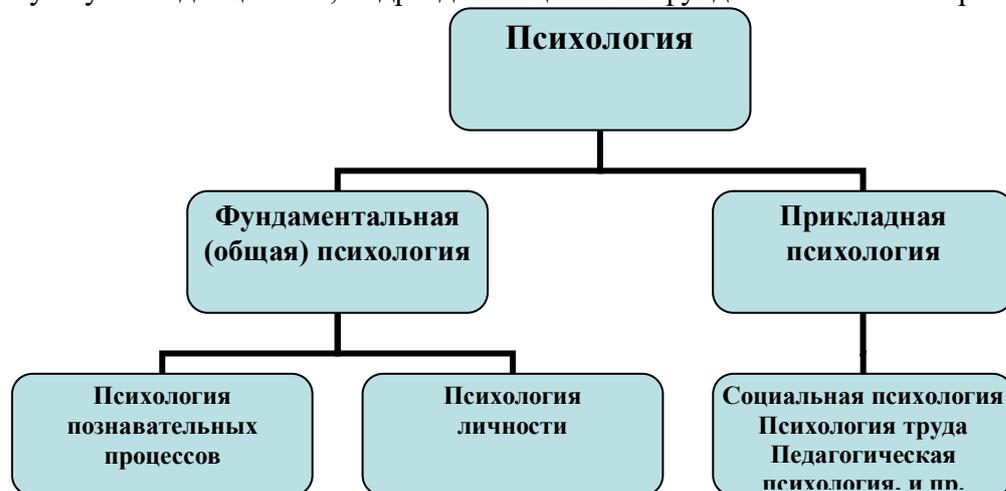
психологии признается, например, что человек нередко смотрит на одно, а видит другое, думает об одном, переживает другое, говорит третье, делает четвертое.

IV этап – середина XX века – наши дни. Психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и **механизмы психики**.

Психология - наука, изучающая психику, внутренний мир человека.

4. Структура психологической науки

Психология на современном уровне развития представляет собой весьма разветвленную систему научных дисциплин, подразделяющихся на фундаментальные и прикладные.



Фундаментальные отрасли психологии разрабатывают общие проблемы и изучают общие закономерности психики, проявляющиеся у людей, вне зависимости оттого, какой деятельностью они занимаются. В силу универсальности знания фундаментальных отраслей психологии объединяют термином **«общая психология»**.

Общая психология исследует индивида, выделяя в нем психические познавательные процессы и личность. **Психология познавательных процессов** изучает такие психические процессы, как ощущения, восприятия, внимание, память, воображение, мышление, речь. В **психологии личности** изучается психическая структура личности и психические свойства личности, определяющие дела и поступки человека.

Помимо общей психологии, психологическая наука включает в себя целый ряд **специальных психологических дисциплин**, связанных с различными областями человеческой жизни и деятельности.

Среди специальных отраслей психологии, изучающих психологические проблемы конкретных видов деятельности, выделяют: психологию труда, педагогическую психологию, медицинскую психологию, юридическую психологию, военную психологию, психологию торговли и психологию научного творчества, психологию спорта и т.д.

Психологические аспекты отношений личности и общества исследует **социальная психология**.

Прикладной отраслью психологии является и **юридическая психология**.

5. Роль психологических знаний в деятельности юриста социальной сферы

Особая взаимосвязь психологии и работой юриста в социальной сфере прослеживается в том, что обе научные области знаний имеют прикладной, практический характер. Более того, у обеих наук имеется и общий объект воздействия - человек.

Известно, что человек выступает не только как объект социальных отношений, но и как их субъект. При этом формируются разные жизненные стратегии. Будучи объектом социального действия, индивид занимает пассивную общественную и личностную позицию. Психологически это проявляется как стремление к детерминированности своих жизненных стратегий, исполнительности, отказу от самостоятельного принятия решений, преобладанию

поведенческих стереотипов, ригидности мышления. Подлинную активность, возможности к саморазвитию, самоактуализации, интернальности, целенаправленности, креативности может проявить личность только в качестве субъекта социальных действий.

Ослабление личностной, индивидуальной субъектности ставит человека в определенного рода зависимость и мешает его способности самозащиты, самосовершенствования. Возникает ряд проблем, связанных с возможностью реализовать свою субъектность. Поэтому одна из главных целей и психологии, и социальной работы - создание условий для проявления жизненных сил и социальной субъектности, оказания помощи человеку, желающему измениться, решить проблемы, тормозящие его развитие. Именно вопросы, связанные с практическими аспектами психологии и социальной работы, становятся в данном случае в центр внимания. Прежде всего возникает вопрос о том, какое место должна занимать прикладная психология в системе социальной работы с населением? Какие функции она выполняет? Какую помощь оказывает практикующему юристу социальной сферы?

Значение психологических знаний для юриста рассмотрим на следующих примерах.

Пример 1. В социальной работе нередко приходится иметь дело с социально дискриминированными людьми и группами, считающими себя несправедливо ущемленными (инвалиды, многодетные семьи, беженцы, безработные, одинокие престарелые, правонарушители, наркоманы и др.). Работа с подобными группами сложна и не всегда удачна. Но владение психологической информацией юристом может ее облегчить.

Для практики работы юриста социальной сферы особенное важное значение приобретают следующие направления:

- психодиагностика;
- психологическое консультирование;
- использование техник, методов и приемов психологического взаимодействия с клиентом.

В практике социальной работы одно из центральных мест принадлежит индивидуальной работе с клиентом. Часто социальный работник сталкивается с ошибочными действиями людей, их растерянностью, беспомощностью, болезненным восприятием окружающих не только в экстремальных, напряженных, но и в обычных ситуациях.

Нередко в помощи социального работника нуждаются люди, которые не могут решить свои проблемы из-за физического состояния (престарелые, больные, инвалиды). У них, как правило, наблюдаются и своеобразные тенденции в психическом мире: агрессия, депрессия, аутизм и т.д.

Кроме того, к социальной помощи прибегают люди, которые не умеют или не знают, как выбрать путь для решения своих проблем, найти "силы" для реализации своих намерений. Объектом действия социального работника являются и лица, находящиеся в измененном (но в границах нормы) душевном состоянии, где чаще всего ведущая роль принадлежит психологической составляющей.

Несомненно, что социальный работник не в состоянии решить все психологические проблемы своих клиентов, но может содействовать в этом. Необходимым условием является адекватное восприятие социальным работником внутреннего мира клиента, установление с ним доверительных отношений, взаимопонимания, учет его желаний, стремлений, возможностей в решении проблем и т.д. Социальному работнику, помимо создания "общей картины" проблем, важно уметь самостоятельно оказывать первичную "психосоциальную услугу" - на какое-то время снять остроту переживания клиента, подбодрить его, успокоить, направить к специалисту, в оказании помощи которого в наибольшей степени он нуждается.

Предметом психологии в социальном обеспечении является личность обеспечиваемого (инвалида или престарелого человека) в его отношении к болезни, инвалидности, престарелому возрасту и самому процессу социального обеспечения.

Психология же здорового человека отлична от психологии клиента. Это проявляется прежде всего в изменении состояния психических процессов, переживания своей болезни, возраста или дефекта, изменений целей, мотивов и установок человека.

С другой стороны, психологией больных и престарелых занимается медицинская психология и геронтопсихология. Но и здесь имеется различие, поскольку установка клиента на приеме у социального работника и врача различны. Различны также установки социального работника и врача.

Таким образом, психология в социальном обеспечении изучает личность инвалида или престарелого человека, состояние его психических процессов, отношение к болезни, инвалидности, трудовой деятельности.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение «Что такое психология».
2. Что изучает общая психология?
3. Что изучают прикладные отрасли психологии?
4. Каковы задачи психологии в деятельности юриста социальной сферы?

Лекция 2. Объект и предмет социальной психологии старения.

Пожилые люди как большая группа общества имеют свою специфику и оказывают прямо или опосредованно существенное влияние на жизнь социума. Поэтому их выделяют в научных целях в особую социальную группу для организации всестороннего комплексного исследования их проблем и наиболее эффективных решений в этой области. В связи с этим **объектом** исследования социальной психологии старения является *пожилой человек* как представитель социальной *группы пожилых людей* в структуре общества и системе общественных отношений (как мы условились, под пожилым человеком в нашей работе понимается индивид, достигший 60 лет).

Сегодня многие ученые и практики сталкиваются с проблемой недостаточности знаний в области пожилых людей и с необходимостью изучения их социальных установок и переживаний, отношения к ним в обществе со стороны разных социальных групп, исследования ролевых аспектов пожилых и старых людей, контактов и активности, установок и функций старших в семье, роли профессиональной и общественной деятельности в жизни пожилых, т.е. с теми вопросами, которые представляют собой **предмет** изучения социальной психологии старения, а именно адаптация и социализация пожилого человека в социуме.

В зависимости от конкретных целей научного исследования социальной психологии старения могут быть определены следующие важнейшие взаимосвязанные *направления*:

- место и роль старения и старости в жизнедеятельности личности;
- социальное самочувствие пожилого человека, его возможности и их реализация и использование в интересах самого пожилого человека, его семьи и общества;
- проблема взаимоотношений и взаимодействия, солидарности поколений;
- семейный статус пожилого человека.

Указанные направления социально-психологических исследований (не все возможные направления исследований здесь приведены) показывают, что социальная психология старения занимает место на стыке различных гуманитарных, естественных и социальных наук – философских, медицинских, исторических и др. Психология старения опирается на психолого-ориентированные концепции старения, изучает влияние психических процессов и состояний на старение и протекание старости, особенности психологического статуса пожилых людей, специфику воздействия на него и способы его оптимизации.

Главной задачей социальной психологии старения является осмысление старости как периода, не исключающего позитивного, поступательного развития личности, и выявление социальных условий, способствующих этому.

Реализация этих задач поможет достичь следующих целей: повышение социального

статуса пожилых людей, содействие самоактуализации пожилых, реализация их творческого потенциала. На основе знаний социальной психологии старения вырабатываются практические рекомендации для оптимизации состояния и тенденций развития индивида и социума.

Контрольные вопросы

- 1. Главная задача социальной психологии старения?**
- 2. Кто является объектом исследования социальной психологии старения?**
- 3. В каком направлении изучение социальной психологии старения способно принести пользу?**

Лекция 3. Психика: понятие о психических процессах и состояниях человека, виды, общая характеристика, особенности.

План:

- 1. Взаимосвязь психики и мозга. Сознание.**
- 2. Психическое отражение и основные формы проявления психики.**

Психология — наука, изучающая психику, внутренний мир человека. **Психика человека** — это психическое отражение¹ реальной действительности, т. е., образов окружающей среды, чувств и мыслей, потребностей, поступков, жестов, мимики.

Сознание — это высшая форма психического отражения и саморегуляции, присущая человеку, то, что отличает его от животных. Этими особенностями являются:

- наличие речи,
- умение логически мыслить (находить причинно-следственные связи),
- умение планировать свою деятельность,
- наличие мира внутренних переживаний,
- наличие отношения к миру,
- человек не просто отражает окружающий мир, он может его моделировать в сознании по своему усмотрению,
- появление мышления как самостоятельной внутренней деятельности.

Как связаны сознание и мозг? В результате исследований установлено, что сознание есть функция мозга, его производная. Именно в головном мозге сознание возникает, так как при повреждении головного мозга оно исчезает. Мозг влияет на сознание: при очень низкой активности нейронов коры (например, при повреждении ретикулярной формации) человек теряет сознание; при очень высоком уровне активности нейронов коры (при эпилептическом припадке) происходит то же самое. Головной мозг — это физиологическая база, на которой сознание возникает и посредством которой оно функционирует. Если происходят изменения в мозгу, то изменяется и сознание. Этому посвящено множество экспериментов, посредством которых изучается сознание, его структура и свойства.

Психика является продуктом деятельности коры больших полушарий головного мозга. Головной мозг состоит из двух частей - правой и левого полушарий, включающие кору головного мозга. Кора головного мозга - верхний слой полушарий - это прежде всего нервные клетки они называются нейронами. Нейроны объединены в крупные сети и являются основой для функционирования всех психических явлений: процессов, состояний, интеллекта и сознания. Эта деятельность называется высшей нервной деятельностью. Открытые Иваном Михайловичем Сеченовым и Иваном Петровичем Павловым и их последователями **принципы и законы высшей нервной деятельности являются естественнонаучной основой современной психологии.**

Доказано, что тот или иной вид психической деятельности связан с определенными центрами коры головного мозга.

Таким образом, можно выделить 3 основные функции психики:

- отражение воздействий окружающего мира
- осознание человеком своего места в окружающем мире
- регуляция поведения и деятельности

2. Психическое отражение и основные формы проявления психики.

Психическое отражение — это сложный, активный процесс. В ходе его внешние воздействия окружающего мира преломляются через внутренний духовный мир. Каждый человек по-своему воспринимает окружающую действительность, в результате чего у него возникают отраженные психические образы.

Основу психической деятельности составляют процессы, происходящие в нашей нервной системе, психические свойства (черты) личности и ее состояния.

Основные формы проявления психики



Психические процессы - это элементарные единицы, которые мы можем выделить в психической деятельности, ее «атомы». Процессы первичны – на их основе строится вся сложная система функционирования психики. Процессы динамичны – они имеют свой ход, развитие. Основные процессы - это ощущения, восприятия, представления, запоминание, воображение, память, мышление, речь, эмоции и чувства, воля. У каждого они проявляются по-разному. Умение официанта или бармена правильно оценивать психические процессы окружающих людей служит важным показателем их профессиональной пригодности и высокого мастерства.

Психические свойства личности — это наиболее существенные и стойкие психические особенности человека, отличающие его от других людей. Такими свойствами являются темперамент, характер, способности, трудолюбие, интересы и потребности. Знание психических свойств, служит предпосылкой выбора тактики общения официанта, метрдотеля, бармена, с посетителями.

Психические состояния человека (бодрость, усталость, удовлетворенность трудом,

активность, сосредоточенность, рассеянность) характеризуют его чувственные и эмоциональные переживания. Эти состояния бывают либо кратковременными, либо продолжительными. Психические состояния обслуживающего персонала на предприятиях общественного питания, его поведение и взаимоотношения с посетителями, а также членов трудового коллектива друг с другом определяют успех деятельности коллектива.

Психология не ограничивается описанием психических явлений, а объясняет их, раскрывая закономерности, которым подчиняются эти явления.

Контрольные вопросы

1. Что такое психика?
2. Каковы особенности сознания человека?
3. Перечислите основные формы проявления психики человека.

Лекция 4. Восприятие. Виды восприятия. Роль восприятия в профессиональной деятельности.

План:

1. Понятие восприятия.
2. Виды восприятия.
3. Межличностное восприятие.
4. Факторы, влияющие на межличностное восприятие.
5. Роль восприятия в профессиональной деятельности.

Ощущение и восприятие теснейшим образом связаны между собой. И одно и другое является так называемым чувственным отображением объективной реальности, существующей независимо от сознания и вследствие воздействия ее на органы чувств: в этом их единство.

Для иллюстрации принципиального отличия процесса восприятия от процесса ощущения можно вспомнить притчу о трех слепых, которые гуляли по зоопарку и по одному подходили к вольеру со слоном. Когда их спросили потом, что такое слон, то один сказал, что он похож на толстую веревку, другой — что слон напоминает лист лопуха: он плоский и шершавый, а третий сказал, что слон напоминает высокую и мощную колонну. Такое разнообразие описаний одного и того же животного заключалось в том, что один слепец взял слона за хвост, другой потрогал за ухо, а третий — обнял ногу. Соответственно они получили разные ощущения, и никто из них не смог построить целостное восприятие объекта.

Восприятие — целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств.

В процессе восприятия формируются образы, которыми в дальнейшем оперируют внимание, память и мышление.

В результате ощущений возникает более сложный психический процесс, называемый в психологии восприятием. Благодаря ощущениям человек получает возможность судить, например, о цвете, массе, запахе продуктов. Однако продукты различаются между собой не отдельными единичными признаками и свойствами, а их совокупностью. Отражение в сознании какого-то отдельного свойства продукта (например, запаха) есть ощущение. Отражение всех свойств этого продукта (цвета, вкуса, запаха, массы и т.д.) есть восприятие его.

Восприятие, хотя и образуется на основе ощущений, не сводится к их суммированию. В процессе восприятия участвуют и другие процессы и состояния: мышление, воображение, эмоции и чувства.

Виды восприятия

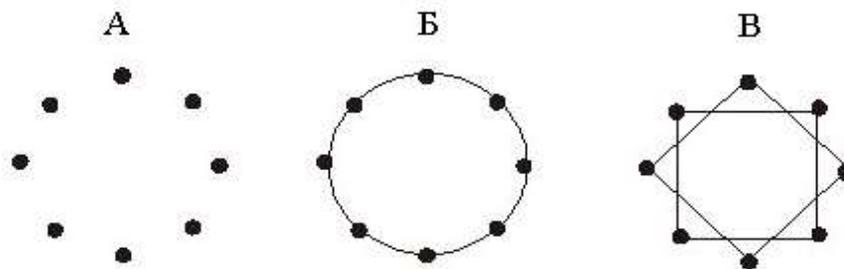


- Восприятие времени – отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности.
- Восприятие пространства - чувственно-наглядное отражение пространственных свойств вещей (их величины и формы), их пространственных отношений (расположения относительно друг друга и воспринимающего субъекта и в плоскости, и в глубину) и движений. В восприятии пространства участвуют все органы чувств человека. Ведущая роль в восприятии пространства принадлежит совместной деятельности зрительного, двигательного, кожного и вестибулярного анализаторов. Наибольшую информацию о пространстве (до 95%) человеку дает зрение.
- Восприятие сложных звуков – процесс приема и переработки слуховым анализатором звуков сложного спектрального состава, как правило, меняющегося во времени по характерному для данного источника алгоритму. Мир сложных звуков отличается огромным разнообразием, однако в нем можно выделить некоторые группы с относительно общими признаками и принципами восприятия. К таким группам можно отнести: звуки синтетической среды (технических объектов), голосовые звуки и звуки речи, музыкальные звуки.
- Восприятие устной речи – одна из высших психических функций человека. Восприятие устной речи является внутренней психической стороной такого вида речевой деятельности, как слушание (аудирование).
- Восприятие человека человеком – процесс психологического познания людьми друг друга в условиях непосредственного общения.

Организация восприятия

Учеными, работающими в этом направлении — М.Вертхеймером и В.Келлерем экспериментально было доказано, что:

1. *Люди склонны организовывать свое восприятие в «простые» схемы.* Это означает, что простое восприятие стимула предпочтительнее даже при наличии возможности сложного восприятия



В ходе исследования при запросе психологов соединить точки стимула «А» большинство людей заключало их в круг «Б», несмотря на то, что те же точки можно соединить двумя квадратами «В». Подобным же образом потребители приходят и к более простым интерпретациям рекламного обращения. Это особенно актуально для печатной рекламы. Нередко встретишь рекламные листовки и проспекты со сложными графическими иллюстрациями и комбинациями «заумных» слов. Экстравагантная реклама, безусловно, привлекает внимание, но редко запоминается. В силу данной закономерности.

2. *Организация восприятия идет по двум основным схемам: образ – фон.*

Первая — это образ, т. е. те элементы поля восприятия, которые привлекли к себе наибольшее внимание. Оставшиеся менее значимые элементы, составляющие окружение, называются фоном.

3. Восприятие *целостно*. Человек склонен разрабатывать полную картину восприятия, даже если некоторые ее элементы отсутствуют.

4. Восприятие носит *избирательный характер*. Оно направлено прежде всего на ту информацию, которая необходима в настоящее время человеку для принятия определенного решения. Такое целенаправленное восприятие называется наблюдением.

К основным нарушениям восприятия относят:

1. Иллюзии – это искаженное восприятие реального объекта. Например, иллюзии могут быть слуховыми, зрительными, обонятельными и т. д.

По характеру возникновения выделяют три вида иллюзий:

- 1) физические;
- 2) физиологические;
- 3) психические.

2. Галлюцинации – нарушения восприятия, возникающие без наличия реального объекта и сопровождающиеся уверенностью в том, что данный объект в данное время и в данном месте действительно существует.

Зрительные и слуховые галлюцинации обычно делят на две группы:

Простые. К ним относятся:

- а) фотопсии – восприятия ярких вспышек света, кругов, звездочек;
- б) акоазмы – восприятия звуков, шума, треска, свиста, плача.

Сложные. К ним относят, например, слуховые галлюцинации, которые имеют вид членораздельной фразовой речи и носят, как правило, приказывающий или угрожающий характер.

3. Эйдетизм – расстройство восприятия, при котором след только что закончившегося возбуждения в каком-либо анализаторе остается в форме четкого и яркого образа.

4. Деперсонализацией называется искаженное восприятие как собственной личности в целом, так и отдельных качеств, и частей тела.

Деперсонализация – это одно из расстройств психики, характеризующееся нарушенным самовосприятием либо полным отсутствием оно. Это значит, что больной воспринимает

собственные чувства и мысли отчужденно, как будто наблюдая со стороны. По сути, человек просто перестает связывать свою личность и тело.

Деперсонализация – это синдром, при котором нарушается нормальное восприятие себя и окружающего мира. Сознание человека будто раздваивается: одна часть личности становится нейтральным наблюдателем, который смотрит на все происходящее со стороны, а вторая часть испытывает дискомфорт и панику из-за кажущегося ощущения потери контроля над собственным телом и разумом.

Подобное состояние нередко возникает как защитная функция психики на сильное потрясение и стресс, может быстро пройти само собой, не вызывая патологии, и не требует специального лечения. Однако затяжной синдром опасен неадекватным поведением, причинением вреда себе и окружающим и склонностью к суицидальному настроению. При глубоком неврозе человеку требуется медикаментозная и психотерапевтическая помощь.

Описание синдрома

Деперсонализацию личности описывали французские психиатры в начале XIX века. Ученые того времени обращали внимание на чувство отчуждения от своего тела, на которое жаловались пациенты. Такая диссоциация собственному «Я» и стала основой для изучения странного синдрома.

В современной диагностике деперсонализация входит в симптоматику клинической картины целого ряда психических расстройств. Например, таких заболеваний как:

- депрессия;
- биполярное расстройство;
- шизофрения и др.

Синдром часто наблюдается после панических атак, фобий или при каком-либо неврозе. Но нередко возникает и сам по себе, как ощущение нереальности происходящего. Особенно в состоянии физического переутомления, эмоционального потрясения или резкого испуга.

Стремясь абстрагироваться от возникшей стрессовой ситуации, мозг человека переключается в «защитный» режим, снижая эмоциональную окраску и сенсорную чувствительность: краски кажутся поблекшими, звуки – приглушенными, предметы – странными на ощупь. Из-за всего этого появляется ощущение неузнаваемости окружающей обстановки и необычности собственного восприятия мира.

Эпизодически такое чувство возникает более чем у 75% людей. Лечить его нет нужды, оно не относится к расстройствам психики.

Настоящую же патологию определяет длительность периода деперсонализации и определенные «стойкие» симптомы, которые со временем не исчезают, а только усиливаются.

Клиническая картина

Деперсонализация характеризуется по целому ряду признаков, которые условно делятся на три группы:

- снижение эмоциональной окраски восприятия окружающего мира;
- притупление сенсорно-физических ощущений;
- состояние психической невосприимчивости.

Первая группа – это симптомы эмоциональной «холодности»:

- отсутствует чувство радости от общения с детьми, родителями, близкими друзьями;
- равнодушие к страданиям окружающих людей;
- невозмутимость и отстраненность в ситуациях, в которых раньше человек испытывал гнев и раздражение;
- потеря чувства юмора и восприимчивости к музыке.

Из всех чувств ярко могут проявиться только страх перед дезориентацией в пространстве и потерей контроля над собственным телом. Человек испытывает растерянность, не узнавая привычных мест, не понимая, как он здесь оказался и что ему нужно сейчас делать. Это чувство со временем гложет и угнетает все больше.

К нарушениям нормального физического восприятия мира относят следующие симптомы:

- яркие краски могут казаться серыми, в некоторых случаях даже появляется дальтонизм;

- отдельные предметы будто размыты и не имеют четких границ;
- звуки воспринимаются приглушенными, словно человек находится в воде;
- снижается чувствительность к холодному и горячему;
- может отсутствовать боль при незначительных уколах и порезах;
- нарушаются вкусовые ощущения.

К физическим проявлениям патологии относят дезориентацию в пространстве, нарушение координации и потерю аппетита из-за отсутствия чувства голода.

Психические симптомы синдрома выражаются в следующем:

- Частичная потеря индивидуальности: человек не помнит, что ему нравится, а что нет.
- Дезориентация во времени: человек может просидеть без действия несколько часов и не знать, сколько времени прошло. В некоторых тяжелых случаях люди не ориентируются, который наступил день недели или месяц.
- Потеря мотивов и стимулов. Люди, страдающие деперсонализацией, не желают ходить на работу, в магазин, стирать свои вещи и готовить еду, так как не видят в этом необходимости.

Человеку при подобном неврозе постоянно кажется, что он играет какую-то роль в скучной пьесе. Он видит свою жизнь со стороны, словно сновидение.

Одним из главных признаков деперсонализации психологи называют чрезмерную погруженность человека внутрь себя. На первых этапах синдрома, люди ясно осознают, что как-то неправильно воспринимают собственную личность, и испытывают по этому поводу душевное смятение, которое сильно угнетает. Они пытаются понять, что с ними происходит, но еще больше укрепляются в личном ощущении нереальности или нелепости действительности и избегают общения.

Причины возникновения

Деперсонализация практически всегда связана со стрессовыми ситуациями, в которых психика сопротивляется, переключая внимание человека на взгляд «извне». Это помогает снизить эмоциональную нагрузку, но оставляет возможность мыслить логически. Отсюда и притупленное сенсорное восприятие мира, и глубокая рефлексия.

Исключением является клиническая шизофрения, при которой раздвоение личности имеет несколько иные причины. В случае этого серьезного психического расстройства деперсонализация является лишь одним из симптомов недуга, лечить который довольно сложно.

Физиологические процессы, как причины возникновения синдрома, описываются следующим образом: в ответ на сильный стресс организм вырабатывает повышенное количество эндорфинов, которые усиленно атакуют рецепторы. В результате система, отвечающая за эмоции (лимбическая система), не в состоянии справиться с хаотической стимуляцией и частично отключается.

Исходя из этого, выделяют два вида деперсонализации:

- 1) парциальную (нарушение восприятия отдельных частей тела);
- 2) тотальную (нарушение восприятия всего тела).

5. Дерееализация – это искаженное восприятие окружающего мира. В качестве примера дерееализации можно привести симптом «уже виденного» (de ja vu).

6. Агнозиями называют нарушения узнавания предметов, а также частей собственного тела, но при этом сохраняется сознание и самосознание.

Выделяют следующие виды агнозий:

1. Зрительные агнозии – расстройства узнавания предметов и их изображений при сохранении достаточной остроты зрения. Делятся на:

- а) предметную агнозию;
- б) агнозию на цвета и шрифты;

в) оптико-пространственную агнозию (больные не могут передать на рисунке пространственные признаки объекта: дальше – ближе, больше – меньше, выше – ниже и т. д.).

2. Слуховые агнозии – нарушение способности различать звуки речи при отсутствии нарушений слуха;

3. Тактильные агнозии – расстройства, характеризующиеся неузнаванием предметов путем их ощупывания при сохранности тактильной чувствительности.

Контрольные вопросы

1. Что такое восприятие.
2. Перечислите виды восприятия. Кратко охарактеризуйте их.
3. Какие факторы влияют на формирование первого впечатления о человеке.
4. Опишите роль восприятия в профессиональной деятельности юриста.

Лекция 5. Внимание. Виды внимания, его свойства.

План:

1. Понятие внимания
2. Виды внимания
3. Свойства внимания
4. Роль внимания в профессиональной деятельности

1. Понятие внимания

Внимание - это направленность и сосредоточенность психической деятельности на одном или нескольких объектах.

Условием возникновения внимания является выделение объекта, сосредоточение на нем и отвлечение от посторонних раздражителей.

В основе внимания лежит один из законов работы больших полушарий мозга — закон индукции нервных процессов. Согласно этому закону, всякий возникающий в коре полушарий очаг возбуждения вызывает торможение окружающих участков. Возбуждение никогда не распространяется равномерно по всей коре. Перемещение участка возбуждения выступает в сознании как изменение направленности внимания. Физиологической основой внимания является ориентировочный рефлекс «что такое?».

Внимание сопутствует любой деятельности как составной элемент различных психических (восприятие, память, мышление) и двигательных процессов. вниманием определяются:

- точность и детализация восприятия (внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображения);
- прочность и избирательность памяти (внимание выступает как фактор, способствующий сохранению нужной информации и кратковременной и оперативной памяти);
- направленность и продуктивность мышления (внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задач).

В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление), внимание своего особого содержания не имеет. Оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них.

2. Виды внимания

Существуют три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.



Непроизвольное внимание — это пассивное внимание, оно не связано с волевыми усилиями — объект овладевает сознанием человека сам по себе. Для привлечения такого внимания большое значение имеет сила раздражителя, что позволяет человеку довольно быстро ориентироваться в изменениях окружающей обстановки. Сильный запах, яркий свет, громкий звук, бросающаяся окраска легко вызывают непроизвольное внимание. Объектом, вызывающим непроизвольное внимание, может быть все то, что движется, изменяется. Это свойство психологии внимания активно используется в криминальных кругах: резкий толчок или любое активное отвлекающее действие (громкий звук на концерте, громкое приветствие) приводит к тому, что вор-карманник беспрепятственно похищает имущество отвлекшегося гражданина.

Произвольное внимание — это сознательное (активное, волевое) сосредоточение на каких-то объектах. В этом случае человек фиксирует свое внимание, мысли не на том объекте, который его привлекает, доставляет удовольствие, а на том, на котором он должен, обязан в силу каких-то обстоятельств сосредоточить свои мысли, память, напрягая при этом волю.

Послепроизвольное внимание — это то, которое возникает вслед за произвольным. При послепроизвольном внимании сама деятельность переживается как потребность, а ее результат значим для человека. Например, сначала человек, обучаясь вождению автомобиля, вынужден напрягать внимание специально, затем желание поскорее научиться и почувствовать себя увереннее за рулем становится целью, и, внимание практически не приходится специально контролировать. Это означает, что включилось послепроизвольное внимание, которое может сохраняться в течение относительно длительного периода времени. Труд вступает в фазу творчества и уже утомляет значительно меньше, чем при произвольном внимании к чему-либо.

Сравнительная характеристика видов внимания

Вид внимания	Условия возникновения	Основные характеристики
Непроизвольное	Действие сильного, контрастного или значимого, вызывающего эмоциональный отклик раздражителя	Непроизвольность, легкость возникновения и переключения
Произвольное	Постановка (принятие) задачи	Направленность в соответствии с задачей. Требуется волевых усилий, утомляет.
Послепроизвольное	Вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес.	Сохраняется целенаправленность, снимается напряжение.

3. Свойства внимания

Для профессиональной деятельности юриста важны такие свойства внимания, как концентрация, объем, распределение, переключение и устойчивость.

Концентрация	▪ степень сосредоточения на данном объекте
Объем	▪ это количество объектов, на которых может быть одновременно удержано внимание
Распределение	▪ это способность человека оставлять в центре сознания какой-то один объект и одновременно уделять внимание другим объектам
Переключение	▪ это намеренное изменение объекта внимания, быстрота, с которой человек переходит от одного из них к другому
Устойчивость	▪ способность длительное время сосредоточивать его на одном объекте

Концентрация внимания — степень сосредоточения на данном объекте. В работе юриста концентрировать внимание приходится часто. Юристу приходится проверять качество, точность документации.

Концентрация внимания может быть очень устойчивой при условии правильного его распределения между различными объектами. Для поддержания продолжительного и интенсивного внимания от человека требуется большое нервное напряжение. Поэтому чем меньше отвлекающих факторов – тем лучше.

Высокая концентрация внимания зависит не только от факторов окружающей среды, но и от физического состояния самого человека. Определенное значение для концентрации внимания имеет психологический настрой — в нормальном или подавленном состоянии духа находится повар, сыт он или голоден, какое блюдо по счету дегустирует.

Объем внимания — это количество объектов, на которых может быть одновременно удержано внимание. Установлено, что человек не может сосредоточиться более чем на четырёх-пяти, максимум шести независимых друг от друга объектах.

Объем внимания значительно увеличивается, если объекты сгруппированы, систематизированы.

При допросе следует учитывать, что свидетель, воспринимавший событие в течение незначительного интервала времени (например, быстро убежавшего за укрытие преступника, промчавшийся на большой скорости автомобиль) , не может дать показаний более чем о четырех-пяти особенностях воспринимавшихся объектов.

Распределение внимания — это способность человека оставлять в центре сознания какой-то один объект и одновременно уделять внимание другим объектам. Распределение внимания во многом зависит от опыта человека, его знаний и умений. Следователь, производя обыск, одновременно обследует помещение, поддерживает контакт с подозреваемым, наблюдает за малейшими изменениями его психического состояния, делает предположение о наиболее вероятных местах захоронения искомых объектов.

Переключение внимания — это намеренное изменение объекта внимания, быстрота, с которой человек переходит от одного из них к другому. Зависит это качество от подвижности основных нервных процессов (возбуждения и торможения). Не каждому легко переключиться на новую работу и сразу же сосредоточиться на ней. Высокая переключаемость внимания — необходимое качество следователя.

Устойчивость внимания — способность длительное время сосредоточивать его на одном объекте. Во многом это качество внимания зависит от характера и содержания работы. Чем интереснее работа, тем дольше способен человек удержать на ней свое внимание. В производственных условиях устойчивость внимания на каком-либо объекте не превышает обычно 15— 20 мин, затем интенсивность его ослабевает, и внимание начинает непроизвольно переключаться на другие объекты.

Отвлекаемость — это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой.

Отвлекаемость возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Следует различать внешнюю и внутреннюю отвлекаемость внимания. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей, внутренняя — под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса к делу, которым занят в данный момент человек.

Внимательность является профессионально важным свойством личности юриста. Формирование ее происходит в ходе активного участия в профессиональной деятельности, в результате развития воли, осознания им важности решаемых задач. Внимание лежит в основе таких значимых в профессиональном отношении свойств юриста, как наблюдательность, любознательность, высокая работоспособность и творческая активность.

Развитие умения управлять своим вниманием неразрывно связано с формированием личности юриста, с его отношением к профессии, людям, с выработкой таких качеств, как организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость и самообладание.

5. Нарушения внимания

Организованность сознания человека выражается, прежде всего, в его внимательности, в степени ясности осознания объектов действительности. Показатель организованности сознания – это различный уровень внимательности. Отсутствие четкой направленности сознания означает его дезорганизацию. В следственной практике, оценивая поступки людей. Необходимо иметь в виду различные непатологические уровни дезорганизации сознания.

Рассеянность — невнимательность, неспособность управлять своим вниманием — может быть результатом усталости или переутомления, эмоционального напряжения или состояния аффекта (чрезмерной взволнованности) работника. Следствием рассеянности является легкая отвлекаемость, неустойчивость внимания.

Физиологической причиной невнимательности другого рода, когда, например, человек сосредоточен на чем-то своем и не в состоянии замечать окружающее, служит чрезмерно сильная заторможенность всей коры головного мозга, кроме участка с оптимальной возбудимостью. Человек при этом, как правило, внимателен только к чему-то одному и безразличен к остальному.

Какого бы происхождения ни была невнимательность, для работников общественного питания она недопустима.

Если невнимательность (рассеянность) — не временное состояние личности, а постоянное свойство натуры, человек может оказаться профессионально непригодным для работы юристом. В тех случаях, когда рассеянность не является врожденной, от нее можно избавиться, используя следующие рекомендации:

1. постоянно вырабатывать у себя интерес к своей профессии, заботиться о престиже предприятия;
2. тренировать свою психику, вырабатывая умение произвольно сосредоточивать внимание на любом предмете и в любой момент;
3. приучать себя работать в условиях с отвлекающими раздражителями, т. е. «закалять» внимание;
4. изучать потенциальные возможности своей психики, в частности особенности своего внимания;
5. закреплять в своем сознании навыки сосредоточения внимания в условиях действия «информационных помех» и посторонних раздражений.

Нарушения внимания обычно наблюдаются при психогенно и соматогенно обусловленных астенических состояниях, весьма своеобразно проявляются при ряде локальных поражений головного мозга, некоторых психических заболеваниях.

Нарушение внимания причисляют к одной из трех основных групп:

- гипопрозекии;
 - гиперпрозекии;
 - парапрозекии.
- **Гипопрозекия**

Эта группа нарушения внимания включает разные варианты его ослабления. Сюда входят: отсутствие способности к концентрации и сосредоточению внимания на фоне высокой отвлекаемости. Истощаемость внимания. Следствиями истощения внимания являются снижение эффективности рабочей деятельности и утрата возможности глубокого поглощения процессом. Сужение объема внимания, проявляющееся в патологии сосредоточения внимания вызванной слабостью его распределения. Больной, страдающий сужением объема внимания, способен удерживать в сознании лишь самые значимые для него впечатления. Гипопрозекия наблюдается в различных случаях астенического синдрома, сопряженного с переменной степени бодрствования. Травма черепа и прочие органические заболевания мозга могут стать причиной прогрессирующей истощаемости внимания.

Сужение объема внимания. Проявляется неспособностью удерживать в кругу произвольной целенаправленной деятельности достаточно большое число представлений и

свободно оперировать ими. При выполнении какой-либо работы легко теряются из виду те или иные требования к ней, учитываются одни и не принимаются в расчет другие обстоятельства. Больные становятся рассеянными, забывчивыми. По их словам, стоит им немного отвлечься в беседе, как они теряют мысль, которую хотели высказать. Отправляясь за нужным предметом в соседнюю комнату, по дороге отвлекаются и забывают, зачем пошли. При счете, особенно в уме, начинают ошибаться, как только количество цифр и операций с ними становится больше, чем они могут удержать в зоне активного внимания. Яркий пример резкого сужения объема внимания приводит Е. Блейлер (1920). Больной прогрессивным параличом прыгает из окна за увиденным на земле окурком, забывая, что находится на втором этаже здания и прыжок опасен. Сужение объема внимания характеризует астенические состояния разного, чаще органического генеза.

Уменьшение глубины внимания. Характеризуется преобладанием пассивного внимания над активным. Клинически это выражается повышенной отвлекаемостью, ослаблением наблюдательности, поверхностным характером и неустойчивостью внимания. Больные оказываются не в состоянии центрировать внимание на чем-то одном, долго сосредоточиться на каком-нибудь деле, не доводят начатое до конца, отвлекаясь «а что-либо другое. Им трудно развить мысль до логического завершения, ограничиться рамками темы разговора. Вопросы выслушиваются невнимательно, их приходится повторять, ответы даются невпопад, не продумываются, больные все время отвлекаются посторонними вещами, воспоминаниями, соображениями. Тяжелая степень отвлекаемости внимания — гиперметаморфоз — проявляется полной утратой способности к активному сосредоточению. Внимание распыляется на случайные внешние раздражители и, не задерживаясь на одном объекте, тотчас переводится на любой другой, оказавшийся в поле зрения.

Чрезмерная истощаемость внимания. Выражается снижением способности к длительному сосредоточению на определенном явлении или деятельности в силу свойственной больным повышенной утомляемости. После непродолжительного периода работы в достаточно высоком темпе появляется чувство усталости, повышенная отвлекаемость, теряется интерес к занятию, возникает потребность в отдыхе или перемене деятельности, сонливость, непоседливость.

➤ Гиперпрозексия

Эта группа нарушения внимания характеризуется чрезмерной его концентрацией, в большинстве случаев, связанной с односторонней его направленностью.

Инертность (тугоподвижность внимания). Проявляется неспособностью к быстрому и частому переключению внимания с одного явления или деятельности на другие, инертностью установок, прилипчивостью, застреваемостью в беседе на какой-либо теме, затруднениями в смене целевых направлений.

Нарушение направленности внимания. Это проявляется в том, что внимание приковано к явлениям, заслоняющим от больных другие важные стороны жизни. Так, при патологической рефлексии внимание поглощено самоанализом, постоянными размышлениями о своих поступках, мыслях, отношениях с людьми. Часто ведутся дневники, где скрупулезно описываются переживания, рассуждения о смысле жизни, отражается наивное стремление понять себя или, по выражению больного, «найти сущность своего «Я». Рефлексия становится самоцелью и основным содержанием внутренней жизни, все прочее отодвигается на второй план. При ипохондрической фиксации внимания оно целиком сосредоточено на самочувствии, болезненных ощущениях, вопросах здоровья: «Мой мир сузился, в нем нет ничего, кроме болезни. Я думаю только о ней и ни о чем другом. Все остальное отдалилось и потеряло всякий смысл», — так описывает больной свое состояние. Внимание депрессивных больных обычно привлечено к безрадостным сторонам жизни. Вспоминаются неприятные эпизоды прошлого, в настоящем выделяются, в основном, мрачные события, восприятие будущего окрашено тонами безысходности. Нередко внимание обращено преимущественно в прошлое. Весьма характерно, что внимание часто бывает приковано к навязчивым переживаниям, галлюцинациям, бреду до такой степени, что отвлечься от них пациенты не могут. Очевидно,

что указанные нарушения сопровождаются исключением высших, произвольных форм внимания.

Своеобразие нарушений внимания больных шизофренией состоит в том, что оно часто рассеивается по мелочам, на несущественные детали происходящего. В беседе с врачом больной может небрежно отвечать на вопросы, оставить их без внимания, не обнаруживает никакого интереса к тому, что решается, быть может, его судьба. Он занят, главным образом, тем, что разглядывает пятна на стене, вытягивает из одежды и скручивает нитки, чистит ногти, вертит пуговицы, перебирает на столе бумаги, что-то рисует, рассматривает обувь. Как указывает В. А. Гиляровский (1954), одновременно с ослаблением активного внимания пассивное внимание больных шизофренией может сохраняться на достаточно высоком уровне. Больные как будто не обращают на присутствующих никакого внимания, не дают ориентировочных реакций и вообще как бы не реагируют на окружающее. Между тем оказывается, что все происходящее не прошло мимо их внимания, причем ими были подмечены некоторые тонкие, совсем не бросающиеся в глаза детали. Существует гипотеза о связи нарушения внимания при шизофрении с тенденцией больных реагировать на недоминантные стимулы (Broen, Storms, 1966). По мнению D. Shachov (1962), «отклоняющееся внимание» выступает как фундаментальное когнитивное (познавательное) нарушение у больных шизофренией.

➤ Парапрозексия

Эта группа нарушения внимания в основном характеризуется концентрацией внимания на явлениях патологического типа, то есть на галлюцинациях, бреде. Парапрозексия выражается в противоречии начальной установки внимания с получаемым результатом. Пациент, страдающий данным нарушением внимания, так сильно напрягает нервную систему концентрацией на каком-то предмете, что она не выдерживает и вызывает неадекватные, противоречивые реакции со стороны внимания. Напряженное ожидание блокирует способность вовремя заметить появление соответствующего объекта.

Здоровые люди также могут быть подвержены парапрозексии. Так, например, спортсмен на линии старта так сильно концентрируется на ожидании выстрела стартового пистолета, что не слышит его в результате.

➤ Апрозексия

Выключение как произвольного, так и непроизвольного внимания, полное отсутствие интереса к происходящему и невозможность пробудить этот интерес с помощью внешнего поощрения.

Контрольные вопросы

- 1) Что такое внимание.
- 2) Охарактеризуйте виды внимания.
- 3) Как свойства внимания проявляются в деятельности юриста.
- 4) Охарактеризуйте нарушения внимания.

Лекция 6. Память. Виды и свойства памяти.

План:

1. Понятие памяти.
2. Основные формы и процессы памяти.
3. Виды памяти.
4. Системы памяти.
5. Свойства памяти.
6. Значение памяти в профессиональной деятельности.

1. Память — это психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения человеком своего опыта.

Накапливаемый человеком жизненный опыт сохраняется в его сознании в виде представлений — образов вещей, людей или событий. Развитие памяти заключается в образовании и закреплении временной связи между действующими раздражителями и соответствующей реакцией организма.

Процесс этот идет в такой последовательности: восприятие человеком образа (стимул-раздражитель) — действие — переживание — хранение установившихся психических связей в сознании с помощью физиологических и биохимических средств. Представления возникают в результате многочисленных восприятий одних и тех же предметов. Представления бывают **зрительными, слуховыми, обонятельными, осязательными.**

Представления могут быть **общими** (ресторан, кафе, официант) и **единичными** (фирменное блюдо).

2. Основные процессы памяти - это запоминание, хранение, воспроизведение, узнавание, вспоминание и забывание.

Запоминание — это процесс памяти, посредством которого происходит запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятие, мышления или переживания в систему ассоциативных связей. Основу запоминания составляет связь материала со смыслом в одно целое. Установление смысловых связей — результат работы мышления над содержанием запоминаемого материала.

Запоминание бывает осознанным (целенаправленным) или неосознанным (импринтинг и произвольное запоминание). Запоминанию помогают: 1) свежая голова (а для этого важно высыпаться), 2) эмоциональная окраска события (при желании любое нейтральное событие можно сделать эмоционально ярким), 3) позитивный эмоциональный фон (учитесь радоваться!), стремление, желание запомнить. По крайней мере, когда не хочется запоминать, обычно ничего и не запоминается. Лучше всего запоминается начало и конец. Закон «места в серии» гласит, что в любой последовательности легче всего запоминается ее начало, затем конец, а наиболее трудно — часть, следующая непосредственно за серединой. Эффект места в серии проявляется при выполнении любого задания такого рода — от запоминания телефонного номера до заучивания стихотворения.

Хранение — процесс накопления материала в структуре памяти, включающий его переработку и усвоение. Сохранение опыта дает возможность для обучения человека, развития его перцептивных (внутренних оценок, восприятия мира) процессов, мышления и речи.

Воспроизведение и узнавание — процесс актуализации элементов прошлого опыта (образов, мыслей, чувств, движений). Простой формой воспроизведения является узнавание — опознание воспринимаемого объекта или явления как уже известного по прошлому опыту, установлением сходств между объектом и образом его в памяти. Воспроизведение бывает произвольным и произвольным. При произвольном образ всплывает в голове без усилий человека.

Если в процессе воспроизведения затруднения, то идет процесс припоминания: отбор элементов нужных с точки зрения требуемой задачи. Воспроизведенная информация не является точной копией того, что запечатлено в памяти. Информация всегда преобразовывается, перестраивается. Что касается жизненных событий, то большая часть людей скорее придумывает, нежели вспоминает то что было. Верить человеческим воспоминаниям могут только те, кто склонен верить сказкам.

Забывание — потеря возможности воспроизведения, а иногда даже узнавания ранее запомненного. Наиболее часто забываем то, что незначимо. Забывание может быть частичным (воспроизведение не полностью или с ошибкой) и полным (невозможность воспроизведения и узнавания). Выделяют временное и длительное забывание.

Забывание может быть естественным процессом, и тогда забывается прежде всего то, о чём мы не думаем и то, что плохо запомнили. Как правило, забывается все то, о чем думаем перед сном: поэтому важные мысли, пришедшие перед засыпанием, куда-нибудь запишите. С другой стороны, сон хорошо стирает плохие воспоминания: легли, поспали, утром вечерних неприятностей как будто и нет: "Утро вечера мудренее".

Забывание может быть следствием психологических проблем, в том числе следствием вытеснения неприятным событиям: у большинства людей неприятные события забываются скорее, чем приятные.

3. Виды памяти

Образная память - это память на образы, сформированные с помощью процессов восприятия через различные сенсорные системы и воспроизводимые в форме представлений. В этой связи в образной памяти выделяют:

- зрительную (образ лица близкого человека, дерево во дворе родного дома, обложка учебника по изучаемому предмету);
- слуховую (звучание любимой песни, голос матери, шум турбин реактивного самолета или морского прибоя);
- вкусовую (вкус любимого напитка, кислота лимона, горечь черного перца, сладость восточных фруктов);
- обонятельную (запах луговых трав, любимых духов, дыма от костра);
- тактильную (мягкая спинка котенка, ласковые руки матери, боль случайно порезанного пальца, тепло комнатной отопительной батареи).

Имеющаяся статистика показывает относительные возможности этих разновидностей памяти в учебном процессе. Так, при однократном прослушивании лекции (т.е. при использовании только слуховой памяти) студент на следующий день может воспроизвести лишь 10% ее содержания. При самостоятельном зрительном изучении лекции (используется лишь зрительная память) эта цифра возрастает до 30%. Рассказ и наглядность доводят эту цифру до 50%. Практическая отработка лекционного материала с использованием всех перечисленных выше видов памяти обеспечивает 90% успеха.

Двигательная (моторная) память проявляется в способности запоминать, сохранять и воспроизводить различные двигательные операции (плавание, езда на велосипеде, игра в волейбол). Этот вид памяти составляет основу трудовых навыков и любых целесообразных двигательных актов.

Эмоциональная память - это память на чувства (память страха или стыда за свой прежний поступок). Эмоциональную память относят к одному из наиболее надежных, прочных «хранилищ» информации. «Ну и злопамятный же ты!» - говорим мы человеку, который долго не может забыть нанесенную ему обиду и не в состоянии простить обидчика.

Этот вид памяти воспроизводит ранее пережитые человеком чувства или, как говорят, воспроизводит вторичные чувства. При этом вторичные чувства могут не только не соответствовать своим оригиналам (первоначально испытанным чувствам) по силе и смысловому содержанию, но и менять свой знак на противоположный. Например, то, чего мы ранее опасались, теперь может стать желанным. Так, вновь назначенный на должность начальник, по слухам, слыл (и на первых порах таковым воспринимался) человеком более требовательным, чем предыдущий, что вызывало естественную тревогу у работников. Впоследствии же оказалось, что это не так: требовательность начальника обеспечила профессиональный рост сотрудников и увеличение их зарплаты.

Отсутствие эмоциональной памяти приводит к «эмоциональной тупости»: человек становится для окружающих непривлекательным, неинтересным, роботоподобным существом. Умение радоваться и страдать - необходимое условие психического здоровья человека.

Словесно-логическая, или семантическая, память - это память на мысли и слова. Собственно, мыслей без слов не бывает, что и подчеркивается самим названием данного вида памяти. По степени участия мышления в словесно-логической памяти иногда условно выделяют механическую и логическую. О механической памяти говорят, когда запоминание и сохранение информации осуществляются преимущественно за счет многократного ее

повторения без глубокого осмысления содержания. Кстати, с возрастом механическая память имеет тенденцию ухудшаться. Примером может служить «насильственное» запоминание слов, не связанных между собой по смыслу.

Логическая память базируется на использовании смысловых связей между запоминаемыми объектами, предметами или явлениями. Ею постоянно пользуются, например, преподаватели: излагая новый лекционный материал, они периодически напоминают студентам о ранее введенных понятиях, относящихся к данной теме.

4. Системы памяти

Рассмотрим системы памяти. В любом виде деятельности задействуются все процессы памяти. Но различные уровни деятельности связаны с функционированием различных механизмов, систем памяти.

Различаются следующие четыре взаимосвязанные системы памяти: 1) сенсорная;

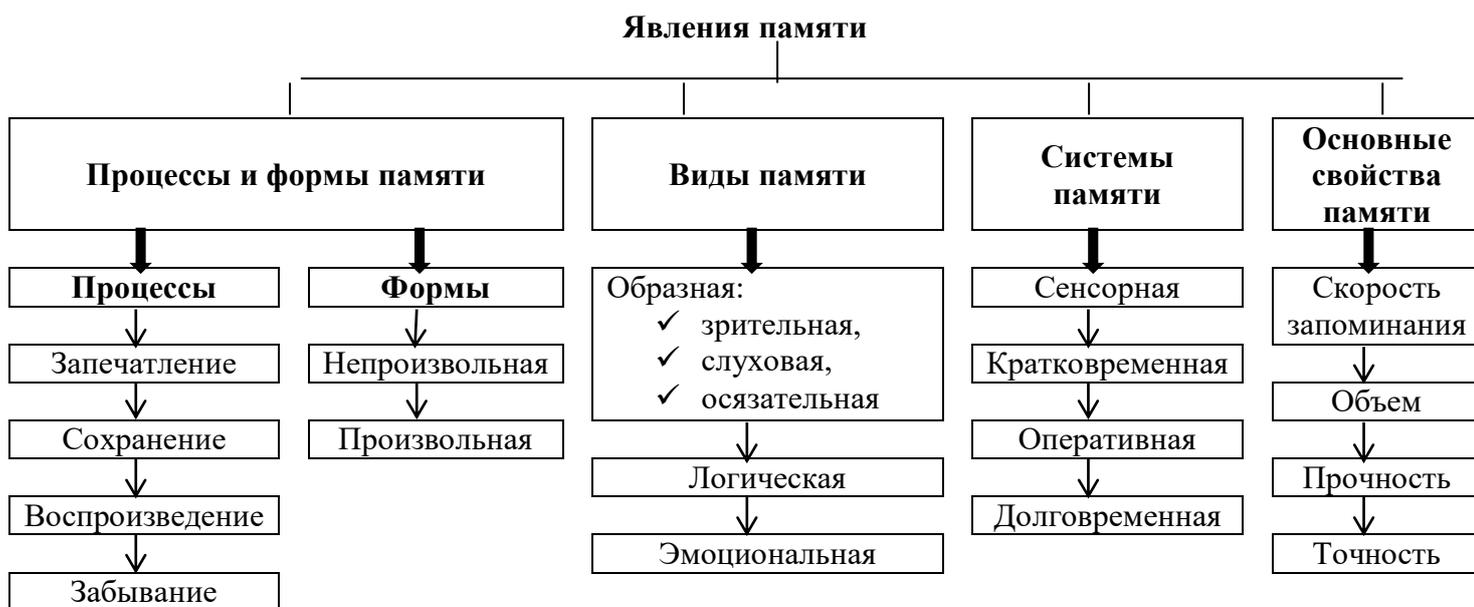
2) кратковременная; 3) оперативная; 4) долговременная.

- **Сенсорная память** — непосредственный чувственный отпечаток воздействующего объекта, непосредственное запечатление сенсорных воздействий, т. е. сохранение наглядных образов в виде четкого, полного отпечатка чувственных воздействий объекта на очень краткий промежуток времени (0,25 сек). Это так называемые послеобразы. Они не связаны с закреплением следов и быстро исчезают. Этот вид памяти обеспечивает непрерывность, целостность восприятия динамических, быстроизменяющихся явлений.
- **Кратковременная память** — непосредственное запечатление совокупности объектов при одноактном восприятии ситуации, фиксация объектов, попавших в поле восприятия. Кратковременная память обеспечивает первичную ориентировку при одномоментном восприятии обстановки. Время функционирования кратковременной памяти — не более 30 сек. Объем ее ограничен пятью-семью объектами. Однако при воспроизведении образов кратковременной памяти из них может извлекаться дополнительная информация.
- **Оперативная память** — избирательное сохранение и актуализация информации, необходимой только для достижения цели данной деятельности. Продолжительность оперативной памяти ограничивается временем соответствующей деятельности. Так, мы запоминаем элементы фразы, чтобы осмыслить ее в целом, помним определенные условия задачи, которую решаем, помним промежуточные цифры при сложных вычислениях. Продуктивность оперативной памяти определяется способностью человека организовывать запоминаемый материал, создавать целостные комплексы - **единицы оперативной памяти**. Примерами использования различных блоков оперативных единиц может служить чтение по буквам, слогам, целым словам или комплексам слов. Оперативная память функционирует на высоком уровне, если человек видит не частные, а общие свойства различных ситуаций, объединяет сходные элементы в более крупные блоки, перекодирует материал в единую систему. Так, запомнить номер АБД125 легче в виде 125125, т. е. перекодировав буквы в цифры соответственно месту букв в алфавите. Функционирование оперативной памяти сопряжено со значительным нервно-психическим напряжением, так как она требует одновременного взаимодействия ряда конкурирующих центров возбуждения. При оперировании с объектами, состояние которых изменяется, в оперативной памяти может удержаться не более двух переменных факторов.
- **Долговременная память** — запоминание на длительный срок содержания, имеющего большую значимость. Отбор информации, входящей в долговременную память, связан с вероятностной оценкой его будущей применимости, предвидением будущих событий. Объем долговременной памяти зависит от **релевантности** информации, т. е. от того, какой смысл информация имеет для данного индивида, его ведущей деятельности.

5. Основные свойства памяти



Итоговая таблица «Основные характеристики памяти»



6. Некоторые эффекты и законы памяти

Эффект Зейгарник

Заключается в следующем. Если людям предложить серию заданий и одни из них позволить довести до конца, а другие прервать незавершенными, то окажется, что впоследствии испытуемые почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Это объясняется тем, что при получении задания у испытуемого появляется потребность выполнить его, которая усиливается в процессе выполнения задания. Эта потребность полностью реализует себя, когда задание выполнено, и остается неудовлетворенной, если оно не доведено до конца. В силу связи между мотивацией и

памятью первая влияет на избирательность памяти, сохраняя в ней следы незавершенных заданий. Можно сделать вывод: человек непроизвольно удерживает в своей памяти и в первую очередь (тоже непроизвольно) воспроизводит то, что отвечает его наиболее актуальным, но не вполне еще удовлетворенным потребностям.

Эффект Смирнова

В своих исследованиях А. А. Смирнов установил, что действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, прочнее запоминаются те, которые связаны с преодолением препятствий, в том числе и сами эти препятствия.

Эффект края

При запоминании ряда однородной информации лучше всего по памяти воспроизводится его начало и конец.

Эффект реминисценции

Улучшение со временем воспроизведения заученного материала без дополнительных его повторений. Чаще всего это явление наблюдается при распределении повторений материала в процессе его заучивания, а не при запоминании сразу наизусть. Отсроченное на несколько дней (2 - 3 дня) воспроизведение нередко дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его заучивания. Реминисценция, вероятно, объясняется тем, что со временем логические, смысловые связи, образующиеся внутри заучиваемого материала, упрочиваются, становятся более ясными, очевидными.

Эффекты Рибо

Известный исследователь расстройств памяти Т. Рибо, анализируя важные для понимания психологии памяти случаи амнезий – временных потерь памяти, выявил две закономерности:

- память человека связана с личностью, причем таким образом, что патологические изменения в личности почти всегда сопровождаются нарушениями памяти;
- память человека теряется и восстанавливается по одному и тому же закону: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления; при восстановлении памяти дело обстоит наоборот, т.е. сначала восстанавливаются наиболее простые и старые воспоминания, а затем наиболее сложные и недавние.

Динамика забывания

Динамика забывания не носит прямолинейный характер. Запомнив что-то, человек за первые восемь часов забывает столько же, сколько за последующие тридцать дней.

Эффект мотивированного забывания

Фрейд открыл закономерность, согласно которой человек имеет склонность к забыванию психологически неприятного. Особенно часто такое мотивированное забывание неприятных намерений и обещаний проявляется в тех случаях, когда они связаны с воспоминаниями, порождающими отрицательные эмоциональные переживания.

Связь между точностью припоминания и уверенностью в этой точности

Между точностью воспроизведения событий и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь. Человек может объективно правильно воспроизводить события, но не сознавать этого и, наоборот, ошибаться, но быть уверенным, что воспроизводит их правильно.

Человек помнит больше, чем способен припомнить

Плохая память человека может быть связана с трудностями припоминания, чем запоминания как такового. Наиболее показательные примеры удачного припоминания дает гипноз. Под его влиянием человек неожиданно может припомнить давно забытые события далекого детства, впечатления о которых, казалось бы, навсегда утрачены. Процессы запоминания и воспроизведения информации несовместимы и противоположно направлены.

Можно утверждать, что обширный поток новой информации препятствует припоминанию, в то время, как воспроизведение даже большого объема сведений значительно меньше влияет на процесс восприятия. Так, в состоянии информационного вакуума человек ощущает некоторое прояснение памяти, да и ума в целом.

7. Нарушения памяти

Расстройства памяти — снижение или утрата способности запоминать, сохранять, узнавать и воспроизводить информацию. При различных заболеваниях могут страдать отдельные компоненты памяти, такие как запоминание, удержание, воспроизведение.

Причин ухудшения памяти на самом деле чрезвычайно много. Это астенический синдром — тревожное и депрессивное состояние, алкоголизм, деменции, хронические заболевания, интоксикации, недостаток микроэлементов, черепно-мозговые травмы, а также возрастные изменения. У пожилых людей практически все нарушения памяти связаны также с ухудшением мозгового кровообращения вследствие возрастных изменений в сосудах. С возрастом и в нервных клетках видоизменяется нормальный обменный процесс. Отдельная причина нарушений памяти у пожилых — это болезнь Альцгеймера.

Как правило, при естественном процессе старения снижение памяти происходит довольно медленно. Сначала становится сложнее вспомнить события, произошедшие только что. У больных в этот период может возникнуть страх, депрессия, неуверенность в себе. Так или иначе на ухудшение памяти жалуются 50-75% людей в пожилом возрасте.

Проявления расстройств памяти чрезвычайно разнообразны.

Гипермнезией называется усиленное вспоминание, которое сочетается с ослаблением запоминания текущей информации. При этом особенно страдает произвольное запоминание. У больных с гипермнезией происходит непроизвольное «оживление» памяти, вспоминаются давно забытые события, которые малоактуальны для него в настоящем.

Гипомнезия проявляется в нарушении способности запоминать, удерживать, воспроизводить отдельные события и факты или их отдельные части. Это так называемая «прорешливая» память, когда больной вспоминает только наиболее яркие и важные для него впечатления. Легкая степень гипомнезии — это ослабленная способность к воспроизведению имен, цифр, дат и т. п.

Амнезия — это полное выпадение из памяти событий, фактов и ситуаций, имевших место в определенный временной отрезок жизни. Выделяют несколько вариантов амнезий.

Ретроградная амнезия — выпадение из памяти событий, предшествующих острому периоду болезни, особенно если при этом происходит потеря сознания, например, при травмах головного мозга, при отравлении и т. п. Ретроградная амнезия может охватывать различный отрезок времени (от нескольких минут до нескольких дней, недель, месяцев, лет).

Антероградная амнезия — выпадение из памяти, полное или частичное, событий, произошедших непосредственно после периода состояния нарушенного сознания или болезненного психического состояния. Продолжительность антероградной амнезии во времени также может быть различной. Нередко встречается и сочетание этих двух видов амнезий, в таком случае говорят о ретроантероградной амнезии.

Фиксационная амнезия — потеря способности запоминать, фиксировать текущие события — все, что в данный момент имело место, тут же больным забывается. Больные с таким расстройством памяти забывают, где находится их кровать, не могут запомнить имени своего лечащего врача и т. п.

Прогрессирующая амнезия — это распад памяти в соответствии с законом Рибо; вначале исчезает память о наиболее поздно запечатленных событиях и фактах, более же ранние исчезают в последнюю очередь. По этому закону происходит и так называемое физиологическое старение памяти.

Кроме этих вариантов амнезий также выделяют аффектогенную, или психогенную, амнезию, когда под влиянием неприятного аффекта совпавшие с ним по времени события не вспоминаются.

Вторым вариантом патологии памяти являются **парамнезии** — ошибочные, ложные, превратные воспоминания. Человек может вспоминать действительно имевшие место события, только относить их к совсем иному времени. Это явление называется псевдо-реминисценциями — ложными воспоминаниями. Конфабуляции — другой вид парамнезий — вымышленные воспоминания, совершенно не соответствующие действительности, когда больной сообщает о том, чего в действительности никогда не было. В конфабуляциях часто присутствует элемент фантазии. Криптомнезии — такого рода парамнезии, когда человек не

может вспомнить, когда было то или иное событие, во сне или наяву, написал ли он стихотворение или просто запомнил когда-то прочитанное, был ли он на концерте известного музыканта или только слышал его в записи и т. п.

Очень редко встречается так называемая фотографическая память, когда человек, только что прочитав несколько страниц незнакомого текста, может тут же повторить на память все прочитанное почти без ошибок.

Близок к фотографической памяти и феномен, называемый эйдети́змом, в целом относимый не только к памяти, но и к области представлений. *Эйдети́зм* — это явление, при котором представление зеркально воспроизводит восприятие. Здесь также участвует память в ее ярком образном виде: предмет или явление после исчезновения сохраняет в сознании человека свой живой наглядный образ. Эйдети́зм как нормальное явление бывает у маленьких детей с их способностью к яркому образному восприятию и чрезвычайно редко встречается у взрослых. Например, ребенок, посмотрев на фотографию и перевернув ее обратной стороной, может в точности описать виденное.

Гипермнезия — усиленное вспоминание, которое сочетается с ослаблением запоминания текущей информации.

Гипомнезия - нарушение способности запоминать, удерживать, воспроизводить отдельные события и факты или их отдельные части.

Амнезия — полное выпадение из памяти событий, фактов и ситуаций, имевших место в определенный временной отрезок жизни.

Парамнезия — ошибочное, ложное, превратное воспоминание.

Эйдети́зм — явление, при котором предмет или явление после исчезновения сохраняет в сознании человека свой живой наглядный образ.

Больные с различными видами расстройства памяти нуждаются в щадящем отношении к ним. Это особенно касается больных с амнезиями, так как резкое снижение памяти делает их совсем беспомощными. Понимая свое состояние, они боятся насмешек и упреков окружающих и чрезвычайно болезненно на них реагируют. При неправильных поступках больных медицинским работникам не следует раздражаться, а по возможности надо поправить их, ободрить и успокоить. Никогда не следует разубеждать больного с конфабуляциями и псевдореминисценциями, что его высказывания лишены реальности. Это вызовет только раздражение больного, и контакт с ним медицинского работника нарушится.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия «память».
2. Перечислите процессы памяти.
3. Охарактеризуйте виды памяти.
4. Какова роль памяти в деятельности юриста.
5. Особенности памяти в пожилом возрасте.
6. Опишите эффекты памяти и их влияние на профессиональную деятельность юриста.
7. Охарактеризуйте виды нарушений памяти.

Лекция 6. Память. Виды и свойства памяти.

План:

7. Понятие памяти.
8. Основные формы и процессы памяти.
9. Виды памяти.
10. Системы памяти.
11. Свойства памяти.
12. Значение памяти в профессиональной деятельности.

1. Память — это психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения человеком своего опыта.

Накапливаемый человеком жизненный опыт сохраняется в его сознании в виде представлений — образов вещей, людей или событий. Развитие памяти заключается в

образовании и закреплении временной связи между действующими раздражителями и соответствующей реакцией организма.

Процесс этот идет в такой последовательности: восприятие человеком образа (стимул-раздражитель) — действие — переживание — хранение установившихся психических связей в сознании с помощью физиологических и биохимических средств. Представления возникают в результате многочисленных восприятий одних и тех же предметов. Представления бывают **зрительными, слуховыми, обонятельными, осязательными.**

Представления могут быть **общими** (ресторан, кафе, официант) и **единичными** (фирменное блюдо).

2. Основные процессы памяти - это запоминание, хранение, воспроизведение, узнавание, вспоминание и забывание.

Запоминание — это процесс памяти, посредством которого происходит запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятие, мышления или переживания в систему ассоциативных связей. Основу запоминания составляет связь материала со смыслом в одно целое. Установление смысловых связей — результат работы мышления над содержанием запоминаемого материала.

Запоминание бывает осознанным (целенаправленным) или неосознанным (импринтинг и произвольное запоминание). Запоминанию помогают: 1) свежая голова (а для этого важно высыпаться), 2) эмоциональная окраска события (при желании любое нейтральное событие можно сделать эмоционально ярким), 3) позитивный эмоциональный фон (учитесь радоваться!), стремление, желание запомнить. По крайней мере, когда не хочется запоминать, обычно ничего и не запоминается. Лучше всего запоминается начало и конец. Закон «места в серии» гласит, что в любой последовательности легче всего запоминается ее начало, затем конец, а наиболее трудно — часть, следующая непосредственно за серединой. Эффект места в серии проявляется при выполнении любого задания такого рода — от запоминания телефонного номера до заучивания стихотворения.

Хранение — процесс накопления материала в структуре памяти, включающий его переработку и усвоение. Сохранение опыта дает возможность для обучения человека, развития его перцептивных (внутренних оценок, восприятия мира) процессов, мышления и речи.

Воспроизведение и узнавание — процесс актуализации элементов прошлого опыта (образов, мыслей, чувств, движений). Простой формой воспроизведения является узнавание — опознание воспринимаемого объекта или явления как уже известного по прошлому опыту, установлением сходств между объектом и образом его в памяти. Воспроизведение бывает произвольным и произвольным. При произвольном образ всплывает в голове без усилий человека.

Если в процессе воспроизведения затруднения, то идет процесс припоминания: отбор элементов нужных с точки зрения требуемой задачи. Воспроизведенная информация не является точной копией того, что запечатлено в памяти. Информация всегда преобразовывается, перестраивается. Что касается жизненных событий, то большая часть людей скорее придумывает, нежели вспоминает то что было. Верить человеческим воспоминаниям могут только те, кто склонен верить сказкам.

Забывание — потеря возможности воспроизведения, а иногда даже узнавания ранее запомненного. Наиболее часто забываем то, что незначимо. Забывание может быть частичным (воспроизведение не полностью или с ошибкой) и полным (невозможность воспроизведения и узнавания). Выделяют временное и длительное забывание.

Забывание может быть естественным процессом, и тогда забывается прежде всего то, о чём мы не думаем и то, что плохо запомнили. Как правило, забывается все то, о чем думаем перед сном: поэтому важные мысли, пришедшие перед засыпанием, куда-нибудь запишите. С другой стороны, сон хорошо стирает плохие воспоминания: легли, поспали, утром вечерних неприятностей как будто и нет: "Утро вечера мудренее".

Забывание может быть следствием психологических проблем, в том числе следствием вытеснения неприятным событием: у большинства людей неприятные события забываются

скорее, чем приятные.

3. Виды памяти

Образная память - это память на образы, сформированные с помощью процессов восприятия через различные сенсорные системы и воспроизводимые в форме представлений. В этой связи в образной памяти выделяют:

- зрительную (образ лица близкого человека, дерево во дворе родного дома, обложка учебника по изучаемому предмету);
- слуховую (звучание любимой песни, голос матери, шум турбин реактивного самолета или морского прибора);
- вкусовую (вкус любимого напитка, кислота лимона, горечь черного перца, сладость восточных фруктов);
- обонятельную (запах луговых трав, любимых духов, дыма от костра);
- тактильную (мягкая спинка котенка, ласковые руки матери, боль случайно порезанного пальца, тепло комнатной отопительной батареи).

Имеющаяся статистика показывает относительные возможности этих разновидностей памяти в учебном процессе. Так, при одноразовом прослушивании лекции (т.е. при использовании только слуховой памяти) студент на следующий день может воспроизвести лишь 10% ее содержания. При самостоятельном зрительном изучении лекции (используется лишь зрительная память) эта цифра возрастает до 30%. Рассказ и наглядность доводят эту цифру до 50%. Практическая отработка лекционного материала с использованием всех перечисленных выше видов памяти обеспечивает 90% успеха.

Двигательная (моторная) память проявляется в способности запоминать, сохранять и воспроизводить различные двигательные операции (плавание, езда на велосипеде, игра в волейбол). Этот вид памяти составляет основу трудовых навыков и любых целесообразных двигательных актов.

Эмоциональная память - это память на чувства (память страха или стыда за свой прежний поступок). Эмоциональную память относят к одному из наиболее надежных, прочных «хранилищ» информации. «Ну и злопамятный же ты!» - говорим мы человеку, который долго не может забыть нанесенную ему обиду и не в состоянии простить обидчика.

Этот вид памяти воспроизводит ранее пережитые человеком чувства или, как говорят, воспроизводит вторичные чувства. При этом вторичные чувства могут не только не соответствовать своим оригиналам (первоначально испытанным чувствам) по силе и смысловому содержанию, но и менять свой знак на противоположный. Например, то, чего мы ранее опасались, теперь может стать желанным. Так, вновь назначенный на должность начальник, по слухам, слыл (и на первых порах таковым воспринимался) человеком более требовательным, чем предыдущий, что вызывало естественную тревогу у работников. Впоследствии же оказалось, что это не так: требовательность начальника обеспечила профессиональный рост сотрудников и увеличение их зарплаты.

Отсутствие эмоциональной памяти приводит к «эмоциональной тупости»: человек становится для окружающих непривлекательным, неинтересным, роботоподобным существом. Умение радоваться и страдать - необходимое условие психического здоровья человека.

Словесно-логическая, или семантическая, память - это память на мысли и слова. Собственно, мыслей без слов не бывает, что и подчеркивается самим названием данного вида памяти. По степени участия мышления в словесно-логической памяти иногда условно выделяют механическую и логическую. О механической памяти говорят, когда запоминание и сохранение информации осуществляются преимущественно за счет многократного ее повторения без глубокого осмысления содержания. Кстати, с возрастом механическая память имеет тенденцию ухудшаться. Примером может служить «насильственное» запоминание слов, не связанных между собой по смыслу.

Логическая память базируется на использовании смысловых связей между запоминаемыми объектами, предметами или явлениями. Ею постоянно пользуются, например, преподаватели: излагая новый лекционный материал, они периодически напоминают студентам о ранее введенных понятиях, относящихся к данной теме.

4. Системы памяти

Рассмотрим системы памяти. В любом виде деятельности задействуются все процессы памяти. Но различные уровни деятельности связаны с функционированием различных механизмов, систем памяти.

Различаются следующие четыре взаимосвязанные системы памяти: 1) сенсорная; 2) кратковременная; 3) оперативная; 4) долговременная.

- **Сенсорная память** — непосредственный чувственный отпечаток воздействующего объекта, непосредственное запечатление сенсорных воздействий, т. е. сохранение наглядных образов в виде четкого, полного отпечатка чувственных воздействий объекта на очень краткий промежуток времени (0,25 сек). Это так называемые послеобразы. Они не связаны с закреплением следов и быстро исчезают. Этот вид памяти обеспечивает непрерывность, целостность восприятия динамических, быстроизменяющихся явлений.
- **Кратковременная память** — непосредственное запечатление совокупности объектов при одноактном восприятии ситуации, фиксация объектов, попавших в поле восприятия. Кратковременная память обеспечивает первичную ориентировку при одномоментном восприятии обстановки. Время функционирования кратковременной памяти — не более 30 сек. Объем ее ограничен пятью-семью объектами. Однако при воспроизведении образов кратковременной памяти из них может извлекаться дополнительная информация.
- **Оперативная память** — избирательное сохранение и актуализация информации, необходимой только для достижения цели данной деятельности. Продолжительность оперативной памяти ограничивается временем соответствующей деятельности. Так, мы запоминаем элементы фразы, чтобы осмыслить ее в целом, помним определенные условия задачи, которую решаем, помним промежуточные цифры при сложных вычислениях. Продуктивность оперативной памяти определяется способностью человека организовывать запоминаемый материал, создавать целостные комплексы - **единицы оперативной памяти**. Примерами использования различных блоков оперативных единиц может служить чтение по буквам, слогам, целым словам или комплексам слов. Оперативная память функционирует на высоком уровне, если человек видит не частные, а общие свойства различных ситуаций, объединяет сходные элементы в более крупные блоки, перекодирует материал в единую систему. Так, запомнить номер АБД125 легче в виде 125125, т. е. перекодировав буквы в цифры соответственно месту букв в алфавите. Функционирование оперативной памяти сопряжено со значительным нервно-психическим напряжением, так как она требует одновременного взаимодействия ряда конкурирующих центров возбуждения. При оперировании с объектами, состояние которых изменяется, в оперативной памяти может удержаться не более двух переменных факторов.
- **Долговременная память** — запоминание на длительный срок содержания, имеющего большую значимость. Отбор информации, входящей в долговременную память, связан с вероятностной оценкой его будущей применимости, предвидением будущих событий. Объем долговременной памяти зависит от **релевантности** информации, т. е. от того, какой смысл информация имеет для данного индивида, его ведущей деятельности.

5. Основные свойства памяти



Итоговая таблица «Основные характеристики памяти»



8. Некоторые эффекты и законы памяти

Эффект Зейгарник

Заключается в следующем. Если людям предложить серию заданий и одни из них позволить довести до конца, а другие прервать незавершенными, то окажется, что впоследствии испытуемые почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Это объясняется тем, что при получении задания у испытуемого появляется потребность выполнить его, которая усиливается в процессе выполнения задания. Эта потребность полностью реализует себя, когда задание выполнено, и остается неудовлетворенной, если оно не доведено до конца. В силу связи между мотивацией и

памятью первая влияет на избирательность памяти, сохраняя в ней следы незавершенных заданий. Можно сделать вывод: человек непроизвольно удерживает в своей памяти и в первую очередь (тоже непроизвольно) воспроизводит то, что отвечает его наиболее актуальным, но не вполне еще удовлетворенным потребностям.

Эффект Смирнова

В своих исследованиях А. А. Смирнов установил, что действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, прочнее запоминаются те, которые связаны с преодолением препятствий, в том числе и сами эти препятствия.

Эффект края

При запоминании ряда однородной информации лучше всего по памяти воспроизводится его начало и конец.

Эффект реминисценции

Улучшение со временем воспроизведения заученного материала без дополнительных его повторений. Чаще всего это явление наблюдается при распределении повторений материала в процессе его заучивания, а не при запоминании сразу наизусть. Отсроченное на несколько дней (2 - 3 дня) воспроизведение нередко дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его заучивания. Реминисценция, вероятно, объясняется тем, что со временем логические, смысловые связи, образующиеся внутри заучиваемого материала, упрочиваются, становятся более ясными, очевидными.

Эффекты Рибо

Известный исследователь расстройств памяти Т. Рибо, анализируя важные для понимания психологии памяти случаи амнезий – временных потерь памяти, выявил две закономерности:

- память человека связана с личностью, причем таким образом, что патологические изменения в личности почти всегда сопровождаются нарушениями памяти;

- память человека теряется и восстанавливается по одному и тому же закону: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления; при восстановлении памяти дело обстоит наоборот, т.е. сначала восстанавливаются наиболее простые и старые воспоминания, а затем наиболее сложные и недавние.

Динамика забывания

Динамика забывания не носит прямолинейный характер. Запомнив что-то, человек за первые восемь часов забывает столько же, сколько за последующие тридцать дней.

Эффект мотивированного забывания

Фрейд открыл закономерность, согласно которой человек имеет склонность к забыванию психологически неприятного. Особенно часто такое мотивированное забывание неприятных намерений и обещаний проявляется в тех случаях, когда они связаны с воспоминаниями, порождающими отрицательные эмоциональные переживания.

Связь между точностью припоминания и уверенностью в этой точности

Между точностью воспроизведения событий и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь. Человек может объективно правильно воспроизводить события, но не сознавать этого и, наоборот, ошибаться, но быть уверенным, что воспроизводит их правильно.

Человек помнит больше, чем способен припомнить

Плохая память человека может быть связана с трудностями припоминания, чем запоминания как такового. Наиболее показательные примеры удачного припоминания дает гипноз. Под его влиянием человек неожиданно может припомнить давно забытые события далекого детства, впечатления о которых, казалось бы, навсегда утрачены. Процессы запоминания и воспроизведения информации несовместимы и противоположно направлены.

Можно утверждать, что обширный поток новой информации препятствует припоминанию, в то время, как воспроизведение даже большого объема сведений значительно меньше влияет на процесс восприятия. Так, в состоянии информационного вакуума человек ощущает некоторое прояснение памяти, да и ума в целом.

9. Нарушения памяти

Расстройства памяти — снижение или утрата способности запоминать, сохранять, узнавать и воспроизводить информацию. При различных заболеваниях могут страдать отдельные компоненты памяти, такие как запоминание, удержание, воспроизведение.

Причин ухудшения памяти на самом деле чрезвычайно много. Это астенический синдром — тревожное и депрессивное состояние, алкоголизм, деменции, хронические заболевания, интоксикации, недостаток микроэлементов, черепно-мозговые травмы, а также возрастные изменения.

У пожилых людей практически все нарушения памяти связаны также с ухудшением мозгового кровообращения вследствие возрастных изменений в сосудах. С возрастом и в нервных клетках видоизменяется нормальный обменный процесс. Отдельная причина нарушений памяти у пожилых — это болезнь Альцгеймера.

Как правило, при естественном процессе старения снижение памяти происходит довольно медленно. Сначала становится сложнее вспомнить события, произошедшие только что. У больных в этот период может возникнуть страх, депрессия, неуверенность в себе. Так или иначе на ухудшение памяти жалуются 50-75% людей в пожилом возрасте.

Проявления расстройств памяти чрезвычайно разнообразны.

Гипермнезией называется усиленное вспоминание, которое сочетается с ослаблением запоминания текущей информации. При этом особенно страдает произвольное запоминание. У больных с гипермнезией происходит непроизвольное «оживление» памяти, вспоминаются давно забытые события, которые малоактуальны для него в настоящем.

Гипомнезия проявляется в нарушении способности запоминать, удерживать, воспроизводить отдельные события и факты или их отдельные части. Это так называемая «прорешливая» память, когда больной вспоминает только наиболее яркие и важные для него впечатления. Легкая степень гипомнезии — это ослабленная способность к воспроизведению имен, цифр, дат и т. п.

Амнезия — это полное выпадение из памяти событий, фактов и ситуаций, имевших место в определенный временной отрезок жизни. Выделяют несколько вариантов амнезий.

Ретроградная амнезия — выпадение из памяти событий, предшествующих острому периоду болезни, особенно если при этом происходит потеря сознания, например при травмах головного мозга, при отравлении и т. п. Ретроградная амнезия может охватывать различный отрезок времени (от нескольких минут до нескольких дней, недель, месяцев, лет).

Антероградная амнезия — выпадение из памяти, полное или частичное, событий, произошедших непосредственно после периода состояния нарушенного сознания или болезненного психического состояния. Продолжительность антероградной амнезии во времени также может быть различной. Нередко встречается и сочетание этих двух видов амнезий, в таком случае говорят о ретроантероградной амнезии.

Фиксационная амнезия — потеря способности запоминать, фиксировать текущие события — все, что в данный момент имело место, тут же больным забывается. Больные с таким расстройством памяти забывают, где находится их кровать, не могут запомнить имени своего лечащего врача и т. п.

Прогрессирующая амнезия — это распад памяти в соответствии с законом Рибо; вначале исчезает память о наиболее поздно запечатленных событиях и фактах, более же ранние исчезают в последнюю очередь. По этому закону происходит и так называемое физиологическое старение памяти.

Кроме этих вариантов амнезий также выделяют аффектогенную, или психогенную, амнезию, когда под влиянием неприятного аффекта совпавшие с ним по времени события не вспоминаются.

Вторым вариантом патологии памяти являются **парамнезии** — ошибочные, ложные, превратные воспоминания. Человек может вспоминать действительно имевшие место события, только относить их к совсем иному времени. Это явление называется псевдореминисценциями — ложными воспоминаниями. Конфабуляции — другой вид парамнезий — вымышленные воспоминания, совершенно не соответствующие действительности, когда больной сообщает о том, чего в действительности никогда не было. В конфабуляциях часто

присутствует элемент фантазии. Криптомнезии — такого рода парамнезии, когда человек не может вспомнить, когда было то или иное событие, во сне или наяву, написал ли он стихотворение или просто запомнил когда-то прочитанное, был ли он на концерте известного музыканта или только слышал его в записи и т. п.

Очень редко встречается так называемая фотографическая память, когда человек, только что прочитав несколько страниц незнакомого текста, может тут же повторить на память все прочитанное почти без ошибок.

Близок к фотографической памяти и феномен, называемый эйдети́змом, в целом относимый не только к памяти, но и к области представлений. *Эйдети́зм* — это явление, при котором представление зеркально воспроизводит восприятие. Здесь также участвует память в ее ярком образном виде: предмет или явление после исчезновения сохраняет в сознании человека свой живой наглядный образ. Эйдети́зм как нормальное явление бывает у маленьких детей с их способностью к яркому образному восприятию и чрезвычайно редко встречается у взрослых. Например, ребенок, посмотрев на фотографию и перевернув ее обратной стороной, может в точности описать виденное.

Гипермнезия — усиленное вспоминание, которое сочетается с ослаблением запоминания текущей информации.

Гипомнезия - нарушение способности запоминать, удерживать, воспроизводить отдельные события и факты или их отдельные части.

Амнезия — полное выпадение из памяти событий, фактов и ситуаций, имевших место в определенный временной отрезок жизни.

Парамнезия — ошибочное, ложное, превратное воспоминание.

Эйдети́зм — явление, при котором предмет или явление после исчезновения сохраняет в сознании человека свой живой наглядный образ.

Больные с различными видами расстройства памяти нуждаются в щадящем отношении к ним. Это особенно касается больных с амнезиями, так как резкое снижение памяти делает их совсем беспомощными. Понимая свое состояние, они боятся насмешек и упреков окружающих и чрезвычайно болезненно на них реагируют. При неправильных поступках больных медицинским работникам не следует раздражаться, а по возможности надо поправить их, ободрить и успокоить. Никогда не следует разубеждать больного с конфабуляциями и псевдореминисценциями, что его высказывания лишены реальности. Это вызовет только раздражение больного, и контакт с ним медицинского работника нарушится.

Контрольные вопросы

8. Дайте определение понятия «память».
9. Перечислите процессы памяти.
10. Охарактеризуйте виды памяти.
11. Какова роль памяти в деятельности юриста.
12. Особенности памяти в пожилом возрасте.
13. Опишите эффекты памяти и их влияние на профессиональную деятельность юриста.
14. Охарактеризуйте виды нарушений памяти.

Лекция 8. Эмоции и чувства

План:

1. Понятие эмоций. Основные функции эмоций.
2. Классификация эмоций.
3. Влияние эмоций на трудовую деятельность.
4. Чувства. Классификация чувств.
5. Управление эмоциями.

1. Понятие эмоций. Основные функции эмоций.

Благодаря ощущениям, восприятию, мышлению и представлениям человек отражает качества и свойства многообразных предметов и явлений, всевозможные связи и отношения между ними, а отношение к содержанию познания проявляется в эмоциях и чувствах.

Эмоции (от лат. *emovere* – волновать, колебать) – это переживание своего отношения к окружающему миру и к самому себе. Эмоции являются простейшей формой психического отражения окружающих нас предметов и явлений в виде переживаний. Эмоции заставляют глубже проникнуть в суть явлений, стимулируют мышление. Без эмоций психическая деятельность человека была бы бесцветной. Именно эмоции окрашивают ее в различные субъективные тона — положительного или отрицательного характера.

Простейшей формой проявления эмоций в работе юриста может быть, например, беспокойство о своевременном и правильном оформлении юридических документов. В этом случае в деятельности нервной системы происходит рассогласование из-за того, что намеченная цель — своевременная подготовка документа — оказалась невыполненной. Мозг сразу же констатирует расхождение между заготовленным возбуждением и обратной связью, т. е. результатами планируемого действия и уже свершившегося акта (факт опоздания). В результате возникает отрицательная эмоция, а раздражителем является избыток нервной импульсации. Если в нашем примере подготовка документов задерживается и дольше, происходит наращивание циркулирующих в мозгу нервных импульсов, их избыток достигает значительных размеров. Избыточная нервная импульсация движется к нервным центрам той или иной эмоции и проявляется в виде деятельности мышц и внутренних органов. По образному сравнению, эмоции играют роль, близкую по смыслу к действию клапана парового котла, выпускающего пар, чтобы устранить избыточное давление.

Эмоции не только регулируют нервно-психическое напряжение. Они помогают рационально использовать весь мобилизующий информационный и энергетический потенциал мозга. Конечным итогом этой мобилизации является самооценка своего поведения.

3 функции эмоций:

- сигнальная (человек ориентируется на эмоции в поведении);
- оценочная (формируется отношение);
- регуляторная (направляют поведение субъекта в определенную сторону, способствуют проявлению определенных реакций).

Без эмоций невозможна творческая деятельность человека. Посредством эмоций человек отвергает одни действия и решения и сосредоточивает свои усилия на других, обеспечивающих успех в работе. В подкорковых отделах головного мозга существуют нервные центры, «заведующие» определенными эмоциональными реакциями: удовольствия, страха, гнева, агрессии и т. д. Причем каждая эмоция человека имеет определенное мимическое выражение. Ее содержание в виде чувственного поведения выражается, например, в форме спазмов сосудов (печаль) или их расширения (радость), расслабления мускулов (испуг), увеличения содержания сахара в крови (гнев) и т.д.

Благодаря эмоциям мы постоянно даем самооценку собственному поведению, успешности или незавершенности своей деятельности. В зависимости от этого наше нервно-психическое состояние носит положительный или отрицательный характер. Эмоции определяют направление поиска, выбор путей для достижения цели и успешного решения поставленной задачи.

2. Классификация эмоций. Классификация видов эмоций

Известный американский исследователь эмоций К. Изард (род. 1923) предложил разделить все эмоции на фундаментальные и производные. К *фундаментальным* он отнес интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вину, к *производным* – все остальные. Например, тревожность – это страх + гнев + вина + интерес + возбуждение.

Классификация видов эмоций (по В.Ф. Матвееву)

Положительные эмоции: удовольствие, радость, ликование, восторг, уверенность, гордость, доверие, симпатия, восхищение, любовь (половая), любовь (привязанность), уважение, умиление, благодарность (признательность), нежность, самодовольство, злорадство, блаженство, чувство удовлетворенной мести, спокойная совесть, чувство облегчения, чувство удовлетворенности собой, чувство безопасности, предвкушение.

Нейтральные эмоции: любопытство, удивление, изумление, безразличие, спокойно-созерцательное настроение.

Отрицательные эмоции: неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), отчаяние, огорчение, тревога, обида, боязнь, испуг, страх, жалость, сочувствие, сожаление, досада, гнев, чувство оскорбления, возмущение (негодование), ненависть, неприязнь, зависть, злоба, злость, уныние, скука, ревность, ужас, неуверенность (сомнение), недоверие, стыд, растерянность, ярость, презрение, отвращение, разочарование, омерзение, неудовлетворенность собой, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь.

По критерию *продуктивности* эмоциональные состояния можно разделить на стенические и астенические. *Стенические* переживания повышают жизнедеятельность и активность, способствуют стимулированию, оптимизации деятельности, вызывают энергию, подъем. Это, например, «спортивная злость», гнев и т. п. *Астенические* переживания снижают жизнедеятельность и активность, тормозят, затрудняют деятельность. К ним относятся тоска, уныние, подавленность, которые приводят к дезадаптации поведения.

У разных людей (или у одних и тех же, но в разное время) одно и то же состояние может вызвать либо подъем, либо апатию: одних людей страх мобилизует, других – парализует; от горя одни цепенеют, впадают в беспомощное, угнетенное состояние, другие бурно реагируют на происходящее.

Богаты и разнообразны эмоциональные проявления в процессе труда. Если профессия нравится, человек работает с удовольствием — вдохновенно и легко, без напряжения. Появляющиеся у него положительные эмоции лишь помогают в работе. Происходит это потому, что в организме имеются особые нервы — симпатические, которые при раздражении восстанавливают израсходованные запасы работоспособности. Возбуждение, возникающее при положительных эмоциях, воздействуя через симпатическую нервную систему, активизирует все нервные процессы.

По содержательному своеобразию выделяют следующие виды эмоций:

Эмоциональные состояния — это переживания, овладевающие человеком: настроение, аффект, страсть, состояние эмоционального напряжения, фрустрация.

Эмоциональный отклик — это эмоциональная оперативная реакция на текущие изменения в предметной среде. Эмоциональный отклик определяется эмоциональной возбудимостью человека, его эмоциональным тонусом. Одним из видов эмоционального отклика является *синтония* — сопереживание эмоциональному состоянию других людей. Способность к эмоциональному созвучию зависит от условий воспитания. Люди, воспитывающиеся в условиях недостаточного эмоционального контакта либо пресыщения эмоциональными контактами, становятся малоспособными к эмоциональному сопереживанию.

Чуткость, отзывчивость, искреннее сопереживание бедам и страданиям случайно оступившихся людей, всемерная помощь им для возвращения к новой жизни — все это возможно лишь при достаточно высоком уровне эмоциональной отзывчивости следователя, прокурора, защитника. Утрата эмоциональной отзывчивости является симптомом профессиональной деформации юриста.

Настроение — это общее эмоциональное состояние, окрашивающее поведение человека в течение значительного периода времени.

Настроение зависит от общего состояния здоровья, работы желез внутренней секреции, тонуса жизнедеятельности организма. Оно является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение в жизни человека в контексте его жизненных планов, интересов и ожиданий. Настроение, как и все другие

эмоциональные состояния, может быть положительным и отрицательным, иметь определенную интенсивность, выраженность и устойчивость. Юрист-практик должен уметь управлять не только своим настроением, но, если есть в этом необходимость, и создавать определенное настроение у объекта воздействия.

Аффект (от лат. *affectus* – душевное волнение, страсть) — бурно протекающая кратковременная эмоциональная вспышка (сильный гнев, отчаяние, ужас). Эмоциональный взрыв в условиях остроконфликтной ситуации, опасности личного поражения.

Глубокая обида от тяжкого для человека оскорбления, внезапное возникновение опасности, грубое физическое насилие – все эти обстоятельства в зависимости от индивидуальных свойств личности могут вызвать аффект.

Состояние аффекта характеризуется значительным нарушением сознательной регуляции действий человека (как правило, аффекты протекают с отключением сознания). Поведение человека при аффекте регулируется не заранее обдуманной целью, а тем чувством, которое полностью захватывает личность и вызывает импульсивные, подсознательные действия. В состоянии аффекта нарушается важнейший механизм деятельности – избирательность в выборе поведения, резко изменяется поведение человека, деформируются его установки, жизненные позиции, нарушается способность к установлению взаимосвязей между явлениями, в сознании начинает доминировать какое-либо одно, часто искаженное, представление.

В состоянии аффекта страдает прежде всего тормозной процесс, возбуждение начинает беспорядочно распространяться в подкорковые зоны мозга, эмоции теряют контроль со стороны сознания. Сужается объем внимания, возникают затруднения в его распределении и переключении. Состояние аффекта связано с нарушениями ясности сознания, что может привести к неспособности впоследствии вспомнить эпизоды вызвавшего аффект события, а в случае исключительно сильного аффекта могут завершиться потерей сознания и полной амнезией. Во всех многообразных проявления аффекта (страх, гнев, отчаяние, вспышка ревности, страсти) можно выделить три стадии: на первой стадии резко дезорганизуется вся психическая деятельность, нарушается ориентировка в действительности; на второй – перевозбуждение сопровождается резкими, плохо контролируемыми действиями; на заключительной стадии спадает нервное напряжение, возникает состояние депрессии, слабости.

Аффекты, связанные с отрицательными эмоциями (гнев, ненависть, ревность), часто приобретают разрушительный, агрессивный характер, так как человек действует рефлекторно, латентный период от восприятия раздражителя до ответной реакции свернут до минимума (несколько миллисекунд), таким образом субъект не успевает осознать значение и последствия своих действий. Аффекты – чистая реакция, возникающая в конфликтных и криминогенных ситуациях, поэтому она является объектом специального исследования в уголовном праве и рассматривается в особых статьях уголовного кодекса. Эта реакция требует установление факта нахождения обвиняемого в момент совершения противоправных действий в состоянии обычного (физиологического) аффекта – внезапно возникшего сильного душевного волнения. Данный вид аффекта следует отличать от аффекта патологического. Физиологическому аффекту могут быть подвержены психически нормальные люди в определенных ситуациях. Однако импульсивность действий и снижение самоконтроля не означают полной невменяемости. После выхода из состояния аффекта субъект может частично воспроизводить детали события и высказывает сожаления о содеянном. Патологический аффект иногда охватывает психически больного, невменяемого человека или человека, находящегося в состоянии патологического алкогольного опьянения.

Диагностические признаки аффекта:

- субъективная внезапность возникновения аффективного возбуждения, прежде всего для самого субъекта, у которого возник аффект;
- кратковременный, взрывной характер эмоциональной разрядки;
- интенсивность, напряженность эмоциональных переживаний, проявляющихся в мышечном напряжении, длительном возбуждении в виде импульсивных,

стереотипизированных действий;

- специфические изменения сознания, его «суженность», концентрация мышления на аффективно окрашенных переживаниях, вследствие чего субъектом осознаются только ближайшие цели и принимаются неадекватные возникшей ситуации решения в ущерб собственным интересам и планам, о чем он сам впоследствии обычно сожалеет;
- внешне наблюдаемые признаки расстройства вегетативной нервной системы (изменение цвета кожи, аффективно окрашенная мимика, прерывистая речь с нарушенной артикуляцией, измененным тембром голоса); снижение эмоционально-волевой регуляции поведения, самоконтроля;
- постаффективное истощение нервной системы, упадок сил, снижение активности, «оглушенность», заторможенность в стадии спада.

Страсть – это сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями и приводящее к сосредоточению всех устремлений и сил на предмете страсти.

По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение. Основным признаком страсти – ее действенность, слияние волевых и эмоциональных моментов. Страсть, обладая большой силой, выступает одним из существенных побуждений к деятельности. Единство нравственного, разумного начала и страсти нередко выступает движущей силой великих дел, подвигов, открытий.

Стресс — эмоциональное состояние, возникающее в ответ на экстремальные воздействия (при больших умственных или физических перегрузках, в условиях риска и т.д.).

Стресс – тотальная мобилизация сил организма на поиск выхода из очень трудного, опасного положения, на приспособление к сверхсложным условиям. Сверхсильные раздражители – стрессоры вызывают вегетативные изменения (учащение пульса, повышенное содержание сахара в крови и т.п.), организм подготавливается к интенсивным действиям. В ответ на сверхтрудную обстановку человек реагирует комплексом защитных реакций.

Виды стрессов.

Физиологический стресс является тотальной мобилизацией сил организма на поиск выхода из очень трудного, опасного положения, на приспособление к сверхсложным условиям.

Психологический стресс подразделяется на стресс информационный и стресс эмоциональный.

Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе.

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы (импульсивная, тормозная, генерализованная) приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

Социогенный стресс. Социальная действительность (политическая, экономическая, семейно-бытовая и т.п.) может явиться для человека мощным стрессогенным фактором. Социальными стрессорами могут служить конфликты социального и межличностного характера, утрата работы, препятствия на пути к достижению цели и т.п.

Природообусловленный стресс связан с климатическими и географическими условиями жизнедеятельности человека (землетрясения, извержения вулканов, ураганы и т.п.).

Техногенный стресс обусловлен опасностью, идущей от техники для жизни и деятельности людей.

Аутогенный стресс. Причиной стресса, стрессорами являются те или иные черты личности (обидчивость, мнительность, чувство неполноценности и т.д.).

Травматический стресс – это переживания нетипичного характера, результат особого взаимодействия человека со средой. При травматическом стрессе возможны проявления интенсивных негативных переживаний при столкновении человека с чем-то напоминающим травматическое событие.

Профессиональный стресс связан с условиями, средствами, технологией, режимом осуществления той или иной профессиональной деятельности (летчики, моряки, врачи, журналисты, и т.д.).

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего от его психологической подготовки, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Стресс может оказывать как мобилизующее (австресс), так и угнетающее влияние (дистресс).

Способность переключаться с отрицательных эмоций на положительные имеет большое значение в работе с людьми. Освобождение, пусть даже на короткое время, от отрицательных эмоций как бы заряжает человека новыми силами, дает ему возможность успешно противостоять неблагоприятным воздействиям на его нервную систему.

Фрустрация — эмоциональное состояние человека, возникающее при наличии реальных или воображаемых преград на пути к цели, которые он воспринимает как очень трудные или непреодолимые.

Часто говорят, что фрустрация — это обида на самого себя. Человек теряет веру в свои способности, у него «все валится из рук». Нередко фрустрация возникает у людей, не способных учиться на собственном опыте, не могущих признать правоту окружающих. Напротив, они склонны искать в окружающих людях виновных в постигшей их неудаче. Найдя такого «виновного», считают его причиной своей апатии и обрушивают на него свою раздражительность, агрессивность.

3. Влияние эмоций на трудовую деятельность

Человеческие эмоции в зависимости от их влияния на тонус психических переживаний можно условно разделить на стенические (тонизирующие) и астенические (угнетающие).

Стенические эмоции возбуждают центральную нервную систему, активизируя работу всех физиологических систем организма. Благодаря им у человека повышается скорость психических реакций, в этот момент, например, бригадир официантов способен принимать более быстрые и точные решения. Так, при подготовке к официальному банкету он дает четкие разъяснения и уточнения: как украсить зал; в какое время подавать блюда и напитки в зависимости от того, будут ли участники банкета произносить тосты и речи; сколько гостей будет обслуживать один официант; как должны быть одеты официанты.

Человек со стеническими эмоциями ощущает прилив умственной и физической работоспособности, жизненных сил, стремления к преодолению трудностей и препятствий.

Астенические эмоции неблагоприятно сказываются на всех функциях организма. Они характеризуются частичной заторможенностью нервных клеток головного мозга. Поэтому происходит снижение психической и физической работоспособности.

Астенические эмоции тесно связаны с эмоциональной напряженностью. Последняя возникает в трудных условиях работы. Например, бармен при наплыве большого числа посетителей не успевает приготавливать коктейли так быстро, как хотелось бы посетителям. В этих условиях появившаяся у него эмоциональная напряженность может усугубить ситуацию. В частности, замедляется темп трудовых операций, ухудшается качество их выполнения. Впрочем, в отдельных случаях темп работы может стать выше, но работник сразу же почувствует в своих движениях суетливость, большое число необдуманных действий. Все это значительно ухудшает его функциональные способности, снижает качественный и количественный уровень профессиональной деятельности.

С точки зрения физиологии труда эмоциональная напряженность появляется вследствие значительного расхода энергетических ресурсов, вышедшего за предел работоспособности человека. В результате формируется процесс торможения, который стремится снизить нагрузку на работоспособность на нейрофизиологическом уровне, т. е. уменьшить приток нервных импульсов к нервным центрам, функционирующим во время трудовой деятельности человеческого организма. Вследствие этого теперь требуется большее время для выполнения рабочей операции. Вместе с тем исполнитель вынужден делать в рабочем процессе кратковременные паузы.

Побочным явлением, вытекающим из процесса эмоциональной напряженности, служит обострение чувствительности по отношению к посторонним раздражителям, которые мешают восприятию полезных стимулов. Например, бармен при нехватке времени обостренно воспринимает даже шум холодильной установки, хотя в оптимальных условиях он благодаря явлению адаптации этой помехи не замечает.

Другое побочное явление — преждевременная усталость. Подавляя в себе потребность в отдыхе, работник не замечает, как у него нарастает нервно-эмоциональное напряжение, выражающееся не только в чувстве усталости, но и в раздражительности, которая вызывает различные отрицательные эмоции и может стать причиной конфликта.

В связи с чрезвычайной потребностью в отдыхе (это можно наблюдать при суммированном рабочем дне, продолжающемся около 12 часов) происходит возбуждение восстановительной системы. По этой причине мозг вынужден включать более сильное средство принуждения к отдыху: с помощью торможения он стремится выключить сам генератор нервных импульсов. В результате этого тормозного процесса в мозгу человек погружается в сон. Чтобы заставить себя продолжать трудовую деятельность в этих условиях, от работника требуется очень напряженное волевое усилие.

Для снятия эмоциональной напряженности в работе по обслуживанию на предприятиях общественного питания, а следовательно, для предупреждения невротических срывов и мобилизации сил психологии рекомендуют проводить психорегулирующие тренировки. Предназначены они для абсолютно здоровых людей, которые в условиях напряженной работы хотят улучшить свое самочувствие.

Первая ступень тренировки — успокаивающая (укрепление нервной системы, снятие возбуждения, восстановление сил с помощью самоконтроля, отдыха), вторая — мобилизующая (разумная организация и подъем потенциальных сил).

Такой вид тренировки носит название аутогенной, т. е. возникающей в самом организме. Упражнения проводятся ежедневно, их продолжительность 10—15 мин. Самое простое из них—сон-отдых. Если во время обеденного перерыва работники торгового зала ресторана будут отдыхать хотя бы в течение получаса, то утомление их значительно снизится.

4. Чувства. Классификация чувств.

Чувства — сложная форма отражения действительности, обобщающая эмоции. Чувства служат только для регулирования отношений человека с другими людьми, с обществом.



Моральным (нравственным) чувством называется эмоциональное отношение личности к поведению людей и своему собственному. Проявление этих чувств предполагает, что человеком усвоены нравственные нормы и правила поведения в том обществе, в котором он живет. Нравственные нормы – это требования общества к поведению личности. Нравственные нормы складываются и изменяются в процессе исторического развития общества в зависимости от его традиций, обычаев, религии, идеологии и т.д. Совокупность выработанных данным обществом правил и норм поведения называется моралью. Эти нормы подразделяются на нормы-образцы, нормы-запреты и нормы-рамки. Для реализации нравственных норм необходимо соответствующее отношение к ним и здесь огромную роль играет чувство. К моральным чувствам относятся чувства симпатии и антипатии, привязанности и отчужденности, уважения и презрения, признательности и неблагодарности, любви и ненависти. Среди моральных чувств особо следует выделить чувство товарищества и дружбы, чувство долга и совести, преданности, патриотизма.

Нравственные чувства образуют высший механизм человеческой саморегуляции – «нравственный закон внутри нас». Нравственные чувства организуют поведение человека в социально положительном направлении, предотвращают нежелательные действия, побуждают к оценке совершенных поступков. Эти чувства, являясь субъективными переживаниями, проявляются в повседневных поступках людей. Нравственные чувства – необходимое условие высоконравственного и правопослушного поведения. Нравственный человек – не человек, боящийся плохого поступка, а человек, испытывающий радость от хорошего поступка.

В практике юриста встречаются самые разнообразные нюансы нравственности (справедливость, долг, совесть, честь и др.). Правовые нормы тесно связаны с нравственными нормами.

Справедливость и несправедливость – это моральные оценки общественных явлений, посредством которых оправдываются одни явления и осуждаются другие. Это понятия историчны, т.е. меняются с изменением общественных отношений.

Долг – это моральная необходимость выполнения обязанностей, которые определяются местом человека в системе общественных отношений. Различают такие разновидности долга, как общечеловеческий, гражданский, воинский и т.д. Чувство долга – это осознание и переживание тех обязанностей, которые человек берет на себя, вступая в определенные отношения с другими людьми. Выполнение долга вызывает наивысшее чувство удовлетворения.

Совесть – это чувство, вызывающее реакцию человека на требования общества. Эта реакция зависит от понимания данным человеком моральной ответственности за свое поведение. Чувство совести является важнейшим стимулом нравственного усовершенствования личности.

Чувство чести – повышенная эмоциональная чувствительность по отношению к тем сторонам поведения, которые наиболее значимы для данного общества в целом, для отдельной социальной группы и для самой личности.

Отрицательные нравственные качества человека (жестокость, зависть, стяжательство, властолюбие) могут явиться основой не только безнравственного, но и преступного поведения. Сама среда содержит множество противоречивых сторон, и люди по-разному оценивают эти стороны. То, что кажется благом для одних, глубоко порицается другими. Более адаптированными оказываются те, кто умеет отличить подлинные ценности от мнимых, следит за развитием социальных явлений, не падок на сиюминутные ценности, не обольщается переходящими благами.

Безнравственность характеризуется тем, что человек знает о соответствующих нормах поведения, но не считает их обязательными ни для себя, ни для других людей; бессовестность – тем, что человек знает общепринятые нормы поведения, но считает их обязательными только для других.

Переживания, возникающие в процессе умственной деятельности, называют интеллектуальными чувствами. **Интеллектуальные чувства** выражают отношение человека к своим мыслям, процессу и результатам интеллектуальной деятельности. Интеллектуальные чувства связаны с умственной, познавательной деятельностью человека и постоянно сопровождают ее. Проявлением этих чувств могут служить любознательность, сомнение, удивление, любопытство, уверенность в правильности решения задачи и сомнение при неудаче, чувство нового, побуждающее к поискам более глубоких знаний – вот примеры такого чувства. К интеллектуальным чувствам относятся и чувства юмора и иронии, в которых выступает отношение человека к познанному и оцененному им объекту.

Эстетические чувства — это эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, жизни, обществе, искусстве. Эти чувства необходимы для понимания прекрасного и безобразного в искусстве, природе, деятельности.

Среди большого разнообразия эстетических чувств можно отметить следующие.

– *Эстетическое удовольствие, или наслаждение.* Его составляет чувство удовольствия, которое нам доставляет восприятие красок, звуков, форм, движений и других особенностей объективных предметов или явлений. В своей самой простой форме это чувство выступает как «чувственный тон», отличающий отдельные ощущения. Так, мы можем любоваться определённым цветом материи, одни чистые цвета или звуки предпочитать другим и т. д. Более сложное эстетическое наслаждение является при восприятии целых предметов и явлений, состоящих из ряда элементов. В этом случае его основу составляет своеобразное сочетание в целом явлении его элементов — звуков, красок, движений, форм и т. д. Одни такие сочетания воспринимаются с удовольствием, другие с неудовольствием. Как правило, эстетическое удовольствие вызывают у нас гармонические сочетания, в которых отдельные элементы находятся в определённых отношениях друг с другом; дисгармонические сочетания, наоборот, вызывают неудовольствие.

– *Чувство красивого* охватывает нас, когда в своем восприятии мы отражаем объективно прекрасную, реально существующую красоту явлений природы и общества. Мы испытываем это чувство при взгляде на красивый цветок, животное, ландшафт, созданную руками человека машину или домашнюю утварь, когда наблюдаем поступки человека, думаем о замечательных чертах его характера и т. д. Красота всех этих явлений существует объективно, т. е. независимо от нашего сознания, даже тогда, когда мы ее не воспринимаем. Она представляет собой единство многообразия элементов целого явления, состоит в сложном взаимоотношении всех сторон и особенностей предмета — его красок, формы, звучания и т.д., в своей совокупности отражающих своеобразие и истинную сущность явлений.

– *Чувство величественного и возвышенного* порождается восприятием явлений, превышающих обычную меру явлений, в которых выражается мощь природы и человеческого гения. Мы испытываем чувство величественного, когда отражаем в своем сознании грандиозные картины природы — величайшие горы с их снежными вершинами и глубокими пропастями, бурные потоки, водопады, необозримые просторы океана, безграничность усеянного звездами ночного неба, колоссальные каналы, плотины и другие величайшие достижения человеческой техники и т. д.

– *Чувство художественно прекрасного* связано с эстетическим восприятием произведений искусства и с творческой деятельностью в любом из его видов. В связи с этим оно имеет сложный и своеобразный характер.

– *Чувство трагического* связано с восприятием художественных, главным образом драматических, литературных произведений, отображающих жизнь человека и его неравную, нередко заканчивающуюся гибелью борьбу с темными силами природы или гнетущими общественными традициями и условиями людской среды. Это чувство сложное: в нем

соединяются и преклонение перед светлым образом человека, гибнущего под неумолимым стечением обстоятельств, и сострадание к нему в его тяжелом положении и горькой судьбе, и чувство страха перед неумолимым стечением обстоятельств, из которых нет выхода, и возбуждающее чувство ненависти и негодования в отношении условий и людей, которые приводят к таким трагическим последствиям.

– *Чувство комического* характеризуется состоянием веселого смеха при восприятии противоречивых явлений действительности и особенно сильно при их художественном воплощении в произведениях искусства.

6. Эмоциональная культура юриста. Управление эмоциями

Деятельность работников юридического труда нередко протекает в условиях высокого нервного напряжения. Поэтому юристу необходимо уметь управлять своими эмоциями и чувствами в целях сохранения работоспособности в любых условиях.

Для юриста важным является правовое чувство как результат комплексного эмоционального восприятия права. Правовое чувство будто обобщает чувство законности, собственного долга, справедливости, милосердия, ответственности, сомнение и уверенность в процессе поиска истины.

К юристам граждане обращаются, как правило, в экстремальных ситуациях, возникающих в результате накал страстей и чувств. Однако юрист обязан сдерживать проявление собственных негативных эмоций, контролировать свои чувства, направлять их в нужное русло. Поэтому отметим, эмоциональная культура создает своеобразный внутренний механизм, который контролирует и направляет чувство юриста на понимание сути той или иной правовой проблемы.

Юридическая заинтересованность как принцип эмоциональной культуры является результатом психологической напряженности в профессиональной деятельности юриста. Ведь всякий интерес - это в определенной мере повышения психической энергии, в результате чего возможна потеря бдительности и объективности. Поэтому юридическая заинтересованность предполагает, прежде всего, наличие таких свойств, как эмоциональное равновесие, взвешенность, а также широкомасштабную деятельность должностного лица. Исключается эмоциональное увлечение одним лишь стремлением, учитывается потребность и возможность удовлетворить его именно правовым способом. Заинтересованность служит своеобразным индикатором. Она сказывается на творчестве юриста, влияет на несловесные эмоциональные проявления: жесты, мимику, движения, голос и т.д. Их надо умело использовать в практической деятельности, например, при создании криминологического портрета преступника и его чтении. При этом юридическая заинтересованность «работает» в максимальном режиме.

Эмоциональная культура отражает форму и содержание профессиональной действительности (юридической практики). Речь идет о личном переживании юристом чувств и эмоций человека, совершившего правонарушение.

Профессиональные возможности юриста значительно возрастают при условии высокой эмоциональной культуры. И наоборот, неразвитые эмоции могут повлечь за собой нарушение служебной дисциплины, потери трудоспособности, расстройства психики и здоровья.

Уровень эмоциональной культуры зависит от психических особенностей юриста, его воспитанности и других факторов. На протяжении всей профессиональной деятельности формируется и совершенствуется эмоциональный опыт, повышается эмоциональная культура.

Эмоциональная культура юриста - это способность юриста на основе правовых чувств осуществлять волевое воздействие на эмоционально-правовую ситуацию при исполнении служебного долга.

Ведущим компонентом эмоциональной культуры является способность регулировать эмоционально-правовую ситуацию, которая отражает динамику служебной деятельности юриста, направленной на поиск правовой истины. Очевидно, что эмоциональная культура в

каждой такой ситуации проходит определенные стадии, которые можно выделить три стадии функционирования эмоционально-правовой ситуации.

Первая стадия проявляется при получении юристом информации относительно правового факта. Это, в частности, может быть информация о совершенном преступлении или выезд на место происшествия, потерю свидетелей, возвращение дела на дополнительное расследование, различные процессуальные нарушения и др. Такая эмоционально-правовой ситуация требует от юриста уравновешенности, выдержки. Эмоциональная культура предостерегает его от вспыльчивости, эмоционального срыва. Здесь влияние эмоциональной культуры способствует урегулированию (погашению) негативных эмоций, которые обусловлены конкретным правовым явлением.

На второй стадии эмоциональная культура юриста направляется на анализ правового факта, его изучения и исследования, дает толчок к творчеству и активного поиска правильного правового решения.

В третьем (заключительном) этапе оказывается регулятивная функция эмоциональной культуры. Поскольку юридическое дело, как известно, завершается принятием решения, которое требует определенных интеллектуальных усилий и эмоций. Эмоциональная культура в этом случае предостерегает юриста от эмоционального принятия решения. Здесь главным является состояние взвешенности, что и обеспечивает установление справедливости.

Волевое воздействие как элемент эмоциональной культуры юриста способствует выработке правомерного поведения при решении юридических дел. Следовательно, действия юриста должны быть лишены чрезмерного влияния как негативных, так и позитивных эмоций, поскольку первые приводят к недооценке, а вторые - к переоценки ситуации. Поэтому именно здесь нужны волевые усилия, которые несмотря на все сдерживают негативное или позитивное впечатление от правового явления.

С получением юристом практического опыта воля превалирует над чувствами, в результате чего повышается уровень самоконтроля. Это свидетельствует о личных достижениях юриста в познании правовой действительности, которые формируют культуру профессиональных чувств. Такое взаимодействие эмоций и чувств является отражением закономерного процесса познания мира. В целом культура чувств является гарантом культуры выражение эмоций. В определенной степени здесь наблюдается влияние культуры на функционирование системы «воля - чувства – эмоции».

7. Виды нарушений эмоциональной сферы

Патологический аффект - бурная эмоциональная реакция гнева или ярости, возникающая в ответ на ничтожные раздражители и сопровождающаяся агрессивными действиями на раздражитель. Патологический аффект протекает стремительно на фоне помраченного сознания по типу сумеречного, по выходе из которого отмечается полная амнезия пережитого. Это состояние может возникать при органических поражениях головного мозга, психопатиях, психогениях и некоторых других психических страданиях.

Эйфория - патологически повышенное, неадекватное раздражителю сверхрадостное настроение, когда человеку абсолютно все нравится, жизнь при этом кажется сплошной цепью беззаботных радостей и беспечных удовольствий, все проблемы, даже глобальные, вполне разрешимы. Все окружающее видится как бы через розовые очки в абсолютно радужных тонах, при этом отмечается непробиваемый оптимизм, даже отрицательные, а порой трагические моменты окружающей жизни воспринимаются исключительно положительно, сверхрадостно. За счет постоянного гипероптимизма больной неадекватно оценивает свое объективно тяжелое состояние. Так, например, эйфория может появиться в терминальной стадии некоторых злокачественных опухолей. Эйфория встречается при очень многих психических и соматических заболеваниях.

Мория - немотивированное повышенное настроение с дурашливостью, расторможенностью влечений, плоскими, пошлыми шутками. Поведение таких больных несколько напоминает гебефреническое возбуждение, хотя и отличается от последнего

отсутствием парамимии, эхоталии, эхопраксии. Нередко мория сопровождается легкой степенью оглушенности - обнубиляцией. Мория чаще всего встречается в неврологической практике у больных с органическим поражением лобных долей (так называемая лобная психика).

Дистимия - патологически пониженное, угнетенное настроение, возникающее без какой-либо причины. Больной смотрит на мир как бы через черные очки, окружающее воспринимается мрачным, бесперспективным, безысходно-пессимистическим. Больного ничто не радует, сама жизнь кажется ему лишенной всякого смысла, "кругами Дантова ада". Нередко именно дистимия является основной причиной суицидальных мыслей, намерений и попыток.

Тревога - это тоска, проецируемая в будущее, сильное душевное волнение, беспокойство, обусловленное беспричинным ожиданием крупной неприятности, катастрофы, которая произойдет с больным или с его самыми близкими родственниками. Тревога может быть ситуационно-обусловленной, связанной с конкретной, нередко преувеличенной жизненной ситуацией, и диффузной, так называемой свободно плавающей, не связанной с какими-то определенными фактами или событиями. Тревога обычно сопровождается выраженными вегетативными реакциями и часто двигательным возбуждением, она нередко тесно связана с депрессией и выступает в едином тревожно-депрессивном синдроме при многих психических и соматических расстройствах, особенно в инволюционном возрасте.

Дисфория - немотивированное тоскливо-злобное настроение с активным недовольством окружающими или, реже, собой и выраженным экстрапунитивным поведением. Отмечается крайне высокая раздражительность и аффект злобы, которые и объясняют выраженные внезапные беспричинные вспышки разрушительных действий и агрессии к окружающим. Если агрессия по каким-то причинам не может реализоваться вовне, она направляется на себя, выражаясь в членовредительстве или суицидальных действиях. Дисфория чаще всего отмечается при эпилепсии, органических заболеваниях мозга, некоторых формах психопатий, сосудистых и атрофических процессах головного мозга.

Эмоциональная лабильность (эмоциональная слабость, слабодушие) - это выраженная неустойчивость настроения: больной по незначительному поводу крайне легко переходит от плача к смеху и, наоборот, от умиления к гневу. Он не может без слез читать sentimentalный роман, смотреть старые довоенные или военные фильмы. В течение дня эмоции многократно меняют свою полярность. Слабодушие является обязательным симптомом при сосудистых заболеваниях головного мозга, оно встречается также при органических заболеваниях головного мозга и астениях различного генеза.

Эмоциональная тупость (эмоциональное оскудение) - постепенное обеднение тонких эмоциональных реакций, исчезновение эстетических, моральных, этических, интеллектуальных чувств. Больной теряет способность к сопереживанию, деликатность, проявляет грубую бесцеремонность, эмоциональную холодность, безразличие и безучастность к судьбе наиболее близких людей. Равнодушие не касается только низших эмоций, связанных с удовлетворением инстинктов, особенно пищевого. Такое эмоциональное нарушение типично, главным образом, для шизофрении.

Неадекватность эмоций - это несоответствие характера эмоций и вызвавшего их повода. Так, например, больной Ц. радостно засмеялся, когда ему сообщили о смерти единственного ребенка, добавив, что он достаточно молод и у него еще будет много детей. Тот же больной выразил бурный гнев по поводу замены его старых тапочек на новые. Неадекватность эмоциональных реакций особенно характерна для шизофрении.

Апатия выражается в отсутствии всяких желаний и полном безразличии к окружающим и к себе. Больные не только теряют интерес к событиям внешнего мира (не читают, не смотрят телепередач, не слушают радио), но и совершенно безразличны к своему собственному состоянию, они становятся неряшливыми, неопрятными. Сохраняя в целом способность мыслить, они фактически теряют способность действовать. Апатия характерна для шизофрении и некоторых органических поражениях головного мозга.

Контрольные вопросы

- 1) Что такое эмоции? Какую роль эмоции играют в жизни человека?
- 2) Охарактеризуйте виды эмоций и эмоциональные состояния.
- 3) Опишите влияние стенических и астенических эмоций на трудовую деятельность человека.
- 4) Что такое чувства. Дайте краткую характеристику видов чувств.

Изменение эмоционально-волевой сферы у инвалидов и лиц пожилого возраста.

В качестве существенных факторов, влияющих на состояние эмоциональной сферы людей пожилого и старческого возраста, можно отметить следующие:

- утрату родственников и близких друзей;
- неудовлетворительное материальное положение;
- уход из семьи детей или плохие отношения с ними;
- Страх перед заболеванием и немощью;
- чувство одиночества, ненужности, отчужденности от внешнего мира.

Специальные исследования показывают, что в процессе нормального, физиологического старения существенно изменяется эмоциональная сфера человека. Так, оказалось, что у 50% обследованных (практически здоровые люди, средний возраст составляет 72 года) появились ранее не свойственные им состояния грусти, подавленности, мрачные мысли. У остальных отмечалась более яркая выраженность эмоциональных черт, характерных для них и раньше: тревожность, раздражительность, гневливость. Помимо этого с возрастом медленнее изживаются, приобретая затяжной характер, отрицательные реакции. Эмоции высшего порядка (отношение к искусству, литературе и т.д.) сохранились у большинства обследованных.

Изменение в эмоциональной сфере являются следствием постепенного ослабления контролирующей и тормозной функций коры головного мозга.

С возрастом увеличиваются эмоциональная неустойчивость, невротическая утомляемость, неуверенность в себе, внутренняя напряженность. Наиболее резкие изменения в эмоциональной сфере происходят до 60-летнего возраста.

Эмоциональный настрой человека через конкретные внутренние механизмы может оказывать положительное или отрицательное влияние на функционирование организма, на состояние его органов и систем, на психическую сферу. Такие отрицательные эмоции, как уныние, печаль, тоска, страх, ненависть, злоба, зависть, недоброжелательность угнетающе действуют на психическое состояние, на деятельность ЦНС, на весь организм в целом.

Наиболее типичными эмоциональными расстройствами в процессе старения являются подозрительность, повышенная тревожность (тревога), недоверие, страхи, депрессии.

Исследователи указывают на то, что только около 10% пожилых людей имеют те или иные формы патологического состояния тревоги. В большинстве случаев указывается на наличие различных фобий, из которых наиболее распространенной считается агорафобия (боязнь открытых пространств), связанная со страхом «покидать дом». Другие часто упоминаемые источники тревоги и беспокойства – социальные ситуации, боязнь стать жертвами преступлений, возможность падений.

Депрессия – это аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.

По мнению Американской ассоциации психологов, на наличие депрессии указывает присутствие по крайней мере пяти из перечисленных симптомов, удерживающихся на протяжении не менее двух недель:

- подавленное настроение в течение большей части дня;
- утрата интереса к источникам удовольствий и ко всем видам активности;
- непреднамеренное снижение веса более чем на 5% в месяц, существенное увеличение или уменьшение аппетита;
- бессонница или пересыпание почти ежедневно;
- психомоторная возбудимость или явно выраженная заторможенность;
- постоянная утомляемость или упадок сил;
- чувство собственной бесполезности или необоснованное чувство вины;
- снижение мыслительных способностей и концентрации внимания;
- постоянные мысли о смерти.

Депрессия ускоряет развитие процессов старения. Она проявляет себя, как состояние почти полного внутреннего застоя, нередко связанное с хроническими болезнями,

преждевременным старением и ранней смертью.

Страх.

1. Страх бедности. Если человек хочет стать богатым, он должен отбросить все, что ведет к бедности.

2. Страх болезни. Человек создает болезни своими вредными привычками.

3. Страх старости. Человек слишком часто представляет себя старым и хилым. Существует мнение, что ничто так быстро не старит человека, как постоянно сверлящая мысль, что стареешь.

4. Страх перед людским судом. Человеку кажется, что все его осуждают и постоянно говорят о нем, он становится очень чувствительным.

5. Страх потерять любовь. По разным причинам возникает комплекс неполноценности, теряется уверенность в себе; человек начинает бояться, что кто-нибудь отнимает у него близкого и дорогого человека;

6. Страх смерти. Мысли о неизлечимых болезнях и смерти преследуют человека постоянно, подчас заменяя собой все остальное. По мнению И.И.Мечникова, люди не хотят умирать, поскольку стареют и умирают преждевременно, не дожив до естественного конца.

Существует мнение, что страх и агрессия легче рождают аналогичные чувства в окружении данного человека, чем его положительные эмоции: любовь, радость, благодушие.

Таким образом, в процессе старения эмоциональная сфера человека претерпевает значительные изменения, связанные в основном с нарастанием негативных переживаний и чувств, принимающих затяжной характер.

Лекция 9. Воля

План:

1. Понятие воли. Признаки волевых действий.
2. Взаимосвязь воли и трудовой деятельности.
3. Волевые качества личности.

1. Понятие воли. Признаки волевых действий.

Управление чувствами и поступками во многом зависит от воли.

Воля — способность человека сознательно действовать в соответствии с заранее поставленной целью, преодолевая на своем пути трудности. При волевом усилии человек сознательно осуществляет или тормозит те или иные свои действия.

Преодоление трудностей — основной признак волевых действий. Трудности могут быть внешними (физические, социальные) и внутренними (психологические, нравственные). Внешние трудности, как правило, связаны с ответственностью работы, ее темпом, социальным окружением и сложностью общения.

Внутренние трудности — это чаще всего индивидуальные затруднения, такие, как неуверенность работника в своих деловых качествах, сомнения в правильности выбранной профессии.

2. Взаимосвязь воли и трудовой деятельности

Для работников общественного питания воля — необходимое качество личности. С ее помощью они управляют своим поведением и поступками, контролируют их, проявляют активность и организованность при обслуживании посетителей. Человеку безвольному, легко поддающемуся неблагоприятным влияниям окружающих или, наоборот, нетерпимому к мнениям других людей, трудно справиться с такой работой, как обслуживание.

Установлено, что воля нередко служит основой для выполнения высококвалифицированной работы. Разумеется, для культурного обслуживания в ресторане мало одной только хорошо развитой воли. Необходимо еще, чтобы она была направлена на культурное взаимодействие с посетителем.

3. Волевые качества личности

Высокий профессионализм предполагает наличие у работника следующих волевых

качеств: выдержки (самообладания), самостоятельности, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

Одна из форм проявления воли — **выдержка**, т. е. умение распределять собственные силы для доведения дела до конца или владение своими эмоциями в трудной ситуации.

Самостоятельность — это умение ставить перед собой цель и достигать ее, руководствуясь собственными убеждениями, знаниями и представлениями. Решительность — умение своевременно и без излишних колебаний принимать хорошо обдуманное решение.

Настойчивость — волевое качество личности, суть которого заключается в умении долго и целеустремленно направлять свою энергию на достижение какой-то цели. Настойчивость не следует путать с упрямством, т. е. нежеланием человека отказаться от своего ошибочного решения или взгляда на какие-то явления, предметы. Упрямство, порой бессмысленное, затрудняет выход из сложной ситуации.

Волевой личности свойственны и такие положительные качества, как дисциплинированность, исполнительность.

Этапы сложного волевого действия

1. Побуждение к совершению волевого действия

—В роли побудительных сил конкретных волевых действий выступают определенные потребности и мотивы человека.

—Они могут быть самыми различными, но в любом случае заставляют активно работать мышление человека, принуждают его оценивать мотивацию будущего поведения, ставить перед собой определенные цели.

—Не всякое стремление к цели носит осознанный характер. В зависимости от степени осознанности потребностей, мотивов поведения стремление к цели подразделяется на влечения и желания.

—Влечение — это недостаточно осознанное стремление, при котором человек плохо осознает свои потребности, мотивы поведения.

—Из-за своей неясности, неопределенности не может перерасти в целенаправленную деятельность.

—Представленная во влечении потребность, как правило, либо угасает, либо осознается и превращается в конкретное желание.

—Желание — это стремление, которое возникает при ясном осознании цели и мотива, вызывающего ее. Желание само по себе не содержит активного компонента. Прежде чем желание превратится в непосредственный мотив, а затем в цель, оно оценивается человеком, «фильтруется», получает эмоциональную окраску.

—Желание, имея побуждающую силу, обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана.

2. Осознание цели и стремление ее достичь

Формируется образ объекта, на который будут направлены действия.

В психологии принято различать два вида целей: стратегические (отдаленные), т.е. направленные на какой-либо общий социально и лично значимый результат (например, успешное завершение сложного расследования), и тактические цели, более близкие, направленные на решение конкретных задач и последовательно приближающие к конечной цели.

3. Осознание ряда возможностей достижения цели

То есть тех конкретных средств, которые приводят к желаемому результату. Это мыслительный процесс в результате которого устанавливаются причинно-следственные связи между способами выполнения волевого действия, имеющимися условиями и возможными результатами.

Способы действия должны оцениваться человеком не только с точки зрения его личной пользы, выгоды, но также с учетом возможных последствий для других людей и

общества в целом. Выбор способов действий, как и все другие стадии волевого акта, опосредуется моральными установками, включенными в структуру мотивации субъекта.

Для преступников рецидивистов характерны цинизм, беспринципность в выборе способов действия, аморальность в выборе способов достижения своих целей.

4. Появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности

Этот этап характеризует активизацию и осознание мотива, побуждающего человека к постановке конкретной цели и совершению нормативного или противоправного поступка.

Мотивация человека является очень сложным многоуровневым образованием, поэтому часто нелегко выявить истинный и адекватный мотивы поведения.

Выявление истинных мотивов правонарушителей является одной из сложных задач следственной деятельности и судебно-психологической экспертизы. Человек часто склонен скрывать истинные мотивы своих действий, маскируя их внешне благонамеренными стремлениями.

5. Борьба мотивов и выбор

Борьба мотивов заканчивается либо появлением намерения, направленного на неопределенное будущее, либо принятием решения, когда человек четко осознает необходимость и возможность достижения определенной цели и отдает самому себе приказ в плане внутренней и внешней речи, стимулируя активизацию моторных процессов.

6. Принятие одной из возможностей в качестве решения

Этап характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования.

7. Осуществление принятого решения

Этап характеризуется напряжением сил, направленных на преодоление внешних и внутренних трудностей.

8. Достижение поставленной цели

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Контрольные вопросы

- 1) Что такое воля? Каковы признаки волевого процесса?
- 2) Как воля влияет на трудовую деятельность?

Лекция 10. Личность: понятие, структура, самосознание личности.

План:

1. Человек как индивид, личность, индивидуальность.
2. Психологическая структура личности.
3. Понятие самосознания
4. Самооценка личности.

В психологической науке категории человек, индивид, личность, индивидуальность относятся к базовым категориям. Они не являются сугубо психологическими и изучаются всеми общественными науками. Поэтому встает вопрос о специфике исследования этих категорий психологией: все психические явления формируются и развиваются в деятельности и общении, но принадлежат они не этим процессам, а их субъекту — **общественному индивиду, личности.**

Проблема личности в психологии выступает и как самостоятельная. Важнейшая теоретическая задача состоит в том, чтобы обнаружить объективные основания тех психологических свойств, которые характеризуют человека как индивида, как индивидуальность и как личность. Человек рождается на свет уже человеком.

Понятие **человек** является самым широким. Это принятое классическое научно обобщенное название особого вида живого существа — «человека разумного», или *homo sapiens*. В это понятие объединено все: природное, биохимическое, социальное, медицинское и др.

Индивид — категория, указывающая на принадлежность к человеческому роду. В этом понятии выражена родовая принадлежность человека, т.е. любой человек — это индивид. Это подчеркивание единичности (в отличие от человека) и неделимости (в отличие от личности).

Индивид акцентирует в человеке биологическое, но и не исключает социальных составляющих, присущих человеческому роду. Человек рождается конкретным индивидом, но, став личностью, не перестает одновременно быть индивидом.

Личность — это человек, обладающий таким уровнем психики, который делает его способным управлять своим поведением и психическим развитием. Индивидом рождаются, а личностью становятся (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн)

Личность — человек, развивающийся в обществе и вступающий во взаимодействие и общение с другими людьми с помощью языка.

Это человек как член общества, результат формирования, развития и социализации. Но сказанное не означает, что личность — это существо только социальное, лишенное биологических характеристик. В психологии личности социальное и биологическое существуют в единстве. Понять, что такое личность, можно только через изучение реальных общественных связей и отношений, в которые вступает человек. Не зря С. Л. Рубинштейн говорил, что вся психология есть психология личности. В то же время категория «человек» и «личность» не синонимичны. Последнее определяет социальную ориентированность человека, который становится личностью, при условии, что развивается в обществе (например, в отличие от «диких детей»), взаимодействует с другими людьми (в отличие от глубоко больных от рождения). У всякого нормального человека есть несколько личностных проявлений в зависимости от того, на какую часть общества он проецируется в данный момент: семья, работа, учеба, дружба. В то же время личность целостна и едина, системна и организована.

В психологии имеют место и другие, более узкие трактовки понимания личности, когда выделяют те или иные качества, якобы выступающие для нее неотъемлемыми атрибутами. Здесь личностью предлагается считать лишь того, например, кто самостоятелен, ответственен, высокоразвит. Подобные критерии являются, как правило, субъективны и труднодоказуемы.

Индивидуальность — категория, подчеркивающая уникальность, неповторимость и самостоятельность каждой психики (личности, индивида, человека).

Специфика общественных условий жизни и образа деятельности человека определяет особенности его индивидуальных признаков и свойств. Все люди имеют определенные психические черты, взгляды, обычаи и чувства, у каждого из нас есть различия в познавательной сфере личности, которые и будут определять нашу индивидуальность.

Психологическая структура личности — это целостная модель, система качеств и свойств, которая полно характеризует психологические особенности личности (человека, индивида).

Все психические процессы осуществляются в какой-нибудь личности, но не все выступают в качестве ее отличительных свойств. Любой из нас в чем-то похож на всех людей, в чем-то лишь на некоторых, в чем-то ни на кого не похож.

В психологии существует огромное количество моделей психологической структуры личности, которые проистекают из различных теорий о психике и личности, из разных параметров и задач. В нашем пособии мы используем модель психологической структуры личности, на основе совмещения двух схем, разработанной вначале С. Л. Рубинштейном, а затем К. К. Платоновым.

Эта базовая модель исходит из личностно-деятельностного подхода. Данная структура включает в себя шесть взаимосвязанных подструктур. Они условно выделяются лишь для получения некоторой схемы целостной личности.

Итак, в личности выделяются следующие психологические составляющие, или подструктуры:

- самосознание;
- направленность личности;
- темперамент и характер;
- психические процессы и состояния;
- способности и задатки;
- психический опыт личности.

Далее данные подструктуры, которые составляют предметное содержание психологии личности, будут описываться в следующих лекциях, и раскладываться на отдельные составляющие: процессы, качества, свойства и т. д.

Основными характеристиками личности являются: активность, устойчивость, целостность. Под активностью понимается способность человека производить общественно значимые преобразования окружающего, проявляющаяся в общении, совместной деятельности, творчестве и саморазвитии. Стремление выйти за пределы реализованных возможностей, за рамки ролевых предписаний, расширить сферу деятельности.

Устойчивость — это относительное постоянство личностных свойств. «Для индивидуума характерно проявление тенденции реагировать одинаковым способом в одинаковых ситуациях, каковая тенденция увеличивается с возрастом...» — писал один из основоположников персонологии Мюррей. Многочисленные данные, полученные при помощи наблюдений, самонаблюдений, анализа биографий и тестовых оценок, указывают на высокую устойчивость личностных свойств. Например, различия между детьми в агрессивности, доминировании, зависимости, социабельности и застенчивости сохраняются на протяжении дошкольного, школьного детства вплоть до взрослости. Целостность личности заключается в теснейшей взаимосвязи психических процессов и свойств, образующих единую структуру личности.

Наиболее качественной особенностью человеческой психики выступает наличие сознания, являющегося в своем отношении вершиной психического отражения.

Современная психология определяет сознание как внутреннюю модель внешнего мира. Благодаря этой модели и становится возможным осознанное поведение человека. Оно проявляется в анализе прошлого, отражении сегодняшнего и планировании будущего. Вероятен и положительный перенос чужого опыта. Все это присуще лишь человеку, потому представляется возможным говорить о сознании как специфической данности человека.

Сознание — это такое отражение, в котором объективная действительность как бы отделяется от субъективного к ней отношения человека. Поэтому в образе сознания выделяются две плоскости: **объективная (Мир)** и **субъективная (Я)**, личное переживание, отношение к предмету.

Например, вы читаете книгу, проникаясь сюжетом, не осознавая при этом, не контролируя того, как воспринимаете слова и мысли, листаете страницы, сидите в кресле дома. В вашей психике отражены события, которые описываются в данной книге, психологически вы существуете в книжной реальности. Но вот раздался звонок в дверь, которую нужно открыть, и тут начинает работать сознание: это дом, это книга, это “Я”, который здесь живет и то-то читает. Вы наблюдаете себя как бы со стороны, выделяетесь из объективных условий, а поэтому они предстают перед вами в сознательном образе. Вы понимаете, что дом, книга и все остальное существуют сами по себе, объективно, а ваше чтение, переживания и впечатления вторичны, субъективны, принадлежат только вам. Становится понятно, что это не одно и то же: объективный мир и его образ в конкретном человеке. Сознание — это принятие, осознание реального, вне зависимости от личности существующего бытия.

Невозможно принять и познать Мир, не вычленив в нем себя и свое субъективное “Я” из отраженного мира. С. Л. Рубинштейн отмечал, что наличие сознания позволяет нам

находить, выделять и систематизировать объективные, устойчивые свойства мира. Без участия сознания нереально истинное, человеческое познание, хотя одно не исчерпывается другим.

Тема о происхождении, природе и сущности сознания всегда была одной из центральной и дискуссионной для психологии и философии. Существует классическая диалектико-материалистическая конструкция, согласно которой “бытие определяет сознание”. Данная схема одинаково действенна и в обратном направлении: сознание непременно определяет бытие человека. Суть человеческого бытия заключается во взаимодействии и общении индивида с другими людьми.

Отключение сознания

“Отключение сознания” — это показатель того, что мы уже закрепили свои умения и навыки. Сознание работает, пока мы учимся читать и писать, играть на фортепьяно или в теннис, кататься на лыжах или водить машину. Но только до тех пор, пока полученные практические знания не войдут в нашу плоть и кровь. После этого неповоротливое сознание будет только мешать. Лыжник, думающий над тем, какое сделать движение, обязательно упадет, пианист — сфальшивит.

“**Бессознательное** — незаменимый и эффективный помощник”, — пишет психолог Тимоти Уилсон. Оно управляет нашей повседневной жизнью, запуская автоматизированные действия. “Бессознательное как будто выпускает на свободу множество живущих у нас в голове зомби, которые запрограммированы на выполнение отдельного относительно простого задания”, — пишет американский исследователь Кристоф Кох. Этот автоматизм освобождает голову для решения нестандартных, творческих задач — в те редкие моменты нашей жизни, когда случается что-то необычное, ситуация перестает быть стереотипной и наш мозг не может сходу подобрать нужную программу. Вот тогда незамедлительно включается сознание.

Однако такое включение обходится дорого. По оценкам некоторых ученых, работа сознания поглощает порядка 80% энергетических ресурсов мозга. На долю бессознательного остается лишь 20%. Чтобы найти нестандартное решение, нервная система должна создать новые нейронные связи. За несколько секунд необходимо активизировать сигнальные вещества — гормоны и нейромедиаторы, которые переносят нервные импульсы (то есть информацию) между клетками и нервными волокнами. Кроме этого, нужно ввести в работу белки-рецепторы и важные биохимические реакции, а для экономии внутренних сил притормозить другие функции организма. На первый план выходит решение одной-единственной интеллектуальной задачи.

Сознательная деятельность — роскошь, которую организм может себе позволить лишь изредка.

Поэтому при малейшей возможности мозг переключается на “автопилот” бессознательного. Он работает быстро, точно и “дешево”. Эта сигнальная система пережила многие тысячелетия эволюции. С ее помощью мы до сих пор ориентируемся в окружающем мире. У нас в голове неумолимо работает спасительный мощный фильтр.

Каждую секунду наше восприятие подвергается массированному обстрелу миллионами бит информации, осмыслить которую мы просто не в состоянии. Например: Удобно ли сидеть на стуле? Не тесна ли одежда? Кто-то прошел по коридору. Кофе уже остыл. Наше сознание осваивает не более 40 бит в секунду. Куда девается остаток? Оседают в глубинах мозга. Только это и предохраняет рассудок от угрожающей ему лавины чувственных впечатлений.

Бессознательное

Бессознательное никогда не отключается. Мозг постоянно активен и настроен на получение информации. По большей части она усваивается и сохраняется неосознанно, но потом в определенной ситуации активизируется и влияет на поведение человека. Такое обратное действие скрытых ресурсов мозга испытали на себе студенты, участвовавшие в экспериментах американского психолога Джона Барга. Он предложил разным группам испытуемых поработать со словесными тестами. В одном мелькали слова, так или иначе связанные с темой преклонного возраста — “морщины”, “сентиментальный”, “Флорида” (штат, в который всегда стремились перебраться американцы, выйдя на пенсию). Дж. Барг зафиксировал, что молодые люди из этой группы, выходя из аудитории, двигались скованно,

медленнее других, шаркая ногами. Очевидно, обработанные ими понятия каким-то образом пробудили в них поведенческие стереотипы, характерные для стариков.

Способность бессознательно поглощать, а потом в нужные моменты отдавать информацию, эффективно используют специалисты по [маркетингу](#). Они прекрасно знают: много раз повторенные названия товаров, их вид и доходчивый слоган откладываются в бессознательной памяти и со временем начинают восприниматься как что-то знакомое и близкое. И человек, не отдавая себе отчета, покупает разрекламированные товары.

Бессознательное может стать невольным предателем. Его так легко ввести в заблуждение и использовать даже в не слишком благовидных целях. Когда ученые поняли, как много информации проникает в мозг, минуя сознание, показалось, что найден простой и надежный способ манипуляции человеческой психикой.

Самосознание

Интерес человека к себе, к своему «Я», издавна был предметом особого внимания. И кто знает, может быть, именно из этого интереса и возникла сама психология как наука. Поведение человека всегда, так или иначе, сочетается с его представлением о себе («образ «Я») и с тем, каким он хотел бы быть. Изучение свойств самосознания адекватности самооценок представляется любопытным в связи с формированием жизненной позиции личности.

Вопрос самосознания человека чрезмерно сложен. Каждый человек имеет множество образов своего «Я», которые существуют в разных ракурсах: как он воспринимает себя, как он представляет идеальное своего «Я», каким это «Я» предстает в глазах других людей и т.д.

Что же такое самосознание? Один из самых авторитетных исследователей феномена самосознания И. С. Кон дает следующее определение: «Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется **самосознанием**, а его представления о самом себе складываются в определенный «образ «Я» [Кон И. С. Открытие «Я». М., 1978].

Самосознание - осознание и оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности (то есть своего нравственного облика и интересов, ценностей, идеалов и мотивов поведения).

Как уже говорилось, что образ «Я» — ни неизменное, а очень динамическое образование личности. Образ «Я» может переживаться как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемое в психологии как «реальное Я». Но образ «Я» одновременно и «идеальное Я» субъекта, то, каким он должен был быть, стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Возможно еще и «фантастическое Я» — то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным. Конечно же, что преобладание в структуре личности фантастических представлений о себе, не сопровождающихся поступками, которые могли способствовать осуществлению желаемого, дезорганизует деятельность и самосознание человека.

Образ Я – это представление человека о себе самом. Оно не всегда выражено словами, чаще – это некоторая внутренняя картинка; в ней присутствуют зрительные, телесные и звуковые образы, чувства, отдельные фразы. Человек вообще редко думает о себе словами. Он себя представляет, ощущает, переживает.

В целом образ Я включает набор некоторых устойчивых характеристик, с помощью которых человек себя самого описывает и дает себе эмоциональную оценку. Эти характеристики очень разнообразны, но так или иначе любая из них относится к одному из трех видов Я-характеристик: социальному, физическому или психологическому.

Самооценка личности

Мера адекватности образа «Я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — **самооценки личности**, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств, своего места среди других людей. Именно при помощи самооценки осуществляется регуляция поведения личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. **Уровень притязаний** — это желаемый уровень самооценки личности (уровень образа «Я»), проявляющийся в степени

трудности цели, которую индивид ставит перед собой). В случае успеха шкала притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответственно снижается.

Исследования показывают, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между архитрудными и чересчур легкими задачами и целями так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но и учетом прошлых успехов и неудач.

Изучение уровня притязаний личности не только со стороны их действительности, но и по содержанию позволяет лучше понять мотивацию поведения человека.

Нарушения самосознания

При всех психических заболеваниях самосознание поражается раньше, чем предметное сознание. Существуют специфические расстройства самосознания:

- деперсонализация, когда происходит утрата своего «Я», все происходящее в своей психике люди воспринимают как бы со стороны, как что-то внешнее или чужое;

- расщепление ядра личности. Оно как бы раздваивается, больные жалуются на постоянное присутствие двух чуждых начал, конфликтующих между собой. Каждое из этих начал, «Я», обладало памятью, индивидуальностью, утверждало собственную жизненную целостность, но не признавало саму мысль о возможном существовании других начал;

- нарушение телесной идентификации, когда люди жалуются, что части своего тела воспринимают как что-то от них отдельное;

- крайние формы нарушения самосознания (дереализация), когда утрачивается чувство реальности не только своего бытия, но появляются сомнения в подлинности существования всего окружающего мира.

Развитие личности человека

Личность - это не врожденная и генетически не заданная характеристика человека. Ребенок рождается биологическим индивидом, которому только предстоит стать личностью. Однако это может произойти лишь при определенных условиях.

Личность человека формируется под воздействием ряда факторов. Основными среди них считаются следующие три: наследственность, среда и воспитание.

Исходным и естественным условием становления личности является нормальная (без патологических отклонений) биологическая природа (индивидуальная организация) ребенка. Наличие соответствующих отклонений или затрудняет, или делает вообще невозможным развитие личности. Особенно это касается головного мозга и органов чувств. Например, при врожденной или ранее приобретенной аномалии головного мозга у ребенка может возникнуть такое психическое заболевание, как олигофрения. Оно выражается в недоразвитии интеллекта (умственной отсталости) и личности в целом. При глубокой олигофрении (в стадии идиотии) ребенок вообще не может стать личностью даже при самых благоприятных условиях воспитания. Он обречен на индивидуное (животное) существование.

Врожденные аномалии зрения (слепота) или слуха (глухота) тоже существенно затрудняют процесс воспитания личности.

Для преодоления и компенсации подобных отклонений приходится использовать специальное коррекционное обучение, развитие и воспитание. В целом, индивидуальные свойства и особенности человека выступают как факторы, облегчающие или затрудняющие развитие тех или иных личностных образований: интересов, черт характера, способностей, самооценки и др. Поэтому их необходимо хорошо знать и принимать во внимание при разработке стратегии и тактики воспитания. Надо сказать, что они недостаточно хорошо изучены. Эти вопросы являются предметом такой отрасли психологии, как психогенетика.

Развитие личности представляет собой активный процесс усвоения ребенком социальных норм и соответствующих им способов поведения. Он требует от него огромных усилий, направленных на овладение собственной биологической сущностью, на преодоление

непосредственных естественных желаний и возможностей (вести себя как хочу и как могу) и подчинение их социальной необходимости (как надо). Например, ребенку не хочется собирать свои игрушки, но он должен овладеть умением преодолевать это непосредственное побуждение и следовать соответствующей социальной норме. Поэтому другое основное условие становления личности - наличие социальной среды, то есть конкретных людей - носителей и трансляторов социальных норм. В качестве таковых выступают люди, с которыми ребенок связан значимыми отношениями: родители, члены семьи, родственники, воспитатели, учителя, сверстники, соседи, герои художественных произведений и кинофильмов, исторические деятели, священнослужители и др. Отсутствие социальной среды делает невозможным развитие личности. Об этом свидетельствуют многочисленные случаи «воспитания» детей среди животных.

По своей психологической сущности они были похожи на своих «воспитателей» и не имели ничего личностного. Все возможные аномалии и дефекты социальной среды приводят к соответствующим личностным дефектам воспитанных в таких условиях детей. Примером таковых могут служить дети, выросшие в неблагополучных семьях, детских домах, исправительных колониях и т.п.

Процесс передачи ребенку социальных норм называется воспитанием. Он может быть целенаправленным или стихийным. Целенаправленное воспитание является специально организованным и упорядоченным педагогическим процессом, состоящим из таких педагогических актов, как ознакомление с социальными нормами, демонстрация эталонных способов поведения, организация упражнений, контроль, поощрение и наказание и др. Стихийное воспитание как бы встроено в реальную повседневную жизнедеятельность воспитателя и воспитанника. Оно складывается из тех же самых педагогических актов, хотя и не преследует специальных педагогических целей. Поэтому получение некоторых воспитательных результатов является, скорее всего, побочным продуктом иных действий.

Воспитание не следует понимать как процесс односторонней активности педагогов. Социальные нормы и соответствующие им способы поведения не «вкладываются» в ребенка, а усваиваются (присваиваются) им на основе собственной активной деятельности и общения. Другие люди (родители, воспитатели и т.д.) лишь содействуют этому с той или иной долей успешности. Например, для того чтобы воспитать у первоклассника ответственное отношение к учебе, родители и учителя могут предпринять множество приемов педагогического воздействия: объяснение, демонстрация положительных примеров, организация деятельности, поощрение, наказание и др. Однако они не могут выполнить за него ту систему конкретных учебных действий, из которых складывается и на основе которых формируется ответственное отношение к учебе. Это ежедневное выполнение домашнего задания, записывание в дневник, складывание необходимых учебников и вещей и т. п. Каждое из них требует от ребенка определенных умений, а самое главное - способности преодолеть собственную индивидуальную сущность, которая может выражаться в естественном отсутствии желания это делать.

Таким образом, следующее чрезвычайно важное условие развития личности - это активная деятельность ребенка, направленная на усвоение социальных норм и способов поведения. Ее можно рассматривать как своеобразный инструмент усвоения социального опыта. Для того чтобы деятельность (бытийная активность) имела развивающий эффект, она должна отвечать определенным требованиям. Прежде всего, это касается ее содержательного соответствия усваиваемым социальным нормам. Например, нельзя воспитать смелость (смелое поведение) вне ситуаций преодоления опасности. Существует также множество других психологических условий организации бытия (общения и деятельности), при которых становится возможным эффективное усвоение социальных норм и формирование устойчивых личностных образований. Сюда относится фактор соответствия воспитания возрастным срокам, количество упражнений, характер мотивации и др.

Закономерности развития личности человека. Развитие личности - это не случайный и не хаотичный, а во многом закономерный процесс. Он подчиняется определенным правилам, которые называются психологическими законами развития. В них зафиксированы самые общие и существенные свойства личностного развития, знание которых позволяет глубже

понять это явление.

Первый из рассматриваемых нами законов отвечает на вопрос о причинах, источниках и движущих силах развития личности. Другими словами, что заставляет ребенка развиваться и где находится источник развития. Психологические исследования показывают, что ребенок изначально обладает свойством развиваться. Источником развития являются его потребности, необходимость удовлетворения которых стимулирует развитие соответствующих психологических возможностей и средств: способностей, черт характера, волевых качеств и т.д. Развитие психологических возможностей, в свою очередь, приводит к появлению новых потребностей и мотивов и т.д. Эти циклы развития непрерывно следуют друг за другом, поднимая ребенка на все более высокие ступени личностного развития. Таким образом, источник личностного развития находится в самом ребенке. Окружающие его люди или жизненные обстоятельства могут только ускорять или тормозить этот процесс, но они не в силах остановить его. Из этого вовсе не вытекает, что психическое развитие личности осуществляется на основе биологического созревания. Развиваемость (способность к развитию) представляет лишь потенциальную возможность стать личностью. Произойти это может только при известных условиях.

Развитие личности человека носит не плавный, а скачкообразный характер. Относительно продолжительные (до нескольких лет) периоды достаточно спокойного и равномерного развития сменяются довольно короткими (до нескольких месяцев) периодами резких и значительных личностных изменений. Они очень важны по своим психологическим последствиям и значимости для личности. Не случайно их называют критическими моментами развития, или возрастными кризисами. Они довольно тяжело переживаются на субъективном уровне, что отражается также в поведении ребенка и в его взаимоотношениях с окружающими людьми. Возрастные кризисы образуют своеобразные психологические границы между возрастными периодами. На протяжении личностного развития выделяют несколько возрастных кризисов. Наиболее ярко они протекают в следующие сроки: 1 год, 3 года, 6-7 лет и 11-14 лет.

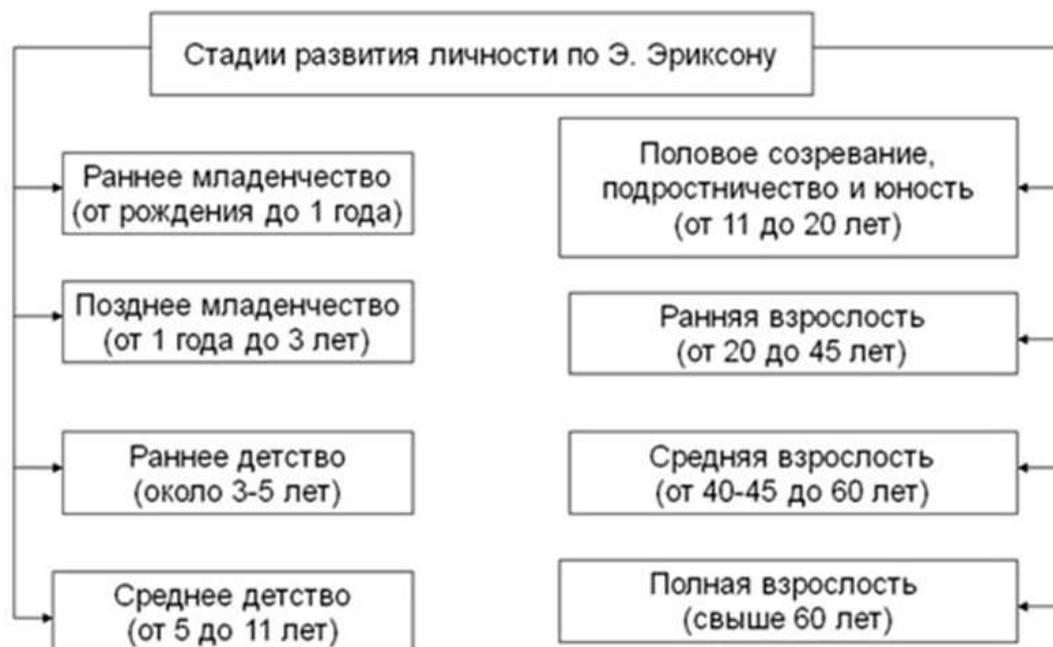
Развитие личности человека осуществляется этапно и последовательно. Каждый возрастной период закономерно вытекает из предшествующего и создает предпосылки и условия для последующего. Каждый из них является абсолютно необходимым и обязательным для полноценного развития личности человека, поскольку предоставляет особо благоприятные условия для становления определенных психических функций и личностных свойств. Такая особенность возрастных периодов называется сензитивностью.

Вопрос о возможности выделения периодов жизни, в которых развитие личности подчиняется особым закономерностям, имеет многовековую историю.

Однако, несмотря на столь длительную историю проблемы, до настоящего времени открытым остается вопрос о том, делится ли развитие личности на периоды, или оно происходит непрерывно и можно лишь говорить о последовательной смене форм поведения. Идут дискуссии по поводу оснований для выделения периодов и их границ. Особенно это касается периодизации развития взрослых.

Под возрастной периодизацией в психологии принято понимать модель развития личности, отражающую сущность происходящих возрастных изменений и предлагающую выделение отдельных этапов развития, каждый из которых характеризуется как своеобразием структуры и функционирования различных психических процессов, так и особыми личностными новообразованиями.

Э. Эриксон в своих взглядах на развитие придерживался так называемого эпигенетического принципа: генетической предопределенности стадий, которые в своем личностном развитии обязательно проходит человек от рождения до конца своих дней. Стадии развития личности по Э. Эриксону представлены в виде схемы на рис.



Становление личности в концепции Эриксона понимается как смена этапов, на каждом из которых происходит качественное преобразование внутреннего мира человека и радикальное изменение его отношений с окружающими людьми. В результате этого он как личность приобретает нечто новое, характерное именно для данного этапа развития и сохраняющееся у него (по крайней мере в виде заметных следов) в течение всей жизни.

Восемь возрастных периодов развития человека по Эриксону:

0-1 год

В этом нежном и хрупком возрасте формируется важнейшее качество – способность доверять, людям и надеяться на лучшее. Если младенец не получал достаточно любви и внимания, впоследствии может сформироваться недоверчивая, замкнутая личность.

1-3 года

В возрасте трех лет дети нередко становятся капризны, склонны настаивать на своем. И неудивительно: в это время формируется важнейшее качество человека – воля. При благоприятных условиях из этого кризиса маленький человек выходит самостоятельным и уверенным в себе.

3-5 лет

С трех до пяти лет дети заняты в основном игрой со сверстниками, постигая основные социальные законы. В это время формируются инициативность, активность, целеустремленность ребенка, его готовность к общению. Если родители были чрезмерно «заботливы» и не позволяли ребенку активно познавать мир, ограждая его от всевозможных «опасностей», из этого кризиса может выйти весьма «ленивая» личность.

5-11 лет

Начало продуктивной учебы – самого первого труда ребенка. В это время человек начинает понимать ценность жизненных достижений, необходимость прилагать усилия для того, чтобы получить желаемое, в том числе и уважение окружающих.

11-20 лет

В это время формируется представление о собственной уникальности. Человек ищет себя, задает себе важные вопросы, определяется с жизненным направлением. Именно в этом возрасте закладываются основы мировоззрения, картина мира становится осознанной и яркой.

20-40 лет

Это период, когда пересматриваются представления о жизни, осознаются ценность и значимость окружающих людей. И именно этот кризис человек обязан пройти самостоятельно – ему больше не могут ни помочь, ни помешать.

40-60 лет

Это возраст творчества, взрыв внутренней, духовной, активности, время продуктивной работы над собой и готовности, а главное, умения помогать другим. И из этого последнего кризиса выходит уже не просто человек – выходит Учитель. Тот, кто прожил свою жизнь не зря, многое преодолел и многое понял – и теперь готов поделиться своим знанием с окружающими. Увы, мы не всегда готовы его слушать, ведь каждый учится на собственных ошибках.

60-... лет

На последних этапах жизни люди обычно пересматривают прожитую жизнь и по-новому оценивают ее. Если человек, оглядываясь на свою жизнь, испытывает удовлетворение, потому что она была наполнена смыслом и активным участием в событиях, то он приходит к выводу, что жил не зря и полностью реализовал то, что было ему отпущено судьбой. Тогда он принимает свою жизнь целиком, такой, какая она есть. Но, если жизнь кажется ему напрасной тратой сил и чередой упущенных возможностей, у него возникает чувство отчаяния. Очевидно, что-то или иное разрешение этого последнего в жизни человека конфликта зависит от совокупного опыта, накопленного в ходе разрешения всех предыдущих конфликтов.

Выделенные Эриксоном стадии развития распространяются на внутренние влечения личности и на отношения родителей и других членов общества к этим силам. Кроме того, Эриксон рассматривает эти стадии как периоды жизни, в течение которых приобретаемый человеком жизненный опыт диктует ему необходимость наиболее важных приспособлений к социальному окружению и изменений собственной личности. Хотя на способ разрешения этих конфликтов человеком влияют установки его родителей, социальная среда также оказывает исключительно большое влияние.

Стадии развития личности по Э.Эриксону

Стадия развития	Новообразование	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
Раннее младенчество (от рождения до 1 года)	Кризис доверия — недоверия (в течение первого года жизни).	Доверие к людям. Взаимная любовь, привязанность, взаимное признание родителей и ребенка, удовлетворение потребностей детей в общении и других жизненно важных потребностей.	Недоверие к людям как результат плохого обращения матери с ребенком, игнорирование, пренебрежение им, лишение любви. Слишком раннее или резкое отлучение ребенка от груди, его эмоциональная изоляция.
Позднее младенчество (от 1 года до 3 лет)	Автономия в противоположность сомнениям и стыду (в возрасте около 2—3 лет).	Самостоятельность, уверенность в себе. Ребенок смотрит на себя как на самостоятельного, отдельного, но еще зависимого от родителей человека.	Сомнение в себе и гипертрофированное чувство стыда. Ребёнок ощущает свою неприспособленность, сомневается в своих способностях, испытывает лишения, недостатки в развитии элементарных двигательных навыков, например, хождения. У него слабо развита речь, имеется сильное желание скрыть от окружающих людей свою ущербность.
Раннее детство (около 3 - 5 лет)	Появление инициативности в противовес чувству вины	Любознательность и активность. Живое воображение и заинтересованное	Пассивность и безразличие к людям. Вялость, отсутствие инициативы, инфантильное чувство зависти к другим детям,

	(примерно от 3 до 6 лет).	изучение окружающего мира, подражание взрослым, включение в поло - ролевое поведение.	подавленность и уклончивость, отсутствие признаков поло - ролевого поведения.
Среднее детство (от 5 до 11 лет)	Трудолюбие в противоположность комплексу неполноценности (возраст от 7 до 12 лет).	Трудолюбие. Выраженное чувство долга и стремление к достижениям успехов. Развитие познавательных и коммуникативных умений и навыков. Постановка перед собой и решение реальных задач. Нацеленность игры и фантазии на лучшие перспективы. Активное усвоение инструментальных и предметных действий, ориентированность на задачу.	Чувство собственной неполноценности. Слаборазвитые трудовые навыки. Избегание сложных заданий, ситуаций соревнования с другими людьми. Острое чувство собственной неполноценности, обреченности на то, чтобы всю жизнь оставаться посредственностью. Ощущение временного «затишья перед бурей», или периодом половой зрелости. Рабское поведение. Чувство тщетности прилагаемых усилий при решении разных задач.
Половое созревание, подростничество и юность (от 11 до 20 лет)	Личностное самоопределение в противоположность индивидуальной серости и конформизму (от 12 до 18 лет).	Жизненное самоопределение. Развитие временной перспективы - планов на будущее. Самоопределение в вопросах: каким быть? и кем быть? Активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях. Учение. Четкая половая поляризация в формах межличностного поведения. Становление мировоззрения. Взятие на себя лидерства в группах сверстников и подчинение им при необходимости.	Путаница ролей. Смещение и смешение временных перспектив: появление мыслей не только о будущем и настоящем, но и о прошлом. Концентрация душевных сил на самопознание, сильно выраженное стремление разобраться в самом себе в ущерб развитию отношения с внешним миром и людьми. Поло - ролевая фиксация. Потеря трудовой активности. Смещение форм поло - ролевого поведения, ролей в лидировании. Путаница в моральных и мировоззренческих установках.
Ранняя взрослость (от 20 до 45 лет)	Интимность и общительность в противовес личностной психологической изолированности (около 20 лет).	Близость к людям. Стремление к контактам с людьми, желание и способность посвятить себя людям. Рождение и воспитание детей. Любовь и работа. Удовлетворенность личной жизнью.	Изоляция от людей. Избегание людей, особенно близких, интимных отношений с ними. Трудности характера, неразборчивые отношения и непредсказуемое поведение. Непризнание, изоляция, первые симптомы отклонений в психике, душевных расстройств, возникающих под влиянием якобы существующих и действующих в мире угрожающих сил.

Средняя взрослость (от 40 - 45 до 60 лет)	Забота о воспитании нового поколения в противополож- ность «погружению в себя» (между 30 и 60 годами).	Творчество. Продуктивная и творческая работа над собой и с другими людьми. Зрелая, полноценная и разнообразная жизнь. Удовлетворенность семейными отношениями и чувство гордости за своих детей. Обучение и воспитание нового поколения.	Застой. Эгоизм и эгоцентризм. Непродуктивность в работе. Ранняя инвалидность. Всепрощение себя и исключительная забота о самом себе.
Полная взрослость (свыше 60 лет)	Удовлетворенно сть прожитой жизнью в противоположно сть отчаянию (старше 60 лет).	Полнота жизни. Постоянные раздумья о прошлом, его спокойная взвешенная оценка. Принятие прожитой жизни такой, какая она есть. Ощущение полноты и полезности прожитой жизни. Способность примириться с неизбежным. Понимание того, что смерть не страшна.	Отчаяние. Ощущение того, что жизнь прожита зря, что времени осталось слишком мало, что оно бежит слишком быстро. Осознание бессмысленности своего существования, потеря веры в себя и в других людей. Желание прожить жизнь заново, стремление получить от нее больше, чем было получено. Ощущение отсутствия в мире порядка, наличия в нем недоброего неразумного начала. Боязнь приближающейся смерти.

Личность - основные формы патологии: психопатии, акцентуации.

Личность – психологическое понятие, определяющее человека как носителя общественных социальных отношений. Она проявляется индивидуально неповторимым сочетанием таких психологических параметров, как задатки (природные предпосылки развития способностей), способности (свойства личности, дающие ей возможности успешно обучаться), темперамент (постоянные и устойчивые индивидуально-неповторимые природные свойства личности, определяющие динамику психической деятельности независимо от ее содержания), характер (совокупность устойчивых и существенных индивидуально-своеобразных свойств личности, отражающих все многообразие ее отношений к окружающему миру и к самой себе), направленность (свойства личности, характеризующие ее влечения, желания, интересы, склонности, которые определяют избирательную активность человека).

Психопатические состояния – формы патологии личности, сущность которых заключается в ее общей дисгармонии, нарушающей социальную адаптацию. Наблюдаются они при

- психопатиях
- патохарактерологических развитиях
- психопатизациях.

Психопатии – это патологические состояния, характеризующиеся дисгармоничностью психического склада и представляющие собой постоянное, чаще врожденное свойство индивидуума, сохраняющееся в течение всей жизни.

Патохарактерологические развития – психопатические состояния, возникающие вследствие сочетания неблагоприятных воздействий микросоциосреды (воспитание, стрессы)

и индивидуальных особенностей личности.

Расстройства личности констатируются в тех случаях, когда патологические изменения выражены столь значительно, что препятствуют полноценной адаптации в обществе, т.е. в их диагностике имеют значение социальные критерии.

Различают следующие **типы личностных расстройств**:

- параноидное
- шизоидное
- истерическое
- диссоциальное
- эмоционально неустойчивое (импульсивный тип и пограничный)
- ананкастическое (обсессивно-компульсивное)
- тревожно-мнительное
- зависимое.

Психопатические состояния следует отличать от акцентуаций личности. Это крайние варианты нормы, проявляющиеся значительным усилением отдельных черт личности.

Контрольные вопросы

5. Дайте определение понятия «личность».
6. Перечислите составляющие.
7. Типы личности.
8. Какова роль личности в деятельности юриста.

Инструкция по выполнению контрольных работ:

Предварительно изучите теоретический материал, составьте по нему **письменный** конспект. (Он будет необходим для сдачи экзамена по предмету).

Программой предусмотрено выполнение одной домашней контрольной работы, состоящей из 4-х теоретических вопросов. Предложено 16 вариантов контрольных работ. Номер варианта в контрольной работе определяется по порядковому номеру обучающегося в списке группы. Списки смотрите на сайте, в разделе заочного обучения. Работа, выполненная не по своему варианту и не в полном объеме, преподавателем не проверяется и выдается обратно студенту.

Прежде чем приступить к выполнению контрольной работы, следует тщательно изучить темы, включенные в содержание вопросов и задания по рекомендуемой литературе. Перед изложением каждого ответа следует написать содержание вопроса (задания). Ответы излагаются четко, ясно и грамотно.

Требования к оформлению контрольной работы

1. Работа выполняется в печатном виде на одной стороне белого листа формата А4. Поля размером 3 см слева, снизу, сверху и справа 1,5 см. Шрифт Times New Roman, кегль 12 либо 14, выравнивание текста по ширине, 1,5 интервал (межстрочный), красная строка 1,25 см. Все листы контрольной работы, кроме титульного, должны быть пронумерованы в нижней части листа по центру. Объем работы 12 - 15 страниц.
2. Форма титульного листа и листа рецензии размещена на сайте.
3. На второй странице работы необходимо представить оглавление, на последней - перечень использованных источников литературы.
4. Контрольная работа должна быть сдана преподавателю в начале экзаменационной сессии.

Варианты контрольных работ.

вариант	задания
1	1) Методологические основы психологии в социальном обеспечении. 2) Основные подходы к классификации ощущений. 3) Сознательное и подсознательное восприятие 4) Изменение восприятия у инвалидов и лиц пожилого возраста.
2	1) Общие положения о психических явлениях. 2) Виды ощущений. 3) Понятие о мышлении. 4) Память, ее виды, процессы, закономерности. Нарушение памяти у инвалидов и пожилых лиц
3	1) Основные формы психических процессов человека. 2) Свойства восприятия. 3) Интеллект и речь человека. 4) Изменение ощущений у инвалидов и лиц пожилого возраста.
4	1) Основные формы изменения психических процессов. 2) Общая характеристика ощущений. 3) Виды восприятия. 4) Ступени мышления: понятие, суждение и умозаключение.
5	1) Общее понятие о памяти 2) Общая характеристика интеллекта. 3) Классификация эмоций

	4) Нарушение внимания у инвалидов и лиц пожилого возраста.
6	1) Понятие о восприятии. 2) Этапы памяти: запоминание (фиксация), сохранение (ретенция), воспроизведение (репродукция). 3) Общее понятие о речи и ее функциях. 4) Изменение волевых процессов у инвалидов и лиц пожилого возраста
7	1) Восприятие времени. 2) Мышление как процесс решения задач. Развитие мышления 3) Физиологическая основа речи 4) Особенности внимания у инвалидов и лиц пожилого возраста. Методы исследования внимания
8	1) Внимание. Понятие о внимании и формы его проявления. 2) Методы исследования восприятия. 3) Виды интеллекта. 4) Нарушение мышления у инвалидов и пожилых лиц. Понятие и представление.
9	1) Виды речи и ее развитие. 2) Основные свойства внимания. 3) Исследования внимания в когнитивной психологии 4) Изменение интеллекта у инвалидов и лиц пожилого возраста
10	1) Физиологическая основа речи 2) Волевые действия и их структура 3) Понятие о темпераменте 4) Интеллектуальные и творческие способности, особенности проявления у инвалидов и лиц пожилого возраста.
11	1) Функции внимания. 2) Закономерности памяти. 3) Преднамеренное и непреднамеренное восприятие. 4) Расстройства мышления
12	1) Теории восприятия 2) Виды внимания и их характеристика. 3) Общая характеристика эмоций 4) Дефекты и расстройства речи.
13	1) Мышление: понятие, виды, особенности. 2) Нарушения восприятия. 3) Процессы памяти 4) Выявление расстройства восприятия. Иллюзии восприятия
14	1) Виды памяти и их характеристика 2) Индивидуальные стили мышления 3) Эмоциональные процессы и управление эмоциями. 4) Структура интеллекта
15	1) Психологическое пространство личности и его границы. 2) Структура памяти. 3) Способы активизации мышления. 4) Задатки как анатомо-физиологические предпосылки способностей.

16	1) Понятие о воле 2) Современные теории интеллекта 3) Классификация эмоций 4) Основные причины нарушения воли у инвалидов и лиц пожилого возраста
----	--

**Экзаменационные вопросы по
МДК 01.02 Психология социально-правовой деятельности**

1. Предмет психологии.
2. Психологические школы: классические и современные.
3. Методы научных психологических исследований.
4. Детерминация психического развития.
5. Задатки и способности.
6. Структура психики.
7. Характеристика познавательных процессов.
8. Деятельность. Структура деятельности.
9. Психические состояния и их характеристики.
10. Виды межличностного взаимодействия.
11. Ощущения и их характеристика.
12. Психологические особенности восприятия.
13. Память и ее виды.
14. Виды внимания: произвольное, непроизвольное.
15. Эмоциональные процессы и их характеристика.
16. Воля как форма активности.
17. Основные этапы творческого процесса.
18. Формы мышления и их характеристика.
19. Мышление как процесс решения задач.
20. Психология делового общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная сторона общения.
21. Правила речевой аргументации позиции. Правила публичного выступления.
22. Особенности общения с лицами пожилого возраста, инвалидами. Особенности физиологии старения. Эмоционально-личностные особенности в старости.
23. Особенности социального взаимодействия в пожилом возрасте.
24. Основные социально-психологические проблемы инвалидов. Социально-психологическая реабилитация инвалидов.
25. Типы приспособления человека с ограниченными возможностями к ситуации инвалидности.
26. Акцентуации характера у людей с ограниченными возможностями.
27. Психологический климат коллектива. Понятие коллектива, факторы, влияющие на психологический климат коллектива. Психологическая совместимость.
28. Структурные элементы конфликта. Классификация конфликтов.
29. Способы разрешения конфликтов. Методы профилактики конфликтов.
30. Профессиональная этика. Мораль. Функции морали.

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основные источники:

1. Серезко Т.А. Психология социально-правовой деятельности. Учебник и практикум для СПО. –М.: Юрайт, 2018.

Дополнительные источники:

1. Андриенко, Е. В. Социальная психология [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. В. Андриенко / Под ред. В. А. Слостенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264с.
2. Волкова, А.И. Психология общения для студентов колледжей [Текст]: учебное пособие / А.И. Волкова. - Ростов/Д.: Феникс, 2006.
3. Морозов, А.В. Социальная психология [Текст]: Учебник для ссузов и вузов // А.В. Морозов - М.: Издательский проект Триста, 2006.
4. Соснин, В.А., Красникова, Е.А. Социальная психология [Текст]: Учебник для ССУЗов(изд:2) // В.А. Соснин, Е.А. Красникова. - М.: Академия, 2010.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - М.: Академия, 2000.
6. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения [Текст]: Методическое пособие для преподавателей / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - М.: Академия, 1997.
7. Сухов, А.И. Социальная психология [Текст] / А.И. Сухов. - ОИЦ «Академия», 2009.
8. Ткаченко, В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов [Текст]. - М.: «ДАШКОВ и К», 2010.б
9. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 490с.
10. Шеламова, Г.М. Культура делового общения при трудоустройстве [Текст] / Г.М. Шеламова. - М.: Академия, 2008.

Интернет – ресурсы:

1. www.rg.ru — сайт «Российской газеты».
2. www.psychlist.net - психологический образовательный сайт.
3. www.flogiston.ru – «Флогистон. Психология из первых рук».
4. www.psychology-online.net - сайт «Научная и популярная психология».
5. www.juristlib.ru - электронная юридическая библиотека «ЮристЛиб».
6. www.rospensia.ru — сайт журнала «Пенсия».