**Уважаемые студенты гр.121!**

 **Вам до 25 января необходимо сделать конспект лекций:**

**ЛЕКЦИЯ № 1 ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

**Предмет психологии**

 Слово «психология» в переводе на русский язык буквально означает «наука о душе» (греч. psyche - душа, logos - понятие, учение).

 Психология зародилась в недрах философии, и первые представления о ее предмете связывались с понятием *«души».* Под «душой» с древних времен понимают явления, связанные с феноменом жизни,— то, что отделяет живое от неживого. Основателем психологии по праву считают Аристотеля (384-322 гг. до н.э.).

 Начиная с XXVII века в связи с развитием естественных наук (математика и физика отпочковываются от философии) психоло­гия развивалась как *«наука о сознании».* У истоков психологии сто­ял французский философ и математик Рене Декарт (1596—1650).

 Собственное сознание изучали тогда только методом *интроспек­ции* (букв, «смотрение внутрь») - методом познания психических явлений путем самонаблюдения, т.е. человек наблюдал за самим собой и описывал выявляемые факты.

 В XIX веке психология выделилась как самостоятельная наука. В 1879 г. немецкий психолог, физиолог и философ Вильгельм Вундт (1812—1920) основал в Лейпциге первую в мире эксперименталь­ную психологическую лабораторию.

 Конец XIX века ознаменовался для психологии рядом важней­ших событий. С одной стороны, это успешное экспериментальное изучение познавательных процессов: ощущений, восприятия, па­мяти, мышления и т.д., с другой — общий кризис психологической науки. Этот кризис выразился в том, что с помощью только инт­роспекции психология оказалась не способной решить многие про­блемы, связанные с сознанием, личностью и межличностными от­ношениями. Кроме того, ее знания оказались малопригодны для практики, а методы — недостаточно надежны. Выход стали искать в различных направлениях. Так, в США в начале XX века возник *бихевиоризм* (англ. behavior — поведение). С точки зрения представителей бихевиоризма, психология должна быть наукой о поведении, поскольку поведение является единствен­ной психологической реальностью, доступной непосредственному наблюдению. Параметры поведения можно измерить и на них можно воздействовать.

 Приблизительно в это же время в Германии зарождается *гештальтпсихология* (нем. Gestalt - образ, форма) - направление, изу­чающее целостные структуры сознания, образы.

 В Европе зарождается также *психоанализ.* Основоположник пси­хоанализа австрийский ученый Зигмунд Фрейд (1856-1939) счи­тал, что основная роль в поведении принадлежит бессознательно­му и инстинктам.

 Таким образом, наука о сознании уступила место *науке о поведении.*

С 30—40-х годов XX века психология стала развиваться как на­ука о психике. Психика служит целям адаптации индивида в окру­жающем мире и, следовательно, отражает объективную реальность (внешний мир и внутренние состояния организма) и регулирует индивидуальное поведение

Психология как наука о

фактах, закономернос-

тях и механизма психики

Начинается с 30-40гг. ХХ века.

Задача психологии – научное изучение психики и

практическое применение получаемых

данных.

IV этап

Психология как наука

о поведении

Начинается в ХХ в. Задача психологии -

наблюдение за поведением – за тем, что

можно непосредственно увидеть.

III этап

Психология как наука

о сознании

Начинается в XXVII в. в связи с развитием

естественных наук. Под сознанием

понимали способность думать,

чувствовать, желать.

II этап

Так определялась психология более двух

тысячелетий назад. Наличием души

пытались объяснить все непонятное

в жизни человека

Психология как наука

о душе

 I этап

 Основные этапы становления психологии как науки.

 *Основные функции психики — когнитивная, регулятивная* и *коммуникативная.*

Психика — свойство мозга отражать объективную реальность и регулировать индивидуальное поведение. Психикой обозначают совокупность всех психических явлений, изучаемых психологией. Под психическими явлениями мы будем понимать:

• *познавательные процессы* (процессы, с помощью которых чело­век познает мир) -

 ощущение, восприятие, представление, вни­мание, память, воображение, мышление, речь;

• *психические свойства* и *состояния личности* (явления, регулирующие человеческое общение и управляющие действием и по­ступками) - потребности, мотивы, цели, интересы, волю, чувства, эмоции, склонности, способности, знания, умения, навыки, темперамент, характер.

Развитие психики реализуется в разных формах:

-филогенез- становление структур психики в ходе биологической эволюции вида

-онтогенез- формирование структур психики в течение жизни отдельного индивида

-социогенез- развитие процессов познания, межличностных отношений, поведения, обусловленных различиями в культуре

 **Направления психологии**

 В настоящее время существуют 5 основных подходов к изуче­нию психики человека: *бихевиоризм, гештальтпсихология, психоана­лиз, гуманистическая психология, когнитивная психология.*

 Каждое из направлений (бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, гуманисти­ческая психология, когнитивизм) имеет собственное представле­ние о психике человека, се происхождении и формировании. Это вызывало множество конфликтов между школами. По существу все больше и больше психо­логов избирают *эклектический* подход, используя наиболее подхо­дящие методы для конкретной ситуации.

 В связи с этим предлагаемое определение психологии учитывает вклады основных направлений.

 ПСИХОЛОГИЯ - научная дисциплина, занимающаяся иссле­дованием внутренних психических процессов, их внешних про­явлений (поведения) и практическим применением получаемых знаний.

 **Отрасли психологии**

 Современная психология является чрезвычайно дифференциро­ванной наукой. Различные авторы насчитывают от 50 до 100 отно­сительно самостоятельных ее отраслей, претендующих на статус полноценных научных дисциплин.

 Отрасли психологии условно можно разделить на *общие* и *специ­альные.*

Общие отрасли имеют значение для понимания и объяснения поведения людей независимо от того, кто они и какой деятельнос­тью занимаются. Эти отрасли иногда объединяют понятием *«общая психология».* Общая психология изучает общие закономерности воз­никновения и функционирования психики

Специальные отрасли психологии занимаются вопросами, пред­ставляющими особый интерес для познания одной или нескольких групп явлений. К ним относятся:

 • *возрастная психология -* отрасль психологии, которая изучает

 закономерности возникновения и функционирования психики

 и поведения людей разного возраста;

 • *социальная психология —* отрасль психологии, которая изучает закономерности функционирования психики и поведения чело­века в процессе его межличностных взаимодействий.

 Кроме перечисленных отраслей психологии, есть еще и другие: медицинская, политическая психология, экономическая психология, военная психо­логия, психология спорта, психология рекламы и т.д.

 Психологические научные дисциплины условно можно разде­лить на *теоретические* и *практические.*

 Психологи-теоретики заняты поиском новых знаний, они на­блюдают явления в естественной обстановке или в лаборатории, интерпретируют полученные результаты, создают схемы, объясня­ющие поведение.

 Психологи-практики более многочисленны. Это школьные пси­хологи, медицинские психологи, социальные психологи, психоло­ги-консультанты в организациях и т.д.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Психология познава-

тельных процесов

Психология

личности

Ощущения

Эмоции

Восприятие

Способности

Представления

Память

Мотивация

Воображение

Темперамент

Мышление

Характер

 Речь

Воля

Внимание

 **Методы психологии**

 Психические явления нематериальны, и, следовательно, мето­ды, которые используются в естественных науках, для их изучения не всегда подходят. Это было известно еще в XVIII и XIX веках, когда психические явления изучали методом *интроспекции* (букв. «смотрение внутрь»), т.е. самонаблюдения. Человек наблюдал за самим собой и описывал выявленные факты.

 Самонаблюдение - неотъемлемое качество человека. Мы все время анализируем свои действия и чувства, оцениваем свое отно­шение к другим людям и их отношение к себе. Однако как метод научного исследования интроспекция оказалась весьма ненадеж­ной.

 Ведь на основе самонаблюдения мы способны описывать не столько сами чувства, мысли и другие психические состояния, сколь­ко свои *воспоминания* о них, даже если мы осознаем свой внутрен­ний мир и искренне хотим рассказать о себе правду. Однако мы далеко не все знаем о себе и, даже желая что-то рассказать, не всегда способны это сделать.

 Наша психика — не замкнутый в себе мир. Наши мысли, чув­ства, мечты прорываются наружу в виде поступков, дел, доступных внешнему объективному наблюдению. Их можно записывать, сни­мать на пленку и т.д. Значит, к изучению психики человека можно применить наблюдение.

 *Эксперимент —* один из основных методов психологии. Это ме­тод, предполагающий активное вмешательство исследователя в де­ятельность участника эксперимента с целью создания условий для проверки какой-либо гипотезы.

 Эксперимент в психологии всегда предполагает участие людей, что создает дополнительные морально-этические проблемы. Во-первых, над людьми можно экспериментировать только с их согла­сия. Во-вторых, эксперименты, которые могут нанести вред, вооб­ще нельзя ставить. В-третьих, ход и результаты эксперимента существенно зависят от того, как понята цель участниками, где, когда и кем проводится эксперимент, как ведет себя эксперимен­татор и т.д.

 Организовать и провести настоящий, отвечающий всем требо­ваниям психологический эксперимент на практике бывает нелег­ко. В связи с этим его применяют гораздо реже, чем другие методы.

 Тест (англ. проба, проверка) - один из популярных современ­ных методов. *Тест -* это специализированный метод психодиагно­стики, с помощью которого можно получить количественную или качественную характеристику изучаемого явления. Психодиагнос­тика - процедура оценки индивидуально-психологических свойств личности.

 Хороший тест приходится создавать годами.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Наблюдение

Эксперимент

Внутреннее

Лабораторный

Внешнее

Естественный

Свободное

Констатирующий

Стандартизо-

ванное

Формирующий

Включенное

Стороннее

Опрос

Скрытое

Устный

Тесты

Письменный

Тест-опросник

Свободный

Тест-задание

Стандартизованный

Проективный

**Сознание как высшая ступень развития психики**

 Существенное отличие человека от животных состоит в его спо­собности рассуждать и мыслить абстрактно, размышлять о своем прошлом, критически оценивать его и думать о будущем, разраба­тывая и реализуя планы и программы. Все это связано со сфе­рой человеческого сознания.

 Психика присуща как человеку, так и животным, и характеризу­ется различными уровнями. Высший уровень психики, свойствен­ный человеку, — это сознание. У животных психика базируется на рефлексах..

  **Сознание** — высший уровень отражения действительности, про­являющийся способностью личности отдавать себе ясный отчет об окружающем, о настоящем и прошлом времени, принимать реше­ния и в соответствии с ситуацией управлять своим поведением.

 *Человеческое сознание* — это совокупность знаний об окружа­ющем мире, способность мыслить.

 Вне социальной среды, вне общества нет личности, нет созна­нии. Без ясного сознания, как определенного состояния мозга, невозможна психическая деятельность.

 Сознание имеет активный характер и неразрывно связано с деятельностью, речью.

 Важную роль среди различных свойств сознания играет его ориентирующее качество. Здоровый психически человек способен ориентироваться в месте, времени, окружающей обстановке, собственной личности. При патологии это свойство сознания нарушается.

 В настоящее время перечень эмпирических признаков сознания является более или менее установившимся и совпадающим у раз­ных авторов. Если попытаться выделить то общее, что наиболее часто указывается в качестве особенностей сознания, то они могут быть представлены следующим образом:

 1. Человек, обладающий сознанием, выделяет себя из окружающе­го мира, отделяет себя, свое «Я» от внешних вещей, а свойства вещей — от них самих.

 2. Способен увидеть себя, находящимся в определенном месте пространства и в определенной точке временной оси, связыва­ющей настоящее, прошлое и будущее.

 3. Способен увидеть себя в определенной системе отношений с другими людьми.

 4. Способен устанавливать адекватные причинно-следственные от­ношения между явлениями внешнего мира и между ними и своими собственными действиями.

 5. Отдает отчет в своих ощущениях, мыслях, переживаниях, намере­ниях и желаниях.

 6. Знает особенности своей индивидуальности и личности.

 7. Способен планировать свои действия, предвидеть их результаты и оценивать их последствия, т.е. способен к осуществлению преднамеренных произвольных действий.

 Обязательным условием формирования и проявления всех ука­занных выше специфических качеств сознания является язык. В процессе речевой деятельности происходит накопление знаний. «Язык — особая объективная система, в которой запечатлен об­щественно-исторический опыт или общественное сознание Будучи усвоен конкретным чело­веком, язык в известном смысле становится реальным сознани­ем». Из структуры должны быть выводимы важнейшие функции и свойства.

 **Функции сознания:**

 **-** познание;

 - переживание;

 - отношение к миру, людям;

 - регулирование поведения, деятельности

***Основные характеристики сознания:***

 **1. *Самосознание,*** или индивидуальное сознание, — это сознание конкретно взятого человека, с помощью которого он исследует самого себя, осознает собственный окружающий мир, производит самооценку своих поступков и себя самого в целом, осознает собственное положение в системе общественных и производственных отношений.

 2. ***Общественное сознание*** — это отражение общественного бытия. Оно включает в себя политические, философские, правовые взгляды, моральные нормы, научные знания, межличностные отношения, отношения к окружающим людям. Общественное сознание влияет на индивидуальное, на его развитие.

 3. ***Низший уровень сознания*** — бессознательное. Это совокупность психических процессов, актов, состояний, когда человек не дает себе отчета. Утрачивается ориентировка во времени, месте, нарушается речевое регулирование поведения. Это психологиче­ское явление может быть во сне. Бессознательные процессы в орга­низме: работа почек, печени, сердца, пищеварительные процессы.

 **4. *Автоматизированные навыки*** — движения, бывшие в прошлом сознательными, но благодаря повторению автоматизировавшиеся (и поэтому стали неосознанными).

 ***Примеры:*** процесс рабочих операций, ходьба, бег, езда на велосипеде.

 Различают следующие параметры сознания: центр, периферия, поле (объем), порог и непрерывность потока.

 Центр сознания — совокупность элементов объективной реальности, осознающихся наиболее четко.

 Периферию составляет то, что осознается менее отчетливо, смутно. Всё вместе образует объем, или поле, сознания. Порогом сознания служит тот его функциональный уровень, ниже которого явления объективной реальности не осознаются. Непрерывность потока сознания означает, что настоящее в сознании проистекает из сознательного опыта прошлого.

 Сохранность сознания, его развитие определяются интегративной деятельностью головного мозга с ведущим значением коры больших полушарий и второй сигнальной системы.

 Физиологической основой центра сознания И.П. Павлов считал оптимальный

очаг возбуждения в коре головного мозга, постоянно изменяющийся по форме, величине и локализации. В настоящее время доказана роль подкорковых образований и ретикулярной формации в поддержании тонуса сознания.

 В процессе онтогенеза различают этапы формирования сознания, отражающие уровень созревания мозговых структур, психофизиологических функций человека, его общественно-социальных отношений.

 У детей до года — «бодрствующее» сознание, отражающее уровень активности и формирования восприятия и реакций на окружающую среду. В возрасте 2-3 лет отмечается «предметное» сознание, предусматривающее непосредственное познание, овладение, манипуляцию с предметами и объектами. Однако в это время ребенок еще не выделяет себя из окружающей среды, он начинает употреблять местоимение «я», узнавать себя в зеркале и на фото­графии. Чуть позже отмечается половая идентификация, т.е. осоз­нание и отнесение себя к определенному полу.

 В пре- и пубертатном возрасте происходят аутопсихическая ори­ентировка, осознание и познание своего психического «Я», начинает формироваться коллективное сознание.

 В возрасте 16-22 лет формируется общественное, высшее социальное сознание.

**ЛЕКЦИЯ№ 2 Познавательные процессы ОЩУЩЕНИЯ. ВОСПРИЯТИЕ. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

**Ощущения**

Основой знания об окружающем мире являются ощущения. *Ощущение* — отражение человеком *отдельных* свойств предметов и явлений при их *непосредственном воздействии* на органы чувств.

 Механизмы формирования ощущений. Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до ЦНС как главного органа управления деятельностью сведения о состоянии внешней и внутренней среды, присутствии в ней биоло­гически значимых факторов. Физиологической основой ощущений является деятельность *анализаторов,* которые состоят из:

 • рецепторов, воспринимающих раздражение;

 • проводящих центростремительных (афферентных) нервных пу­тей, по которым возбуждение, возникающее в рецепторах, пере­дается в соответствующие участки коры головного мозга;

 • центральных корковых отделов анализатора, где происходит об­работка

 нервных сигналов, поступающих от рецепторов.

 Виды ощущений. В основе любого психического процесса, в том числе ощущения, лежат физиологические процессы возбужде­ния и торможения, протекающие в больших полушариях мозга.

 1. *Экстероцептивные ощущения* отражают свойства предметов и явлений внешней среды.

 *Зрительные ощущения* формируются с помощью палочек (около 130 млн), являющихся аппаратом сумеречного зрения, и колбочек (около 7 млн), позволяющих различать цвета. Человек способен распознавать до 180 тонов цвета и более 10 000 оттенков между ними. Все цветовые тона можно получить с помощью смешения трех основных цветов: *красного, синего* и *зеленого.*

 *Вкусовые ощущения* вызываются действием химических свойств веществ, растворенных в слюне или в воде, на вкусовые рецепторы (около 1000), расположенные на поверхности языка, задней повер­хности глотки, нёбе и надгортаннике.**»!\*,\*-**

 Для возникновения вкусовых ощущений необходимо растворе­ние веществ в слюне (или воде). Вытертый насухо участок языка не даст вкусовых ощущений при воздействии на него твердыми веще­ствами. Вкусовые ощущения разделяются на ощущения сладкого, кислого, горького и соленого. Разные участки языка по-разному чув­ствительны к разным веществам: к сладкому наиболее чувствите­лен кончик языка, к кислому - края языка, к горькому - область корня языка.

 *Обонятельные ощущения* помогают человеку распознавать лету­чие вещества и запахи. *Обонятельные рецепторы* расположены в каждой половине носовой полости (около 30 млн). До сих пор мало известно, как происходит распознавание. Теоретически различают 7 основных групп запахов: *эфирный* (ацетон), *камфорный* (нафта­лин), *мускусный* (мускус), *цветочный* (запах розы), *ментоловый* (мята), *острый* (уксус), *гнилостный* (запах тухлого яйца).

Обоняние играет важную роль в оценке потребляемой пиши. При насморке пища может показаться совсем безвкусной, так как при приеме пищи мы всегда пропускаем воздух через полость носа («едим носом»)

 *Слуховые ощущения* возникают в результате звуковых волн. Гром­кость звука определяется амплитудой волны, а его высота — часто­той колебаний.

*Тактильные ощущения* совместно с мышечно-двигательными со­ставляют осязание, с помощью которого человек отражает каче­ственные особенности предметов — их гладкость, шероховатость, плотность, а также прикосновение предмета к телу, место и размер раздражаемого участка кожи.

 *Температурные ощущения —* это ощущения тепла и холода в ре­зультате активизации температурных рецепторов.

Необходимо помнить, что экстероцептивные ощущения холода, громкости, шершавости, солености, пахучести, яркости и т.д. субъек­тивны.

 2. *Интероцептивные ощущения* отражают состояние внутренних органов, информация от которых непрерывным потоком поступает в мозг. В большинстве случаев ощущения (за исключением сытос­ти, голода, жажды, полового удовлетворения) не осознаются.

 К интероцептивным ощущениям также относятся ощущения *равновесия,* возникающие в результате деятельности вестибулярно­го анализатора и обеспечивающие вертикальное положение тела.

 3. *Проприоцептивные ощущения —* это ощущения, отражающие движения нашего тела. С помощью мышечно-двигательных ощу­щений человек получает информацию о положении тела в про­странстве, о взаимном расположении всех его частей, о сокраще­нии, растяжении и расслаблении мышц и т.д.

 **Восприятие**

 *Восприятие -* это форма *целостного* психического отражения предметов и явлений объективной действительности при их *непосредственном воздействии* на органы чувств. Восприятие - результат действия системы анализаторов.

 Основные характеристики восприятия:

 • *избирательность —* способность человека воспринимать лишь те предметы, которые представляют для него наибольший интерес. В течение 0,001 с головной мозг должен принять и отправить до 4 млн импульсов. При переработке такого количества сигналов на первый план выступает заинтересованность человека, кото­рая и определяет избирательность восприятия. Например, вхо­дит утром медсестра в палату. На ее анализаторы поступает по­ток информации: солнечный свет, прохладный ветерок из приоткрытого окна, шум воды в умывальнике, вопросы пациен­та Иванова о результатах анализа, запах дезодоранта, показатели термометров и т.д. Из всего потока она выделяет запах ацетона, исходящий из мочеприемника Петрова, и вызывает врача;

 • *константность,* т.е. относительное постоянство в восприятии. Эта особенность объясняется опытом, приобретенным в про­цессе развития личности, и имеет огромное практическое значе­ние. Если бы восприятие не было константным, то при каждом повороте, движении, изменении освещенности мы бы сталкива­лись с новыми предметами, переставали бы узнавать то, что было известно ранее;

 • *апперцепция —* зависимость восприятия предметов и явлений от предшествующего опыта человека, его индивидуальных личност­ных особенностей.

 • *целостность.* Восприятие есть всегда целостный образ предмета.

 Факторы, влияющие на восприятие. Это ограничения, связанные с органами чувств; состояния сознания; предшествую­щий опыт; менталитет.

 **Представления**

 *Представление* (вторичный образ) - это воспроизведенный субъектом образ предмета, основанный на прошлом опыте этого субъекта и возникающий при *отсутствии воздействия* предмета на органы чувств.

 По сравнению с тем, что происходит при непосредственном *вос­приятии,* представление бывшего восприятия - это не его копия. Обращают на себя внимание неполнота, фрагментарность, расплыв­чатость, бледность, неустойчивость образа представления по срав­нению с образом восприятия. Эти признаки действительно прису­щи представлению, но не они передают существенное в нем. Сущность представления состоит в том, что оно - *обобщенный* об­раз, сохраняющий важные для личности особенности окружающе­го мира. «Представления - исходные данные для оперирования в сознании "слепками" действительности».

 Представления всегда в достаточной степени *индивидуальны,* во многом зависят от особенностей личности, ее установок, прошлого опыта, степени развития интеллектуальных способностей. С одной стороны, представления — это итог познания человеком окружаю­щего мира, а с другой - это исходная точка развития и развертыва­ния психической жизни личности.

 Способность действовать по представлениям, т.е. свободно опе­рировать ими, рассматривается психологами как одно из важных качеств, необходимых для овладения многими современными про­фессиями. Сестринскому персоналу необходимо в первую очередь формировать адекватное представление о себе и о своей профессии. Следует осознавать особенности своего обобщенного

представления о пациентах, а также достаточно легко опери­ровать единичными представлениями о том, как конкретный па­циент воспринимает себя и свое заболевание, медицинских работ­ников, назначенное лечение, прогноз и т.д.

 Понятие о внутренней картине болезни (ВКБ).

Пред­ставления, сложившиеся у пациента о своей болезни, являются составной частью ВКБ. В связи с этим сестринскому персоналу важно представ­лять ВКБ пациента и уметь применять простейшие приемы для ее коррекции.

 **Нарушения ощущений, восприятия**

 Нарушения ощущений. Они весьма многообразны. Повы­шенная чувствительность — *гиперестезия —* часто наблюдается у астенизированных больных. Солнечный свет, обычные звуки, запа­хи, прикосновение одежды к телу кажутся невыносимыми. При *гипестезии —* пониженной чувствительности — пациент почти не реагирует на инъекцию, но может получить ожог от горчичников или грелки. Выделяют также *анестезию —* отсутствие чувствитель­ности.

При неврологических расстройствах могут возникать *парестезии —* ощущения жжения, покалывания, стягивания, ползания насекомых на коже или под кожей и т.д. Постоянные неопределенные непри­ятные ощущения «внутри тела» без точной локализации (чувство «шевеления, переваливания, перекатывания», «постоянные дребез­жащие» боли и т.д.) — *сенестопатии.*

 К этой группе расстройств можно отнести *кожный зуд,* нередко сопровождающий эмоциональные напряжения, неврозы, заболева­ния обмена веществ, болезни почек и крови, аллергические реак­ции, прием лекарственных препаратов (антибиотики, сульфанила­миды, некоторые наркотики и т.д.) или употребление определенной пищи. Зуд неблагоприятно влияет на психику пациента: человек становится раздражительным, нетерпеливым, злобным. Контакт с такими людьми требует большого терпения.

 Боль. Медсестра в практической деятельности чаще всего сталки­вается с *болью.* Чтобы наилучшим образом помочь пациенту, испыты­вающему боль, надо понимать ее специфические черты. Наиболее употребительным является определение боли, данное Международ­ной ассоциацией по изучению боли «Боль — это неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, сопровождающееся фак­тическим или возможным повреждением тканей; либо состояние, сло­весное описание которого соответствует подобному повреждению». По этому определению, *боль -* нечто большее, чем просто ощущение, поскольку обычно сопровождается неприятным аффективным пере­живанием. В связи с этим правильнее говорить о восприятии боли.

 Боль является не простым ощущением, а сложным явлением, включающим и физический, и эмоциональный компонент. Это явление чисто субъективное. Объективных методов измерения боли, испытываемой человеком, не существует. На ощущение боли вли­яют личностные и культурные факторы.

 На восприятие боли влияют физические, психологические, социальные и духовные факторы.

 К *физическим* факторам относятся симптомы болезни, побочное эф­фекты лечения, другие симптомы, к *психологическим* - гнев, разочаро­вание, отчаяние, чувство изоляции, ощущение беспомощности из-за от­сутствия интереса у врачей, потеря доверия к врачу вследствие неадекватного лечения, тревожность как результат боязни испытывать боль, страх перед больницами вообще, чувство брошенности и ненуж­ности. *Социальные* факторы - заниженная самооценка в результате по­тери статуса, тревога о финансовых проблемах, хроническая усталость. *Духовные* факторы - страх смерти и самого процесса умирания, духов­ные метания, чувство вины, потеря надежды и уверенности в будущем.

 Лечение боли включает как лекарственные, так и нелекарственные методы.

 Нарушения восприятия. Восприятие предметов может быть и ошибочным. К нарушению восприятия относятся *иллюзии —* ис­каженное, ошибочное восприятие реального объекта. Иллюзии бы­вают и у здоровых людей в состоянии страха, тревожного ожида­ния, при утомлении.

 *Галлюцинации —* восприятие без объекта. Как и иллюзии, галлю­цинации различаются по органам чувств.

**ЛЕКЦИЯ №3 ПАМЯТЬ**

 *Память —* запоминание, сохранение и последующее воспроиз­ведение индивидом его опыта.

 Физиологической основой памяти является образование, сохра­нение и актуализация временных нервных связей в мозге. Времен­ные связи и их системы образуются при смежном во времени дей­ствии раздражителей на органы чувств при наличии у человека ориентировки, внимания, интереса к этим раздражителям.

 **Виды и особенности памяти**

 Человек пользуется в жизни различными видами памяти. Суще­ствуют 3 основных критерия классификации памяти

 Классификация памяти по времени сохранения материала. Выделяют *сенсорную* (непосредственную), *кратковре­менную* (срок хранения информации 15—30 с) и *долговременную* (ин­формация может храниться сколь угодно долго, от повторного об­ращения улучшается). Также выделяют *генетическую* память, которая хранит информацию в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Через нее передается психологическое и поведенческое сходство родственников (эмоциональность, чувствительность, тем­перамент). Генетическая память — единственная, которую мы не можем развивать с помощью обучения и воспитания.

 *Сенсорная память.* Это процесс, осуществляемый на уровне ре­цепторов. Исследования показывают, что следы в ней сохраняются очень короткое время. За это время ретикулярная формация, кото­рая выполняет роль фильтра, «решает вопрос» о важности для организма поступающей информации и необходимости обращения к высшим отделам головного мозга.

 *Кратковременная память.* Если информация привлекла внима­ние, она может короткое время сохраняться. При этом «решается вопрос» о необходимости се долговременного хранения

 На переход информации из кратковременной памяти в долго­временную влияют:

 • *привычность материала.* Если какое-то событие повторяется много раз, то оно запоминается легче и на более длительный срок (до­рога к дому, таблица умножения, любимая песня или детский стишок);

 • *контекст.* Некоторые сильно окрашенные события запоминаются на всю жизнь, даже

 если они в дальнейшем не повторяются;

 • *мотивация.* Мы всегда лучше запоминаем то, что хотим выучить, чем

 неинтересные нам сведения. Студент, болеющий за «Спар­так», назовет имена всех футболистов, а также число забитых и пропущенных мячей, но не сможет припомнить показания к на­значению 15 диет.

 • *углубление в изучаемый предмет.* Материал запоминается очень хорошо, если студент самостоятельно работает над предметом, пытается установить межпредметные и внутрипредметные связи и привести примеры из повседневной жизни.

 Зубрежка перед самым экзаме­ном — вещь сравнительно бесполезная с точки зрения приобретения знаний. Очень многие студенты садятся за учебники только в сес­сию и исключительно для того, чтобы получить хорошую отметку.

 Классификация памяти по характеру психической активности, преобладающей в деятельности. Выделяют образную, двигательную, эмоциональную и словесно-логическую память.

 *Образная память* — запоминание и воспроизведение чувствен­ных образов предметов и явлений. Образная память дифференци­руется в зависимости от ведущего анализатора и бывает *зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой.*

 *Двигательная память -* запоминание и воспроизведение движе­ний, двигательных умений и навыков.

 *Эмоциональная память ~* это память на переживания. Она уча­ствует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в че­ловеческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала; то, что вызывает эмо­циональные переживания, запоминается без особого труда и на более длительный срок.

 *Словесно-логическая память* - это память на смысл изложения, на его логику. Человек, обладающий словесно-логической памя­тью, быстро и точно запоминает смысл событий, читаемого текста, логику рассуждений, какое-либо доказательство. Этот смысл он мо­жет передать собственными словами, причем достаточно точно.

 Классификация памяти по целям деятельности. Выделяют память *непроизвольную* и *произвольную.* В первом случае запоминание и воспроизведение происходят автоматически, без особых усилий со стороны человека, без специальной мнемичес­кой задачи на запоминание, сохранение или воспроизведение.

 Непроизвольное запоминание не обязательно более слабое, чем произвольное. Если с запоминаемым материалом проводится зна­чительная работа по осмыслению, преобразованию, классифика­ции, установлению внутренних и внешних связей, непроизвольно он может запомниться лучше, чем произвольно.

 **Забывание**

 Память — это способность не только к запоминанию, но и к забыванию информации. На забывание влияют следующие факто­ры.

 Возраст. Пожилые люди склонны забывать недавние события или то, что им предстоит сделать.

 Они могут поражать способностью вспоминать прошлое. На са­мом деле они рассказывают, как правило, о достопримечательных событиях. Такие события столько раз пересказываются самим че­ловеком или его близкими, что навсегда остаются в памяти. Основ­ная часть многих событий, которыми была полна долголетняя жизнь, в основном забыта. Видимо, ослабление памяти часто связано не с нарушением самой памяти, а с неспособностью извлекать из нес информацию.

 Когда пожилые люди сталкиваются с новыми обстоятельствами, с непривычными действиями, например в случае госпитализации, им нужно время, чтобы освоить новое. Большую помощь им могут оказать памятки («Как и когда принимать лекарство», «Как пользо­ваться ингалятором», «Как измерить артериальное давление» и т.д.

 **Неиспользование информации.** Интерференция. Сохранению информации в памяти могут мешать предшествующие *(проактивная интерференция)* или последующие *(ретроактивная интерферен­ция)* события.

 Если перед тем как студент начинает готовиться к экзамену, он получит дурные вести, то усвоение материала будет ослаблено. Пред­положим, ваш новый пациент Петрухин Сергей Николаевич очень похож на вашего дядю Петра Сергеевича. Тогда, возможно, вам бу­дет трудно запомнить настоящие фамилию, имя и отчество пациен­та и все время будет хотеться назвать его Петром Сергеевичем.

 Ретроактивная интерференция происходит тогда, когда новые знания блокируют воспроизведение старых. Замечено, что если после усвоения материала мы сразу приступаем к новой деятельности (изучаем другой предмет, идем на дискотеку и т.д.), то с воспроиз­ведением старого материала могут быть трудности, поэтому и реко­мендуют учить на ночь.

 Вытеснение информации. По мнению Фрейда, вытеснение является способом защиты от тяжелых воспоминаний. Дети, постра­давшие от сексуального насилия, часто боятся рассказать о случив­шемся. Воспоминания об этом бывают столь болезненными, что они вытесняются, но обычно всплывают вновь уже у взрослого человека.

 Подавление. В отличие от вытеснения, подавление - это со­знательные усилия, направленные на то, чтобы не думать о каком-либо событии. Мы можем «забыть» заплатить долг, «забыть» о не­приятном нам свидании, несданном экзамене, глупом поступке.

 Лекарственные средства. От большинства лекарств память, как правило, ухудшается. Медсестре необходимо обратить внимание на пациентов, полу­чающих эти препараты, и напоминать им о распорядке дня, пред­стоящих процедурах устно или письменно.

 **Нарушения памяти**

 Наиболее часто встречаемые расстройства: *гипомнезия —* снижение памяти, *амнезия* - выпадение (отсутствие памяти) и *парамнезия -*ошибки памяти.

 *Гипомнезии* бывают при переутомлении, возбуждении, в результа­те перенесенных тяжелых заболеваний, в пожилом возрасте.

 Для переноса следов события в долговременную память требует­ся от 15 мин до 1 ч. У человека бывает *полная амнезия* — выпадение из памяти событий, происходивших в какие-либо отрезки времени (при старческих психозах, тяжелых травмах мозга, отравлении оки­сью углерода). Различают *ретроградную* (лат. retrogradus — идущий назад) амнезию, при которой утрачивается память на события, пред­шествовавшие заболеванию, и *антероградную,* при которой забыва­ется то, что было после начала заболевания.

 К расстройствам воспроизведения относятся парамнезии — *конфабуляции* и *псевдореминисценции.*

 *Конфабуляции* иногда называют галлюцинациями памяти. При конфабуляциях пробелы памяти замещаются событиями и фактами, не имевшими места в действительности, причем это происходит без желания пациента обмануть, ввести в заблуждение. Этот вид патоло­гии может наблюдаться у больных алкоголизмом при развитии кор­саковского психоза, а также у больных старческим психозом.

 *Псевдореминисценции -* это искаженные воспоминания, или ил­люзии памяти. Это ошибочные воспоминания о событиях, действи­тельно происходивших, но искаженных, неверно соотнесенных во времени или месте.

 Среди нарушений памяти особую группу составляют нарушения *чувства знакоместа.* Они могут обнаруживаться как у здоровых, на­пример, при изменении настроения, так и у психически больных. Нарушения чувства знакомости как феномен могут рассматриваться и в рамках патологии восприятия, поскольку нарушается узнавание предметов, и при эмоциональных расстройствах, и в связи с измене­нием сознания.

 Суть симптома уже увиденного сводится к тому, что первое в жиз­ни восприятие чего-либо сопровождается чувством, будто это уже было когда-то раньше. При этом присутствует понимание ошибочности этого ощущения. Так, впервые приехав в город, человек ходит по его ули­цам с чувством, будто он уже бывал здесь.

 Чувство знакомости нередко подводит студентов. Перелистывая дома учебник или тетрадь с конспектами, они *узнают* то, о чем говорилось на лекции, и им кажется, что они все *знают* и учить не обязательно. Однако при ответе на следующий день оказывается, что они *не знают,* а *узнают* ответ среди другой информации, как узнают знакомого на улице.

**ЛЕКЦИЯ №4 ВНИМАНИЕ**

 *Внимание -* направленность и сосредоточенность психической деятельности человека. Внимание можно рассматривать как *про­цесс* или *сторону* процесса (сенсорное, интеллектуальное внима­ние), как *состояние* (состояние сосредоточенности), как *свойство* личности (внимательность).

 Внимание - важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, прежде всего трудовой и учебной.

**Виды внимания**

 Одна из классификаций внимания основана на его зависимости от уровней психической регуляции. Выделяют *непроизвольное (пас­сивное), произвольное (активное)* и *послепроизвольное* внимание.

 При *непроизвольном* внимании психическая деятельность чело­века устремляется в том или ином направлении как бы сама по себе, без сознательных волевых усилий личности, без предвари­тельного намерения. Основная функция непроизвольного внима­ния заключается в быстрой и правильной ориентации в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении объектов, которые мо­гут иметь в данный момент наиболее важный жизненный или лич­ностный смысл.

 Непроизвольное внимание возникает под влиянием внешних и внутренних факторов. Среди внешних факторов большую роль иг­рают *сила, интенсивность, неожиданность* раздражителя. Следует учитывать не только абсолютную, но и относительную силу раздра­жителя и особенно контраст между раздражителями. Днем звук шагов по больничному коридору едва ли привлечет внимание мед­сестры, зато ночью даже тихие шаги становятся весьма сильным раздражителем.

 Привлекает внимание и все *необычное, пульсирующее, движущее­ся.* На этих закономерностях построена реклама.

 Среди внутренних факторов особое место занимает постоянная или временная *значимость* раздражителя. Направление непроизволь­ного внимания человека связано с общей направленностью лично­сти, оно высвечивает характер. Подумайте, что для вас как для бу­дущего медработника более значимо: цвет кожных покровов пациента, или его поза, тон голоса, или его одежда, украшения, или что приносят ему родственники и т.д.

 Кроме того, человек часто обращает внимание только на детали, отвечающие его *ожиданиям.* Медсестра, ожидающая от пациентов нарушения лечебно-охранительного режима и неуважительного отношения к себе, скорее всего будет замечать и интерпретировать действия пациентов в соответствии со своими ожиданиями.

 Непроизвольное внимание дано человеку от природы и зависит от подсознательной установки. Если медсестре ее работа не нра­вится, то она может не заметить усиления отечности лица у паци­ента или запаха ацетона в палате.

 *Произвольное* внимание возникает по нашему собственному же­ланию, по просьбе и указанию другого человека и удерживается определенное время на объекте усилием воли. Произвольное вни­мание особенно нужно там, где объект обладает недостаточно при­влекательными, интересными и новыми качествами (изучение ма­лоинтересного предмета). Произвольное внимание воспитывается и без специального обучения не существует. Уровень развития та­кого внимания характеризует не только направленность интересов человека, но и его личностные, волевые качества. Если непроиз­вольным вниманием «командуют» внешние объекты, то хозяином произвольного внимания является сам человек: «Мне надо быть внимательным, и я заставлю себя быть внимательным, несмотря ни на что».

 Внешние условия тоже влияют на организацию произвольного внимания. Трудно заставить себя быть внимательным в непривыч­ной обстановке, когда появляется много дополнительных конкури­рующих раздражителей. Лучше работается там, где есть четкий ре­жим, рабочее место специально подготовлено (ничего лишнего), устранены сильные посторонние раздражители. Вместе с тем не стоит требовать полной, «стерильной» тишины. Дополнительные раздражители могут даже способствовать концентрации внимания.

Основные виды внимания - непроизвольное и произвольное — тесно связаны между собой и порой переходят друг в друга. Однако решающая роль в жизнедеятельности человека принадлежит про­извольному вниманию.

 *Послепроизвольное* внимание - это снижение волевого процесса и сосредоточение сознания на объекте вследствие возникшего ин­тереса.

Виды внимания и их сравнительная характеристика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды внимания | Условия возникновения | Основные характеристики |
| Непроизволь­ное | Действие сильного, контраст­ного или значимого и вызы­вающего эмоциональный от­клик раздражителя | Возникает легко, без волевого усилия, лег­ко переключается |
| Произвольное | Постановка (принятие) задачи | Направленность в соответствии с зада­чей, требует волевых усилий, утомляет |
| Послепроиз­вольное | Вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес | Сохраняется целена­правленность, снима­ется напряжение |

**Свойства внимания**

 Основные свойства внимания человека - это интенсивность, устойчивость, переключаемость, распределение, объем.

 Под *интенсивностью* внимания понимается повышенная сосре­доточенность сознания на определенном объекте, на конкретной деятельности, что не позволяет отвлекаться на посторонние раз­дражители.

 *Устойчивость* — это способность к длительной концентрации внимания на определенном объекте.

 Причины, влияющие на устойчивость внимания, могут быть свя­заны со свойствами нервной системы человека (сильный-слабый, уравновешенный-неуравновешенный, подвижный- инертный типы), с общим состоянием организма в данный момент, а также с моти­вацией (наличием или отсутствием интереса к деятельности, ее зна­чимостью для человека) или с внешними обстоятельствами.

 *Переключаемость -* это перевод внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на другую. У здорового челове­ка этот процесс должен происходить без замедления и ущерба для сосредоточенности внимания.

 Переключаемость внимания проявляется в скорости, с которой человек может переводить свое внимание. Такой перевод может быть непроизвольным и произвольным. Непроизвольная переклю­чаемость внимания может свидетельствовать о неустойчивости вни­мания, но такая неустойчивость - не всегда отрицательное каче­ство. Нередко она способствует краткому отдыху.

 Способность к переключению внимания индивидуальна и зави­сит от типа нервной системы, поддается тренировке с помощью упражнений.

 *Распределение внимания* - способность одновременного успеш­ного выполнения (совмещения) двух различных видов деятельнос­ти или более.

 Распределение внимания между различными видами деятельно­сти вовсе не означает, что они в буквальном смысле слова выпол­няются параллельно. Такое бывает редко, а впечатление создается способностью человека быстро переключаться с одного вида дея­тельности на другой, успевая возвратиться к продолжению прерван­ного до того, как наступит забывание.

 Высокий уровень распределения внимания - одно из обязатель­ных условий медицинского труда.

 Исследования показывают, что трудность представляет совме­щение двух однородных видов деятельности (двух видов умствен­ной активности, двух видов двигательной активности). На лекции разумнее слушать преподавателя, а не читать параллельно интерес­ную книгу, так как после занятий останется неудовлетворенность ни объяснением, ни книгой, а не радость понимания того или дру­гого.

 Внимание распределяется более эффективно между умственной и двигательной активностью, а при их совмещении снижается про­дуктивность умственной деятельности. В этих случаях условием успешного распределения внимания является автоматизация одно­го из одновременно осуществляемых видов деятельности.

 *Объем внимания -* это среднее количество предметов или их де­талей, которые одномоментно могут находиться в сфере внимания человека. Объем внимания у взрослого человека в среднем равен 5—7 элементам. Объем внимания можно увеличить путем трениро­вок. Это очень важно для многих сестринских специальностей.

 **Невнимательность**

 Свойством, противоположным внимательности, считается *невни­мательность.* Она бывает разной.

 Невнимательность первого типа — это рассеянность со слабой интенсивностью внимания и его легким непроизвольным переклю­чением. Подобное внимание свойственно маленьким детям, а у взрослых может быть результатом как плохого состояния здоровья, чрезмерного утомления или возбуждения, так и плохого воспита­ния. Постоянная рассеянность может говорить о легкомыслии и поверхностном отношении к жизни.

 Невнимательность второго типа часто называют «профессорс­кой». Это высокая сосредоточенность на своих мыслях и трудное переключение и распределение внимания.

 **Нарушения внимания**

 Наиболее частыми нарушениями внимания являются *истощаемость, отвлекаемость* и *патологическая прикованность.*

 *Истощаемость* внимания проявляется тем, что человек в про­цессе беседы или при выполнении мыслительных операций быстро устает, теряет нить разговора, качество ответов снижается. Исто­щаемость внимания сопровождает астенические состояния.

 *Отвлекаемость* внимания свойственна гипертимикам. Внима­ние непрерывно переключается с одного на другое, фиксируя ма­лейшие детали происходящего, но более или менее длительное со­средоточение внимания на объекте затруднено, человек неусидчив.

  *Патологическая прикованность* внимания к определенному кругу представлений наблюдается у людей в состоянии депрессии. Они не могут отвлечься от тягостных переживаний, не могут читать, смот­реть телевизор, все время думая о безысходности своего положения.