

Утверждаю  
Ректор института  
\_\_\_\_\_ А.А. Паршина

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по организации самостоятельной работы студентов и**  
**проведению**  
**практических (семинарских) занятий**  
**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Психология социально-правовой деятельности**

(наименование дисциплины (модуля))

Специальность	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Форма обучения	очная/заочная

## **Инструкции по овладению навыками самостоятельной учебной работы.**

### **1. Работа с конспектом лекций.**

Работа с конспектом лекций по курсу "Психология социально-правовой деятельности" заключается в том, что студент, после рассмотрения каждого раздела дисциплины, в период между очередными лекционными занятиями, изучает материал конспекта. Непонятные положения конспекта необходимо выяснить у преподавателя на консультациях по курсу, которые предусмотрены учебным планом.

### **2. Чтение основной и дополнительной литературы по курсу "Психология социально-правовой деятельности" с конспектированием по разделам.**

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, эскизы рисунков, другая дополнительная информация.

При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале. Максимально точно записываются формулы, определения, схемы, трудные для заполнения места. **3. Подготовка к практическим занятиям.**

Программа курса предусматривает выполнение практических работ. Подготовка к практическим занятиям заключается в работе с конспектом лекций по данной теме, в изучении соответствующего раздела учебника или учебного пособия, в просмотре дополнительной литературы. Практическая работа выполняется в аудитории. Деятельность по подготовке к практической работе, её выполнению и оформлению студентами самостоятельно.

Также подготовка к практическим занятиям включает в себя работу над рефератом.

В начале семестра преподаватель выдает темы рефератов. При подготовке реферата необходимо использовать основную и дополнительную литературу. Студент должен подготовить материал и доложить его на практическом занятии. В реферате раскрывается выбранная тема, по возможности приводится пример. При подготовке реферата студент может обращаться к преподавателю за разъяснением непонятного материала. Соответственно оформленный отчет должен быть сдан преподавателю.

### **4. Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.**

Для повышения эффективности самостоятельной работы студент должен учиться работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям.

Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой учебной и научно-технической литературы.

**Рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы** Основные виды систематизированной записи текста:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта.**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова.

При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

#### **Методические рекомендации по подготовке доклада.**

**Доклад** – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения. Его можно оформлять не только в печатной форме, но и в письменной.

Доклад нужен в первую очередь для того, чтобы студент учился работать с документами, литературой, высказывать свое мнение, выступать перед широкой аудиторией и правильно составлять план изложения.

Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста реферата с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, и т.п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п.

**Электронная презентация** – это набор слайдов, призванных быстро и эффективно донести до аудитории некоторую информацию или в чём-либо её убедить. Презентация позволяет дополнять информацию изображениями и спецэффектами: различные виды представления изображений или информации, а также анимация. Всё это повышает интерес слушателей к представляемой информации и эффективность её восприятия. Количество слайдов в презентации может варьироваться, но не должно быть менее 10 и более 20.

#### **Подготовка мультимедийной презентации.**

1.Оцените необходимое количество слайдов.

2.Подготовьте тексты.

Тексты не должны быть слишком длинными и плотными (максимум 10 строк по 5-6 слов в одном кадре).

На одном слайде может быть представлена только одна тема.

Откажитесь от сокращений в тексте.

Избегайте вертикальных надписей, поскольку они плохо читаются.

Выберите шрифт для предъявления информации.

Самый распространенный и хорошо читаемый шрифт TimesNewRoman.

Если вы хотите использовать другой шрифт, убедитесь, что буквы не слипаются.

### 3. Выберите оформление для текста.

Наличие общей рамки для текста придает ему законченный вид. Выделение рамкой отдельной части изображения выделяет его из основной части. Штриховки и заливки должны быть хорошо заметными.

### 4. Проведите проверку традиционных элементов.

#### **Методические рекомендации по составлению таблиц, схем.**

При работе с заполнением таблицы используем формализованный конспект, где записи вносятся в заранее подготовленные таблицы. Это удобно при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных объектов, явлений, процессов и т.д. Рекомендации по составлению:

1. Определите цель составления таблицы.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя записи в таблице, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма записи отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.

10. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Запись учебного материала в виде таблицы позволяет быстро и без труда его запомнить, мгновенно восстановить в памяти в нужный момент. Составление схем, таблиц служит не только для запоминания материала. Такая работа становится средством развития способности выделять самое главное, существенное в учебном материале, классифицировать информацию. Выделяют основные составляющие более сложного понятия, ключевые слова и т. п. и располагаются в последовательности - от общего понятия к его частным составляющим. Нужно продумать, какие из входящих в тему понятий являются основными и записать их в схеме так, чтобы они образовали основу. Далее присоединить частные составляющие (ключевые слова, фразы, определения), которые служат опорой для памяти и логически дополняют основное общее понятие.

Действия при составлении схемы могут быть такими:

1. Подберите факты для составления схемы.
2. Выделите среди них основные, общие понятия.

механизмы психических явлений, психологи вскрывают сущность психики, выясняют, как формируются психические свойства личности.

Психология в обучении и воспитании подрастающего поколения имеет большое значение, устанавливая закономерности функционирования познавательных процессов (ощущения, восприятия, мышления, воображения, памяти), способствует научному построению процесса обучения, создает возможность правильного определения содержания учебного материала, необходимого для усвоения тех или иных знаний, умений и навыков. Выявляя закономерности формирования психических свойств личности, психология помогает правильно и грамотно построить процесс воспитания. Психология также имеет уникальное практическое значение, т.к. позволяет глубже понять и изменить самого себя, управлять психическими функциями, поведением и действиями.

Традиционно выделяют научную и житейскую психологию. Научная психология выявляет общие закономерности функционирования психики. При этом научные психологические знания носят осознанный характер, содержат существенные и обобщенные характеристики, формируются путем рационального познания с помощью специально разработанной методологии, методов и методик. Житейские психологические знания конкретны и ограничены жизненным опытом человека, приобретаются путем проб и ошибок и носят интуитивный характер. **Задачи психологии:**

- изучение механизмов, закономерностей и особенностей проявления и развития психических процессов, свойств и состояний;
- изучение природы и условий формирования психических особенностей личности человека (характера, способностей, темперамента, интересов, потребностей и т.д.);
- разработка методологии (принципов и методов) исследования психической жизнедеятельности человека.

*Вывод.* Для психологии как науки характерны особенности: она имеет свой предмет изучения, который является достаточно специфичным. Психические явления характеризуются идеальностью, протекают во внутреннем плане, т.е. не имеют конкретного материального выражения. Их нельзя увидеть, потрогать, поэтому задачи психологии сложнее задачи других наук, т.к. необходимо научно обосновать возможность объективного изучения психики человека. Это обуславливает актуальность разработки теоретико-методологической базы, специальных методов, методик и приемов психологического исследования. Знание психологии позволяет регулировать процесс обучения и воспитания, личностное развитие индивида. **Структура и основные функции психики.**

Все психические явления по особенностям проявления можно разделить на 3 группы:

1. Познавательные (ощущение, восприятие, мышление, воображение, память, речь, внимание) и эмоционально-волевые процессы (воля, эмоции, чувства). Благодаря им человек познает окружающий мир, постигает суть явлений. Психические процессы связаны между собой и образуют единый поток сознания.

2. Психические свойства человека, его личности: темперамент, способности, задатки, характер, направленность и жизненная позиция (мотивы, интересы, взгляды, убеждения). Данные психические явления определяют возможность самореализации человека и специфику его отношения к другим людям, мобилизируют на целенаправленные действия. Каждое психическое свойство формируется постепенно и закрепляется в практике и проявляется в деятельности. Можно выделить свойства интеллектуальной (познавательной), волевой и эмоциональной деятельности человека. Например, гибкость ума, решительность, чуткость.

3. Психические состояния: интерес, устойчивость, апатия, фрустрация, тревожность, стресс и т.д. представляют целостные характеристики психической деятельности за определенный

период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с другими людьми, обществом. Психические состояния имеют рефлекторную природу: возникают под воздействием обстановки, физиологических факторов, времени, похвалы или порицания. Психические состояния человека можно классифицировать в зависимости от:

- а) роли личности и ситуации в возникновении психических состояний – личностные и ситуативные. Например, тревожность личностного и ситуативного характера;
- б) доминирующих компонентов – интеллектуальные, волевые, эмоциональные;
- в) степени глубины – состояния глубокие либо поверхностные, например, сон человека с различными фазами;
- г) времени протекания – кратковременные, затяжные и длительные. Например, депрессия является затяжным состоянием и может длиться годами; восторг, переживаемый человеком при виде грандиозного салюта или фейерверка, может быть кратковременным;
- д) влияния на личность – положительные и отрицательные, стенические (повышающие жизнедеятельность) и астенические (понижающие жизнедеятельность). Например, стресс, длительно воздействующий на человека, может оказать отрицательное влияние и способствовать астенизации жизнедеятельности, истощению;
- е) степени осознанности – состояния более или менее осознанные;
- ж) степени адекватности, вызвавшей их объективной обстановки.

Функции психики заключаются в *активном отражении* мира в связи с какой-то необходимостью, потребностью, поиском, выбором и обработкой информации и *регуляции взаимодействия с окружающей средой*. Психика всегда принадлежит субъекту и вне его не существует.

Таким образом, *психика – это системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективной реальности. Результатом этого отражения является субъективный образ объективного мира, достоверность которого проверяется на практике.*

## **2. Методы психологии.**

Достижения любой науки в значительной степени определяются развитием ее методического аппарата, позволяющего добывать новые факты и на их основе строить научную картину мира. Поэтому вопрос о разработке методов психологии всегда находится в центре внимания исследователей.

Методы получения знаний в сферах *житейской и научной* психологии разные. В житейской психологии люди обычно ограничиваются наблюдениями и размышлениями. В научной психологии к этим методам добавляется *эксперимент*.

Суть экспериментального метода состоит в том, что исследователь не ждет стечения обстоятельств, в результате которого возникает интересующее его явление, а вызывает это явление сам. Затем он целенаправленно изменяет условия, чтобы выявить закономерности, которым данное явление подчиняется. С введением в психологию экспериментального метода (в конце XIX в. была открыта первая экспериментальная лаборатория), психология оформилась как самостоятельная наука.

Разработка конкретных методов психологии основывается на теоретических положениях и методологических принципах, ею выдвигаемых. Исследователь выбирает или конструирует тот метод, который отражает теорию, определяющую выбор объекта исследования и способы объяснения (интерпретации) полученных данных.

Обычно выделяют три уровня **методологического анализа**: общая методология, частная методология и конкретные методы, методики и процедуры в психологических исследованиях.



**Методология** – совокупность конкретных приемов исследования; иногда подразделяется на метод (стратегия исследования) и методику (способ фиксации эмпирических данных).

*Общая методология* – общий принцип познания, философский подход к анализу явлений действительности. Это система философских, логических, этических и др. знаний, которые имеют отношение к описанию и обоснованию методов **научного исследования**, применяемых в психологии, с точки зрения допустимости их использования и возможности получения точных, достоверных знаний об изучаемых психических явлениях.

Второй уровень – **частная методология** – обеспечивает конкретную реализацию общепсихологических принципов применительно к объектам психологических исследований. Частная методология дает указания относительно способов разработки психологических теорий, помогает выделить структуру и основные линии взаимосвязей в изучаемом объекте. Третий уровень – **совокупность методов и методик** – непосредственно связан с практикой исследования.

Разные уровни методологии тесно переплетаются, взаимосвязаны между собой. Поэтому все конкретные технические приемы, методики и процедуры, хоть и имеют относительную самостоятельность, но всегда зависят от теоретических позиций исследователей и той научной школы, в рамках которой они были созданы.

Необходимо уточнить, что понимается под выражением «**научное исследование**» в современном науковедении. Г.М. Андреева выделяет следующие черты научного исследования:

- 1) оно имеет дело с конкретными объектами, иными словами, с обозримым объемом эмпирических данных, которые можно собрать средствами, имеющимися в распоряжении науки;
- 2) в нем дифференцированно решаются (выделение фактов, разработка методов измерения), логические (выделение одних положений из других, установление связи между ними) и теоретические (поиск причин, выявление принципов, формулирование гипотез или законов) познавательные задачи;
- 3) для него характерно четкое разграничение между установленными фактами и гипотетическими предположениями, поскольку отработаны процедуры проверки гипотез; 4) его цель – не только объяснение фактов и процессов, но и предсказание их.

Если кратко суммировать эти отличительные черты, их можно вести к трем: получение тщательно собранных данных, объединение их в принципы, использование этих принципов в предсказаниях.

Методы психологии могут быть классифицированы по различным основаниям. Часто выделяют два больших блока методов: *метод сбора информации* (наблюдение, изучение документов, беседа, опрос, эксперимент) и *методы ее обработки* (приемы теоретической и логической обработки данных, использование методов математической статистики). *Методы наблюдения* основаны на непосредственном восприятии и оценке самих психических явлений. Например, если психолога-исследователя интересуют эмоциональные переживания человека, то он судит, наблюдая за жестами, мимикой и пантомимикой этого человека.

*Методы опроса* базируются на использовании ответов людей для выводов об их психических, психологических и личностных особенностях, т.е. такие выводы делаются на основе того, что они сами о себе говорят. Эти методы имеют несколько вариантов: устный опрос, письменный опрос, свободный опрос, стандартизированный опрос, интервью, анкетирование и пр.

*Тесты* – это разновидность методов, отличающихся особой тщательностью разработки и оценки психических явлений. С помощью тестов можно достаточно точно их описывать и количественно оценивать. Тесты составляют основную группу современных методов изучения психологических явлений.

Методы обработки информации к собственно психологическим методам не относятся – это большая группа общенаучных приемов, подготавливающих первичную информацию к содержательному анализу.

Методы исследования в любой науке характеризуются функциональностью, т.е. они специально рассчитаны на решение той или иной задачи. А это значит, что применение конкретных методов в психологических исследованиях определяется целями этого исследования и особенностями изучаемого объекта. Очень важным является и вопрос о том, кем применяются методы психологии.

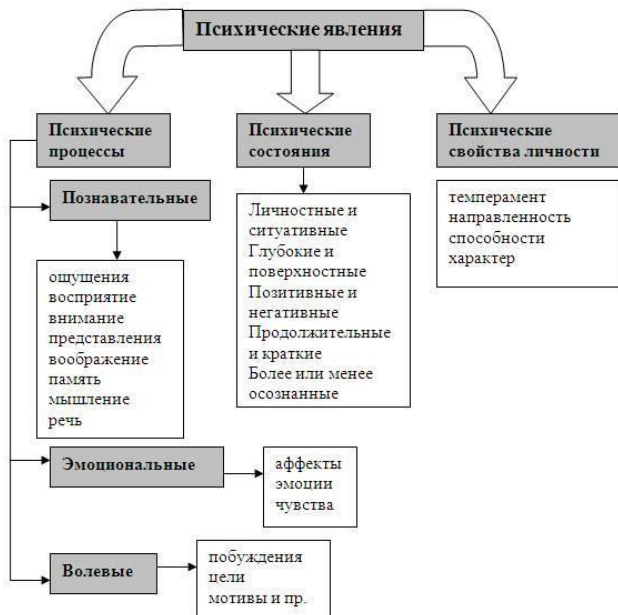
**Метод поперечных срезов** – экспериментальный метод, в котором возрастные различия измеряются с помощью исследования различных возрастных групп в один период, т. е. сравниваются различные возрастные группы по заданной переменной. Обычно используется в психологии развития и в других направлениях психологии, в которых выборка составляется из участников различного возраста и от разных групп. Достоинством является возможность за короткий промежуток времени охватить большие возрастные периоды. Недостаток метода – смешение различий, обусловленных возрастом и разным опытом жизни. Противоположен лонгитюдному методу.

**Лонгитюд/лонгитюдное исследование** – экспериментальный метод, в котором одни и те же участники (респонденты) исследуются на разных стадиях своего возраста. Метод обычно применяют в исследованиях психологии развития. В психологии старения известны лонгитюды, которые длились 48 и больше лет. Лонгитюдное исследование более точно, чем метод поперечных срезов, определяет перспективу психического развития, а также генетические связи между его фазами. К достоинствам возможность проследить одну и ту же группу индивидов на разных стадиях их развития. К недостаткам – трудоемкость; длительность; селективное истощение (уменьшение) выборки; потеря репрезентативности; влияние исторических событий, трудность их отслеживания; обследуемые индивиды в течение жизни подвергаются влиянию изменений культуры, которые опосредованно отражаются на психической деятельности и др.

Вопрос о возможности применения психологических методов в работе социального педагога, воспитателя или социального работника является весьма серьезным и нередко дискуссионным. Эти методы нацелены на изучение личности, коллектива, сложных личностных и межличностных образований, которые нелегко выявить и однозначно объяснить. Например, в социальной сфере, где оказывается помощь в решении самых разных вопросов, связанных с жизнью людей, людей, находящихся в сложной жизненной ситуации. Поэтому требуется точно определить, кому может быть передан инструмент психологических исследований. В любом случае это должен быть человек, обладающий психологическими знаниями, а также тактом, особой чувствительностью к соблюдению этических норм.

**Самостоятельная работа №2. Составить таблицу «Классификация психических явлений».**

**Цель:** закрепить и структурировать психических явлениях. Пример:



### Самостоятельная работа №3. Подготовка сообщений.

#### Темы:

1. Развитие психологии как науки.
2. Психические процессы, состояния, свойства. 3. Значение психических процессов и состояний для трудовой деятельности.

### Тема 2: Психические процессы и их изменения инвалидов и лиц пожилого возраста. Самостоятельная работа №4. Изучение лекционного материала.

**Цель:** закрепить знания о психических процессах и состояниях.

#### Теоретический материал:

#### Психическое как процесс (концепция С.Л. Рубинштейна).

"Основным способом существования психического является его существование в качестве процесса, т.к. психические явления возникают и существуют в процессе непрерывного взаимодействия индивида с окружающим миром, непрекращающегося потока воздействий внешнего мира на индивида и его ответных действий. Чувственный образ при этом понимается как психический процесс в его результативном выражении".

Понимание психики как процесса включает в себя требование деления всех психических явлений на группы (К.К. Платонов). Критерий деления – продолжительность их проявления. Группы психических явлений (по К.К. Платонову):

- 1) психический процесс;
- 2) психическое состояние;
- 3) психическое свойство.

**Психический процесс** – психическое явление, отличающееся относительной однородностью психологической структуры, более или менее, кратковременное явление, имеющее начало, течение и окончание.

Психические процессы делятся на три группы:

- 1) познавательные процессы – обеспечивают чувственное (ощущения и восприятие) и абстрактно-логическое (мышление, воображения) отражение действительности;
- 2) процессы-регуляторы – обеспечивают наилучшее протекание активности или других психических процессов: внимание, эмоции, чувства, воля;
- 3) процессы-интеграторы – объединяют нас с другими людьми (речь) или с самими собой, обеспечивая целостность личности (память).

**Психическое состояние** - это:

- 1) самостоятельный уровень психических явлений, отличающийся от других относительной длительностью при сохранении однородности;
- 2) психический процесс, взятый на этапе его протекания.

К психическим состояниям относятся: проявление чувств (настроения, аффект, эйфория, тревога); внимание (сосредоточенность, рассеянность); воля (решительность, растерянность); мышление (сомнение); воображение (грезы, мечты) и др.

**Психические свойства** – это психические явления, ставшие стойкими, выражающими индивидуальность субъекта. Психические свойства имеют тенденцию к повторению (например, вспыльчивость, вдумчивость и др.).

3.

## **ОЩУЩЕНИЕ**

**Ощущение**– простой познавательный психический процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений при условии их непосредственного воздействия на органы чувств.

**Орган чувств (анализатор)**- это нервный аппарат, осуществляющий функцию анализа и синтеза раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды организма. Он состоит из трёх частей:

1. Чувствующая часть – рецептор, преобразующий физическую энергию в энергию нервного импульса.
2. Проводящие пути – восходящие и нисходящие нервные пути.
3. Центральная часть – корковый центр или проекционная зона анализатора.

**Модальность**– это качественная характеристика ощущений, указывающая на их отнесенность к органам чувств. По модальности различают: зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые ощущения.

**Сенсорная депривация**– лишение ощущений, которое может привести к потере ориентации, т.к. минимальный объём ощущений обеспечивает нормальную деятельность человека.

**Адаптация**- это приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего раздражителя. В ее основе лежат процессы, происходящие в сенсорных системах. Различают несколько видов адаптации:

- полное исчезновение ощущения при действии раздражителя в течение длительного времени;
- притупление ощущений или снижение чувствительности; - темновая адаптация – повышение чувствительности.

**Сенсибилизация**– повышение чувствительности, которое может возникать при взаимодействии анализаторов; при упражнениях; при изменении внутренних условий организма.

**Синестезия**– явление двойственности ощущений, относящихся к индивидуальным особенностям личности.

В соответствии с рецептивными полями (Шеррингтон) выделяют:

- экстероцептивные ощущения – ощущения, которые вызываются внешне расположенными раздражителями. Они могут быть дистантными – возникающие под

действием раздражителя, расположенного вдалеке от рецептора, а также контактными – когда раздражитель находится вне организма, но контактирует с рецептором;

- **интероцептивные ощущения** – ощущения, возникающие под действием раздражителя, расположенного внутри организма;

- **проприоцептивные ощущения** – это ощущения, которые субъект получает от рецепторов, расположенных в мышцах, суставах.

**Латентный период**– время между началом действия раздражителя и появлением ощущения. Этот период необходим для преобразования энергии и прохождения импульса по всем частям анализаторов.

**Последействие**– это продолжение ощущения после окончания действия раздражителя. Для зрительного ощущения последовательный образ - это зрительные ощущения, возникающие в результате сохранения следа от раздражителя вследствие инертности возбуждения в органах чувств и нервных центрах и в течение некоторого времени сохраняющиеся после прекращения действия раздражителя.

Для возникновения ощущения раздражитель должен обладать достаточной интенсивностью. **Нижний абсолютный порог ощущения**– это минимальная величина раздражителя, вызывающего едва заметное ощущение. **Верхний абсолютный порог ощущения**– величина раздражителя, при котором ощущение либо исчезает, либо качественно меняется, например, превращается в болевое, как это имеет место при увеличении звука или яркости света. **Дифференциальный (разностный) порог ощущений**– минимальный прирост величины раздражителя, сопровождающийся едва заметными изменениями ощущений.

**Раздражитель**– любой материальный агент, внешний или внутренний, осознаваемый или неосознаваемый, выступающий как условие последующих изменений состояния организма.

**Адекватный раздражитель**– генетически соотнесенный с соответствующим анализатором.

**Чувствительность** – это величина, обратная порогу.

$$E = \frac{1}{НАП},$$

где  $E$  – чувствительность;

$НАП$ – нижний абсолютный порог ощущений.

Ощущения в жизни человека встречаются довольно редко, в тех случаях, когда отражение действующих на органы чувств воздействий не завершается построением перцептивного образа, т.е. когда отражение не завершается узнаванием воздействующего предмета или явления. Чувственное познание субъекта обеспечивается в основном перцептивными процессами (восприятиями).

## **ВОСПРИЯТИЕ**

**Восприятие**– познавательный психический процесс целостного отражения предметов и явлений при непосредственном воздействии их на органы чувств.

Основные свойства восприятия:

- **предметность**– выражается в способности человека отражать мир не в виде набора не связанных друг с другом объектов, а в форме отделенных друг от друга предметов; предметность также выражается в том, что образ, формирующийся в результате восприятия, относится к причинам, его вызывающим. Говоря о предметности, мы имеем в виду объективность психического образа;

- **целостность**– выражается в том, что образ воспринимаемого предмета не дан в готовом виде со всеми необходимыми элементами, а мысленно достраивается до некоторой целостной формы, т.е. человек синтезирует отдельно воспринимаемые элементы объекта в

целостную взаимосвязанную систему. Основание такого синтеза составляет способность человека вычислять то интегральное свойство, которое присуще всей системе и не присуще отдельным элементам;

- *осмысленность* – связь восприятия с мышлением. При восприятии субъект пытается отразить сущность предмета, узнать, что это за предмет. Восприятие не сводится лишь к чувственной основе, хотя и связано с ней. Воспринимая предмет, мы выявляем их значение;

- *избирательность* – связь восприятия с вниманием. Происходит избирательное выделение одних объектов по сравнению с другими;

- *категориальность* – восприятие носит обобщенный характер: каждый воспринимаемый предмет мы относим к определенному классу и обозначаем его словом «понятие». В результате восприятия происходит узнавание предмета (опознание предмета);

- *константность* – способность воспринимать предмет относительно постоянным независимо от изменяющихся условий восприятия. В психологии выделяют: константность формы, константность величины, константность цвета;

- *апперцепция* – зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего содержания деятельности человека и его индивидуальных особенностей. Различают устойчивую апперцепцию – зависимость восприятия от устойчивых особенностей личности (мировоззрения, убеждений, образованности и т.п.) и временную апперцепцию, в которой сказываются ситуативно возникающие психические состояния (эмоции, установки и т.п.).

### **Сравнительная характеристика ощущения и восприятия. I.**

#### Общее.

1. Ощущение и восприятие – познавательные психические процессы.
2. Ощущение и восприятие образуют чувственную ступень познания.
3. Общими являются условия возникновения ощущения и восприятия (непосредственное воздействие окружающих предметов на органы чувств).

#### II. Отличия:

1. В процессе ощущения отражаются отдельные свойства предметов. При восприятии предмет отражается целиком, во всем многообразии свойств.

2. В результате ощущений возникает более или менее смутное чувство (сладости, яркости, громкости и т.п.). В результате восприятия складывается целостный образ предмета. Восприятие включает в себя комплекс разнообразных ощущений, но восприятие не сводится к сумме ощущений, т.к. в образе восприятия достраиваются с участием воображения те качества предмета, которые в данный момент могут не ощущаться.

3. Ощущения привязаны к конкретному анализатору, к конкретной сенсорной системе. Восприятие связано с комплексной работой анализаторов. Может быть выделена лишь модальность преобладающего объема переработанной в процессе восприятия сенсорной системой информации. Построение образа происходит на основе синтеза ощущений от разных модальностей.

В отечественной психологии восприятие рассматривается как деятельность. Перцептивные действия, составляющие перцептивную деятельность, имеют цель – построение образа, адекватного предметному миру. В процесс формирования перцептивного образа включены память (в ней хранятся перцептивные эталоны), мышление (благодаря которому осуществляется коррекция образа воспринимаемого предмета с его реальным состоянием). Благодаря мышлению обеспечивается константность восприятия, преодолеваются эффекты иллюзий, искажений. Благодаря перцептивным действиям формируется ощущение реальности объекта, даже когда он частично или полностью заполнен (закрыт) другими предметами.

Восприятие включает акт категоризации. Восприятие носит обобщенный характер – каждый воспринимаемый предмет мы относим к определенному классу и обозначаем его словом – понятием. В результате восприятия происходит узнавание предмета.

Перцептивная категоризация объекта позволяет нам выйти за пределы непосредственно воспринимаемых свойств и предсказывать другие свойства, еще не воспринятые.

Стадии категоризации:

1. *Первичная категоризация.* Явления перцептивно изолируются и оказываются обладающими пространственными, временными и количественными характеристиками. На этой стадии “значение” события может ограничиваться только тем, что это “объект”, “звук” или “движение”.

2. *Поиск признаков.* Существует соответствие между отличительными свойствами категории и признаками объекта, воздействующего на организм. Однако “соответствие” может замещаться “вероятностью связи“. Тогда мы ищем дополнительные признаки, которые помогли бы более точно отнесению объекта.

3. *Подтверждающая проверка.* Вслед за поиском признаков наступает предварительная категоризация, а за ней происходит изменение поиска признаков. На этой стадии вступает в действие селективный процесс “блокировки”, приводящий к ослаблению нерелевантной стимуляции.

4. *Завершение проверки.* Окончание поиска признаков.

Перцептивная готовность категории выражается в легкости и скорости, с которой данный стимул относится к определенной категории при различных условиях, определяемых инструкцией, прошлым опытом, мотивацией.

**Иллюзии восприятия** – неадекватные отражения воспринимаемого предмета и его свойств. В настоящее время наиболее изученными являются иллюзорные эффекты, наблюдаемые при зрительном восприятии двухмерных контурных изображений. Это так называемые «оптикогеометрические иллюзии», заключающиеся в кажущемся искажении метрических соотношений между фрагментами изображений.

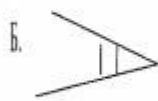
Из 2-х равных по длине отрезков вертикальный кажется больше (горизонтально-вертикальная иллюзия).

Два вертикальных отрезка равны, но правый кажется больше (перспективная иллюзия).



Отрезки одной линии кажутся сдвинутыми относительно друг друга.

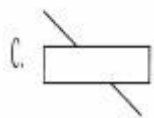
К другому классу иллюзий относится феномен яркостного контраста. Так, белая полоска на светлом фоне кажется темнее, чем на черном.



Ощущения и восприятие обеспечивают чувственное познание, проникновение же в суть явления, за пределы непосредственной данности осуществляется благодаря мышлению.

### **МЫШЛЕНИЕ**

**Мышление** (по А.В. Брушлинскому) – форма творческого отражения действительности, порождающая такой результат, которого в самой действительности или у самого субъекта на данный момент не существует.



## **2. Психические состояния, их виды.**

Начало научной разработки понятия психического состояния в отечественной психологии было положено статьей Н. Д. Левитова, написанной в 1955 г. Ему же принадлежит и первый научный труд по этому вопросу – монография «О психических состояниях человека», изданная в 1964 г.

Согласно определению Левитова, *психическое состояние* – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. По существу, любое состояние есть продукт включения субъекта в какой-либо род деятельности, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом взаимное влияние на успешность данной деятельности. Непрерывно сменяясь, психические состояния сопровождают протекание всех психических процессов и видов деятельности человека.

Если рассматривать психические явления в плоскости таких характеристик, как «ситуативность – долговременность» и «изменчивость – постоянство», можно сказать, что психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами личности. Между этими тремя видами психических явлений существует тесная взаимосвязь и возможен взаимный переход. Установлено, что психические процессы (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния (например, тревога, любопытство и т. д.) способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.

На основании современных исследований можно утверждать, что неврожденные свойства человека являются статической формой проявления тех или иных психических состояний либо их совокупностей. Психические свойства являются долговременной основой, обуславливающей деятельность личности. Однако на успешность и особенности деятельности большое влияние оказывают и временные, ситуативные психические состояния человека. Исходя из этого можно дать и такое определение состояний: психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся конкретной ситуации.

На основе приведенных выше определений можно выделить *свойства* психических состояний.

*Целостность.* Данное свойство проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношение всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.

*Подвижность.* Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику развития, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.

*Относительная устойчивость.* Динамика психических состояний выражена в значительной меньшей степени, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных).

*Полярность.* Каждое состояние имеет свой антипод. Например, интерес – безразличие, бодрость – вялость, фрустрация – толерантность и т. д.

В основу классификации психических состояний могут быть положены различные критерии. Наиболее распространены следующие классификационные признаки.

1. По тому, какие психические процессы преобладают, состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.

К *гностическим* психическим состояниям обычно относят любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т. д.



*Эмоциональные* психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т. д.

*Волевые* психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

2. Схожа с предыдущей, но имеет некоторые отличия классификация состояний на основе системного подхода. Согласно этой классификации психические состояния разделяются на волевые (разрешение – напряжение), аффективные (удовольствие – неудовольствие) и состояния сознания (сон – активация). Волевые состояния делятся на практические и мотивационные; а аффективные – на гуманитарные и эмоциональные.

3. Классификация по признаку отнесенности к личностным подструктурам – разделение состояний на состояния индивида, состояния субъекта деятельности, состояния личности и состояния индивидуальности.

4. По времени протекания выделяют кратковременные, затяжные, длительные состояния.

5. По характеру влияния на личность психические состояния могут быть стеническими (состояния, активизирующие жизнедеятельность) и астеническими (состояния, подавляющие жизнедеятельность), а также положительными и отрицательными.

6. По степени осознанности – состояния более осознанные и менее осознанные.

7. В зависимости от преобладающего воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний выделяют личностные и ситуативные состояния.

8. По степени глубины состояния могут быть глубокими, менее глубокими и поверхностными.

Исследование структуры психических состояний позволило выделить пять факторов формирования состояний: настроение, оценка вероятности успеха, уровень мотивации, уровень бодрствования (тонический компонент) и отношение к деятельности. Эти пять факторов объединяются в три группы состояний, различные по своим функциям:

1) мотивационно-побудительная (настроение и мотивация);

2) эмоционально-оценочная;

3) активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

Наиболее важной и осмысленной является мотивационно-побудительная группа состояний. В их функции входят осознанное стимулирование субъектом своей деятельности, включение волевых усилий для ее исполнения. К таким состояниям можно отнести интерес, ответственность, сосредоточенность и др. Функцией состояний второй группы является начальная, неосознанная стадия формирования мотивации к деятельности на основе эмоционального переживания потребностей, оценка отношения к этой деятельности, а по ее завершении – оценка результата, а также прогнозирование возможного успеха или неуспеха деятельности. Функцией состояний третьей группы, предшествующих всем другим состояниям, является пробуждение – угасание активности как психики, так и организма в целом. Пробуждение активности связано с возникновением потребности, требующей удовлетворения, угасание активности – с удовлетворением потребности либо с утомлением.

Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы: типично положительные (стенические) состояния, типично отрицательные (астенические) состояния и специфические состояния.

*Типичные положительные* психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность).

Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Состояние заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление. Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализации жизненного и профессионального опыта.

К *типично отрицательным* психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

Понятие стресса было подробно рассмотрено в лекции об эмоциональной сфере психики. Но если там акцент делался на эмоциональный стресс, то в данном контексте под стрессом понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие. Строго говоря, стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными – состояние, вызванное мощным положительным воздействием, сходно по своим проявлениям с отрицательным стрессом. Например, состояние матери, узнавшей, что ее сын, считавшийся погибшим на войне, в действительности жив, – это положительный стресс. Психолог Г. Селье, исследователь стрессовых состояний, предлагал положительные стрессы называть евстрессами, а отрицательные – дистрессами. Однако в современной психологической литературе термин «стресс» без уточнения его модальности употребляется для обозначения отрицательного стресса.

Фрустрация – состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что это реакция лишь на особого рода ситуации. Обобщенно можно сказать, что это ситуации «обманутых ожиданий» (отсюда и название). Фрустрация – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению. Например, в знойный летний день человек, вернувшись домой, хочет принять прохладный освежающий душ. Но его ждет неприятный сюрприз – вода отключена на ближайшие сутки. Состояние, возникающее у человека, нельзя назвать стрессом, поскольку ситуация не представляет угрозы жизни и здоровью. Но очень сильная потребность осталась неудовлетворенной. Это и есть состояние фрустрации. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов (факторов, вызывающих состояние фрустрации) являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, депрессия и др.

Психическая напряженность – еще одно типично отрицательно состояние. Оно возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью следующих факторов.

1. Человек не обладает достаточным количеством информации, чтобы выработать оптимальную модель поведения, принять решение (например, юноша любит девушку, но слишком

мало знаком с нею, чтобы спрогнозировать ее реакцию на его попытки ухаживания или объяснения, поэтому при встрече с ней он будет испытывать состояние напряженности).

2. Человек выполняет сложную деятельность на пределе концентрации и максимально актуализируя свои способности (например, одновременно требуются состояние бдительности, решение интеллектуальной задачи, сложные моторно-двигательные действия – ситуация выполнения боевого задания).

3. Человек находится в ситуации, вызывающей противоречивые эмоции (например, стремление помочь пострадавшему, страх навредить ему и нежелание принимать на себя ответственность за чужую жизнь – этот сложный комплекс эмоций вызывает состояние напряженности).

Персеверация и ригидность – два сходных отрицательных психических состояния. Сущность обоих состояний – склонность к стереотипному поведению, пониженная адаптация к изменениям ситуации. Отличия заключаются в том, что персеверация – пассивное состояние, близкое к привычке, податливое, стереотипное, а ригидность – более активное состояние, близкое к упрямству, неуступчивое, сопротивляющееся. Ригидность в большей степени характеризует личностную позицию, чем персеверация, она показывает непродуктивное отношение человека к любым изменениям.

Третья группа – *специфические психические состояния*. К ним относятся состояния сна – бодрствования, измененные состояния сознания и др.

Бодрствование – это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Выделяют три уровня бодрствования: спокойное бодрствование, активное бодрствование, крайний уровень напряжения. Сон – естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.

Суггестивные состояния относятся к измененным состояниям сознания. Они могут быть как вредными, так и полезными для жизнедеятельности и поведения человека, в зависимости от содержания внушаемого материала. Суггестивные состояния подразделяют на гетеросуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушение).

Гетеросуггестия – это внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения. Воздействие телевизионной рекламы на людей является внушением, исходящим от одной общности и воздействующим на другую общность людей. Состояние пониженной осознанности достигается самой структурой рекламных роликов, а также «вклиниванием» рекламы в такие моменты телефильмов или передач, когда у зрителей обострен интерес и снижена критичность восприятия. Направленное внушение от одной личности к другой происходит при гипнозе, когда субъект внушения погружен в гипнотический сон – особый, искусственно вызванный вид сна, при котором сохраняется один очаг возбуждения, реагирующий только на голос суггестора.

Самовнушение может быть произвольным и непроизвольным. Произвольное – осознанное внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний. На основе самовнушения построены методики саморегуляции и управления состояниями, такие как аутотренинг Г. Шульца, методика аффирмации (в основном связана с именем Луизы Хей – наиболее известного популяризатора этой методики), оригинальной методикой настроев, разработанной Г. Н. Сытиным. Непроизвольное самовнушение возникает в результате фиксации повторяющихся реакций на определенный раздражитель – предмет, ситуацию и т. п.

К измененным состояниям сознания относятся также транс и медитация.

Эйфория и дисфория – еще два специфических состояния. Они являются антиподами друг друга.

Эйфория – не обоснованное объективными причинами состояние повышенной веселости, радости, благодушия, беспечности. Она может быть как результатом воздействия психотропных препаратов или наркотических веществ, так и естественной реакцией организма на какие-либо внутренние психические факторы.

Например, длительное пребывание в состоянии крайнего напряжения может вызвать парадоксальную реакцию в виде эйфории. Дисфория, напротив, проявляется в необоснованно пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии. Дисфория наиболее характерна для органических заболеваний головного мозга, эпилепсии и для некоторых форм психопатий.

Подводя итог, можно сказать, что по своей структуре психические состояния являются сложными образованиями, различающимися по знаку (положительные – отрицательные), предметной направленности, длительности, интенсивности, устойчивости и одновременно проявляющиеся в познавательной, эмоциональной и волевой сферах психики.

*Диагностика* психических состояний проводится на двух уровнях: психофизиологическом и собственно психологическом. Психофизиологические исследования выявляют структуру, схему протекания, интенсивность состояний и некоторые другие факторы, позволяющие раскрыть их природу. Исследование динамики содержания психических состояний, т. е. то, что дает впоследствии возможность управлять состояниями и корректировать их, осуществляется психологическими методами. Одним из наиболее распространенных психодиагностических методов являются опрос-ники. Среди наиболее популярных, например, опросник САН, направленный на диагностику самочувствия, активности и настроения. Он построен по принципу шкалы Ликерта и содержит 30 пар высказываний, касающихся психических состояний (по 10 на каждую шкалу). Часто используется также методика, разработанная Ч. Д. Спилбергером и адаптированная Ю. Л. Ханиным. С ее помощью проводят диагностику тревожности личностной и тревожности реактивной. Последняя выступает в качестве психического состояния. Можно указать также «Опросник нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина.

Из проективных методик для диагностики психических состояний часто используют цветовой тест Люшера: предпочтение синего цвета означает мотив аффилиации (доброжелательность – враждебность), предпочтение зеленого – мотив самоутверждения (доминирование – подчинение), предпочтение красного – поиск ощущений (возбуждение – скука), желтого – мотив конструктивного самовыражения (реактивность – заторможенность).

Среди других методов диагностики психических состояний можно выделить методику экспертного визуального определения эмоционального состояния по мимике лица, автоматизированную диагностику эмоциональной реактивности на основании предпочтения цвета или формы в структуре психического образа, диагностику эмоциональной напряженности по особенностям речи и др.

#### **Самостоятельная работа №5. Составить таблицу «Классификация эмоций».**

**Цель:** закрепить и классифицировать знания о эмоциях и чувствах.

**Пример:**

### Классификация эмоций

Характеристики эмоций	Виды эмоций
Знак	<i>Положительные, отрицательные, Амбивалентные</i>
Модальность	<i>Радость, страх, гнев и др.</i>
Влияние на поведение и деятельность	<i>Стеничные, астеничные</i>
Степень осознанности	<i>Осознаваемые, неосознаваемые</i>
Предметность	<i>Предметные, беспредметные</i>
Степень произвольности	<i>Произвольные, произвольные</i>
Происхождение	<i>Врожденные, приобретенные Первичные, вторичные</i>
Уровень развития	<i>Низшие, высшие</i>
Длительность	<i>Кратковременные, длительные</i>
Интенсивность	<i>Слабые, сильные</i>

### Самостоятельная работа №6. Подготовка сообщений.

#### Темы:

1. Роль интуиции, воображения, мышления и интеллекта в решении задач социально – правовой деятельности.
2. Влияние стресса на профессиональную деятельность юриста.

### Тема 3: Понятие психологии и социального обеспечения.

#### Самостоятельная работа №7. Изучение лекционного материала.

**Цель:** закрепить знания о понятиях личность, характер, темперамент, способности и интеллект. **Теоретический материал:**

Проблема способностей всегда волновала умы и с теоретической, и с практической стороны. Встречая проявления ярких способностей, мы удивляемся и восхищаемся ими. Почти каждому хочется узнать потенциал своих способностей. Как их раскрыть, развить? Почему у одних они имеются, а у других — нет?

Что же представляют из себя способности? Для того чтобы лучше разобраться в этой категории, рассмотрим три подхода: житейский, этимологический и научный.

*Житейский подход* к понятию "способности". В наших обыденных разговорах мы часто употребляем термин "способности" не только относительно человека, но и относительно других предметов (например: "Алмаз способен резать стекло"), т.е. используем данный термин для обозначения свойства, качества. Тот же смысл мы вкладываем, когда сообщаем кому-либо о поразивших нас способностях (быстрый счет, воспроизведение мелодии, искусная работа и др.). В обыденной практике способностями мы называем любые умения и навыки человека, которыми он обладает, независимо оттого, являются ли они врожденными или приобретенными, элементарными или сложными.

*Этимологический подход* к понятию "способности". В толковых словарях русского языка термин "способный" чаще всего связывается с другими терминами — "одаренный", "талантливый" и употребляется как их синоним. Таким образом, способность имеет разную степень выраженности. В толковом словаре В.Даля "способный" определяется как "годный к чему-либо или склонный, ловкий, сручный, пригодный, удобный". В этом же словаре имеются другие термины: "способливый" и "способляться". Способливый человек — это находчивый, изворотливый, умеющий сладить, управиться, устроить дело. Таким образом, здесь термин

"способный" определяется через соотношение с успехом в деятельности и приравнивается к понятию "умный".

*Научный подход* к понятию "способности" отличается от житейского повседневного более узким значением. В науке способности классифицируются на врожденные (от задатков) и приобретенные (от знаний, умений, навыков).

Способности (как и человека в целом) изучают различные науки — философия, социология, медицина и др. Но ни одна из них не рассматривает так глубоко и разносторонне проблему способностей, как психология. Кроме того, следует отметить, что для педагогики более, чем для другой науки, важно изучение способностей каждой личности. Именно через способности личность становится субъектом деятельности в обществе, через развитие способностей человек достигает своей вершины в профессиональном и личностном смысле (греч. акме — вершина; отсюда произошло название новой научной дисциплины — *акмеологии*, изучающей закономерности такого восхождения и его характеристики).

Серьезный вклад в изучение проблемы способностей внесли отечественные ученые С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Н. Слейтес и др. Этими вопросами сейчас заняты В.Н. Дружинин и В.Д. Шадриков.

В отечественной психологии в трактовке проблемы способностей можно выделить два направления.

Первое — *психофизиологическое*, которое исследует связи основных свойств нервной системы (задатков) и общих психических способностей человека (работы Э.А. Голубевой, В.М. Русалова).

Другое направление — исследование способностей в индивидуальной, игровой, учебной, трудовой *деятельности* (от деятельностного подхода А.Н. Леонтьева). Это направление в большей степени рассматривает деятельностные детерминанты развития способностей, при этом роль задатков либо не рассматривается, либо просто подразумевается. Затем в рамках школы С.Л. Рубинштейна (А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская) сложилась компромиссная точка зрения на исследование проблем способностей. Ученые, разделяющие эту точку зрения, рассматривали *способности*, возникающие у человека на основе задатков, как *развитие способностей деятельности*.

В науке четко разделяют понятия "задатки" и "способности".

*Задатки* — это врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, органов чувств и движения, функциональные особенности организма человека, составляющие природную основу развития его способностей. Люди от природы наделены различными задатками, они лежат в основе развития способностей. Не развитые вовремя задатки исчезают. Многим известны случаи, когда дети, попав в логово зверей и не получив, таким образом, возможности развивать свои задатки, теряли их навсегда.

*Способности* — это формирующиеся в деятельности на основе задатков индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого, от которых зависит успешность деятельности.

Советский психолог А.В. Петровский образно сравнивал способности с зерном, которому еще предстоит развиваться: подобно тому, как брошенное зерно — это лишь возможность превратиться в колос при определенных условиях (таких, как структура и влажность почвы, погода и т.п.), так и способности человека являются лишь возможностью для приобретения знаний и умений при благоприятных условиях. Эти возможности превращаются в действительность в результате упорного труда.

В отечественной и зарубежной науке имеются разные толкования видов и структуры способностей, но наиболее общепринятыми считаются выделение способностей по *видам*

деятельности. Строго говоря, способности — это устойчивые свойства людей, которые **определяют успехи**, достигнутые ими в различных видах деятельности. Например, существуют способности к приобретению знаний, которые определяются скоростью и качеством освоения человеком знаний и умений. Существуют также музыкальные, математические, литературные, артистические, инженерные, организаторские и множество других способностей.

Другой подход к структуре способностей выявляет два их вида с *точки зрения развития*: потенциальные и актуальные. **Потенциальные** — это возможности развития индивида, проявляющие себя каждый раз, когда перед ним возникают новые задачи, требующие решения. Однако развитие индивида зависит не только от его психологических свойств, но и от тех социальных условий, в которых могут быть реализованы или не реализованы эти потенции. В таком случае говорят об **актуальных способностях**. Это объясняется тем, что далеко не каждый может реализовать свои потенциальные способности в соответствии со своей психологической природой, для этого может не иметься объективных условий и возможностей. Таким образом, можно заключить, что актуальные способности составляют только часть потенциальных.

Имеется такая структуризация способностей, как выделение общих и специальных. **Общие способности** — это те, которые одинаковым образом проявляют себя в различных видах человеческой деятельности. К ним можно отнести, например, уровень общего интеллектуального развития человека, его обучаемость, внимательность, память, воображение, речь, ручные движения, работоспособность.

**Специальные** — это способности к определенным видам деятельности, таким, как музыкальные, лингвистические, математические.

В состав каждой способности, делающей человека пригодным к выполнению определенной деятельности, всегда входят некоторые операции или способы действия, посредством которых эта деятельность осуществляется. Именно поэтому, как говорил С.Л.Рубинштейн, ни одна способность не является актуальной, реальной способностью, пока не вобрала в себя систему соответствующих общественно выработанных операций. С этой точки зрения определенная способность всегда представляет собой сложную систему способов, действий и операций.

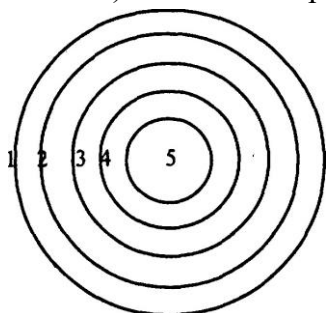
На рис. 4 наглядно представлена динамика и трансформация способностей.



Рис. 4. "Конус способностей"

Основы способностей заложены генетически, они зависят от задатков. Так, люди могут овладеть членораздельной речью и логическим мышлением. Задатки на рисунке расположены в основании конуса. Далее представлены общие и специальные способности. Групповыми называют способности, которые группируются и развиваются на базе задатков, общих и специальных. В 16—18 лет, когда происходит выбор профессии, у личности меняется и структура способностей, проявляются профессиональные способности, которые и завершают конус. На рисунке продемонстрировано, как по мере развития способностей суживается диапазон возможностей, но зато увеличивается специализация способностей. Из рисунка также следует, что "конус способностей" формируется по направлению снизу вверх, а их разрушение идет в противоположном направлении.

На рис. 5 отображена "горизонтальная" структура способностей, представленная несколькими концентрическими окружностями или кольцами (вид сверху на "конус способностей"). Зоны 5 и 4 представляют ядро, а остальные — периферию способностей.



**Рис. 5. Горизонтальная структура способностей**

Применительно к массовым профессиям материально-производственного труда структура профессиональных способностей может быть представлена следующим образом.

**Общечеловеческие способности** — в основном трудоспособность (и обеспечивающие ее личностные свойства — ответственность, аккуратность). Формирование этого компонента способностей связано с воспитанием человека как субъекта труда (в первую очередь его мотивационно-ценностной сферы).

**Общие способности** — "родовые" разноуровневые возможности человека, являющиеся результатом его совокупной жизнедеятельности в определенный исторический момент и в определенной культуре.

**Специальные способности** — требуемое деятельностью специфическое качество или уровень развития **Адаптационные возможности человека.**

Адаптация — это способность человека приспособиться к окружающей действительности. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Чем выше адаптационные способности человека, тем легче ему строить свою жизнь в обществе.

Умение адаптироваться всегда было необходимым навыком для человека. Особенно это было актуально в те времена, когда человек максимально зависел от окружающей среды и должен был подстраиваться под существующие природные условия. С тех пор мир сильно изменился, но адаптационные возможности человека все также играют огромную роль в его жизни. Способность адаптации к любым ситуациям важно в себе развивать и поддерживать. Так, человек, который умеет легко налаживать контакт с новыми людьми, никогда не испытывает сложностей при смене места учебы или работы, при необходимости обратиться за помощью или консультацией к незнакомым людям и т.д. Адаптационные возможности человека во многом зависят от его воспитания. Если родители в детстве уделяли достаточно внимания развитию этих способностей ребенка (например, ходить в походы, заниматься спортом, постоянно знакомиться с новыми детьми и т.д.), то в будущем у него не будет проблем с адаптацией.

Обычно выделяют три вида адаптационных возможностей человека: биологические, социальные и этнические. (У нас есть статья об **познавательных возможностях человека**). Биологический вид адаптации отвечает за способность человеческого организма приспособиваться к существующим условиям окружающей среды. У первых людей, которые попадают в определенные природные условия, начинают развиваться те функции и способности организма, которые наиболее полезны в сложившихся условиях. Все последующие поколения уже получают необходимые свойства, которые передаются по наследству. Социальный вид адаптации — возможность подстроиться под общественные нормы и требования, влиться в определенную социальную группу. Этническая адаптация — целый комплекс физиологических, культурных, социальных особенностей, свойственных определенному народу, проживающему на конкретной территории.



У каждого человека эти возможности развиты по-разному. Причем в одном и том же человеке могут сочетаться разные возможности к адаптации, в зависимости от типа условий, к которым нужно приспособиться. Например, человек может легко адаптироваться к новой компании, на новом рабочем месте, в новом городе и, при этом, с трудом приспособиться к новому рациону питания, режиму дня. То есть, адаптироваться человек может всегда и ко всему, но одному дается легко, другое требует больших эмоциональных и физических затрат. Есть ситуации, когда человека поставили в абсолютно невыносимые для него условия. При этом, выхода из сложившегося положения нет. Человеку не остается ничего иного, как приспособиться к предлагаемым обстоятельствам, подстроиться под ситуацию. Поначалу это может вызвать стресс, ухудшение физического и эмоционального состояния. Но, по мере привыкания и прохождения процесса адаптации, человеку станет значительно проще воспринимать сложившуюся ситуацию. Постепенно он войдет в режим, выработает для себя определенную модель поведения, которой будет придерживаться.

## **2. Понятие о компенсаторных процессах. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.**

**КОМПЕНСАТОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ** (лат. *compensare* уравнивать, возмещать) — важный тип адаптационных реакций организма на повреждение, выражающихся в том, что органы и системы, непосредственно не пострадавшие от действия повреждающего агента, берут на себя функцию поврежденных структур путем заместительной гиперфункции или качественно измененной функции.

В результате развития К. п. в той или иной мере ликвидируются нарушения функций, вызванные повреждением, поэтому К. п. являются одним из факторов [выздоровления](#)

В соответствии с адаптационно-регуляторной теорией, предложенной В. В. Фролькисом (1970), при старении происходит не только угасание обмена и функции, но и возникновение важных приспособительных механизмов (см. [Старость, старение](#)). Вместе с тем общий итог этих изменений заключается в ослаблении интенсивности К. п. Ослабление К. п. ограничивает способность пожилого человека адаптироваться к изменениям окружающей среды; повышается уязвимость организма, легче развиваются патол. процессы.

Даже при неизменных жизненно важных показателях (уровень сахара в крови, осмотическое, онкотическое, внутриглазное, артериальное давление) надежность регуляции [гомеостаза](#) (см.) снижается, и это приводит к тому, что изменения обмена и функции у пожилых людей, даже при небольших нагрузках, могут приобретать затяжной характер, т. е. исходный уровень жизнедеятельности организма восстанавливается медленнее. Так, показано, что при выполнении различных мышечных нагрузок возможная амплитуда изменения АД, сердечного выброса, работы сердца, жизненной емкости легких, легочной вентиляции у мужчин 60 — 70 лет меньше, чем у 20—30-летних. Продолжительность восстановительного периода у пожилых людей увеличивается в 1,5 — 2,5 раза, и вслед за достижением исходного уровня кровообращения и дыхания нередко вновь возникают нарушения этих функций. При сахарных нагрузках, особенно двойных, у 60—70-летних людей отмечается более высокий уровень сахара в крови и его замедленное восстановление в сравнении с 20—30-летними людьми.

Снижение К. п. в старости установлено на разных уровнях; это определяет важнейшие механизмы старения. Ограничиваются потенциальные возможности генетического аппарата клеток, замедляется активация биосинтеза белка, в связи с чем менее выражены такие компенсаторные реакции, как гипертрофия клеток и органов при усилении функции органа. Может возникать угнетение активности генетического аппарата в условиях, которые вызывают оптимальную реакцию у молодых особей. Так, при ежедневном введении старым крысам гидрокортизона в печени на десятый день отмечается подавление синтеза ряда ферментов, информационной и рибосомальной РНК, а у молодых взрослых крыс — активация этих же

процессов. Снижение митотической способности клеток — одна из основных причин старения — ослабляет процессы регенерации. Важное значение имеют сдвиги в компенсации на разных этапах процесса генерации энергии в клетке, кислородного режима в организме: сокращается диапазон возможного увеличения легочной вентиляции, потребления кислорода, усиления кровоснабжения тканей, усиления тканевого дыхания, роста активности дыхательных ферментов, обновления макроэргических соединений и др.

Важнейшее значение в ограничении К. п. имеют сдвиги в нейрогуморальной регуляции, в. н. д. У пожилых людей медленнее вырабатываются условные рефлексы, ослабляются процессы торможения.

Изменения основных нервных процессов ограничивают наиболее динамичные механизмы адаптации организма к окружающей среде, снижают работоспособность. Общий адаптационный синдром имеет менее выраженное компенсаторное значение. В старости при повторных раздражениях быстрее развивается нарушение функций гипоталамо-гипофизарной системы, быстрее наступает стадия истощения.

Компенсаторные механизмы изменяются в старости не только количественно, но и качественно: меньшие количества многих гормонов, медиаторов, метаболитов вызывают изменения обмена и функции; многие К. п. включаются медленнее; имеют сниженную амплитуду, затяжной характер; чаще возникают и острее проявляются серьезные нарушения обмена и функции. Ослабление нервных влияний ведет к существенному изменению трофики тканей.

Возникающие параллельно с этим адаптивные механизмы во многом определяют продолжительность жизни. Эти процессы заключаются в увеличении числа ядер во многих клетках в условиях снижения активности генетического аппарата, росте интенсивности гликолиза на фоне ослабления тканевого дыхания, повышении чувствительности тканей к ряду гормонов (тироксину, адреналину, инсулину) при снижении функции желез внутренней секреции и др. Однако такие компенсаторно-приспособительные механизмы не могут длительно поддерживать стабильное состояние организма; постепенно способность организма адаптироваться к изменениям окружающей среды все уменьшается.

Раздражители, вызывающие оптимальную реакцию в молодом организме, в старости могут привести к грубым нарушениям обмена и функции. Так, сильное болевое раздражение у взрослых животных приводит к увеличению АД, сердечного выброса, легочной вентиляции, у старых животных — к резкому угнетению гемодинамики и дыхания, у них легко развивается шок. В старости развивается гипоксия, и это способствует развитию ишемической болезни сердца, нарушению мозгового кровообращения и др. К возникновению патологии приводит ослабление нервного контроля и изменение реакций тканей на гуморальные факторы (гормоны, метаболиты и др.).

Конспект учебного занятия по дисциплине «Основы психологических знаний о личности инвалидов и лиц пожилого возраста» для студентов III курса специальности 030504 «Право и организация социального обеспечения» Преподаватель Горолатова Т.С.

### **3. Понятие интеллекта. Изменение интеллекта при различных заболеваниях у престарелых и инвалидов.**

Тема: Интеллект. Изменение интеллекта у инвалидов и лиц пожилого возраста Цели:

1. Обобщение полученных ранее знаний по теме «Память, и ее изменения у инвалидов лиц пожилого возраста».
2. Повторение основных понятий и основных причин изменений памяти в пожилом возрасте.
3. Ознакомление с различными видами расстройства интеллекта.
4. Отработка умений находить различные виды расстройств интеллекта.

5. Воспитывать уважение друг к другу и прививать любовь к профессии. Конспект учебного занятия по дисциплине «Основы психологических знаний о личности инвалидов и лиц пожилого возраста» для студентов III курса специальности 030504 «Право и организация социального обеспечения» Преподаватель Горолатова Т.С.

**Интеллект** (от лат. *Intellectus* - понимание, познание) — общие способности к познанию, пониманию и разрешению проблем. Понятие интеллект объединяет все познавательные способности индивида: ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение.

Интеллект — способность системы создавать в ходе самообучения программы (в первую очередь эвристические) для решения задач определенного класса сложности и решать эти задачи.

Под современным определением интеллекта понимается способность к осуществлению процесса познания и эффективному решению проблем, в частности при овладении новым кругом жизненных задач. Поэтому уровень интеллекта возможно развить, как и повысить или понизить КПД интеллекта человека. Часто эту способность характеризуют по отношению к задачам, встречающимся в жизни человека. Например, по отношению к задаче выживания: выживание — основная задача человека, остальные для него — лишь вытекающие из основной, или к задачам в какой-либо области деятельности.

Сведения об интеллекте стариков довольно противоречивы. Одни исследователи указывают на снижение интеллектуальных способностей. Другие - подчеркивают умение стариков находить больше вариантов решения задач как преимущество их интеллекта. Российские ученые Б. А. Греков, З. М. Истомина и другие<sup>43</sup> показывают такие существенные изменения памяти в пожилом возрасте:

- 1) ослабление механической памяти, возможности непосредственного запечатления;
- 2) относительно долгая сохранность логически-смысловой памяти, запоминания на основе внутренних смысловых связей;
- 3) ослабление оперативной, кратковременной памяти;
- 4) резко выраженная профессиональная избирательность запоминания;
- 5) усиление яркости памяти на очень давние события.

Понятно, что с длительным пребыванием «не у дел» профессиональная память становится ненужной, а ослабление запоминания свежей информации (оперативная память) резко снижает адаптацию к действительности. Старики становятся любителями воспоминаний, странными, говорящими невпопад.

Лонгитюдные исследования интеллекта П. Балтеса и У. Шайя показывают, что у пожилых людей снижаются показатели по тесту «беглость речи» - способность быстро подбирать слова по заданным критериям. Снижается умение оценивать пространственные отношения, строить индуктивные рассуждения. Однако показатели снижаются достаточно медленно. До 60 % участников исследования СЛИ давали устойчивые результаты по тестам даже после 70 лет. У. Шайя приходит к выводу, что у людей, удовлетворенных своей жизнью, имеющих дружные семьи и широкий круг общения, интеллектуальные способности сохраняются дольше, а то и возрастают с годами. В этом случае только после 80 лет заметно снижение интеллекта.

Интересные выводы получены Б. Скиннером. Пользуясь свободным временем пенсионного периода, люди в пожилом возрасте способны продуктивно разрабатывать идеи, но это идеи прежних лет, которые к ним возвращаются. Новые идеи практически не возникают.

Г. Крайг и Томэ считают, что утверждения о снижении интеллекта у пожилых людей построены на наблюдении больных, страдающих склеротическими изменениями сосудов мозга или болезнью Альцгеймера - прогрессирующим разрушением клеток коры головного мозга. Этой болезнью страдают, по их данным, 10 % людей старше 65 лет и почти половина людей старше 85 лет.

Можно предположить, что у здоровых пожилых людей снижение интеллекта обусловлено тем, что в условиях отстранения от дел резко уменьшается приток информации и темп ее усвоения. Сознание собственной не востребоваемости снижает мотивацию достижений. Старики еще пишут статьи и мемуары, но надежда на то, что кто-то сочтет это нужным, убывает с каждым днем. Исключения составляют выдающиеся деятели науки, художники слова и кисти, чья востребованность завоевана мировым признанием их творчества. Известно, что Тициан написал одну из лучших своих картин «Оплакивание Христа» в 95 лет, Д. Верди создал оперу «Фальстаф» в 80 лет, И. П. Павлов закончил труд «Двадцатилетний опыт» в 73 года, а «Лекции о работе больших полушарий головного мозга» - в 77 лет. Л. Н. Толстой в 71 год написал «Воскресенье», в 72 года - «Живой труп», а в 76 лет - «Хаджи Мурат».

И все же - это счастливые исключения сохранения интеллекта и работоспособности. Чаще наблюдается ситуация, о которой говорят «все могу и ничего уже не могу». Физическая слабость, сужение притока значимой информации и социальная не востребованность убивают интеллект стариков.

### **В процессе старения происходят следующие изменения характерологических особенностей.**

1. Изменяются образы времени: во-первых, с возрастом бег времени как бы ускоряется, во-вторых, время ощущается менее заполненным различными событиями. Активно участвующие в жизни люди больше внимания уделяют планированию будущего, а пассивные - воспоминания о прошлом.

2. Более однообразными становятся интересы человека, они не связаны с необходимостью значительных затрат времени и сил на умственную или мышечную работу. Часто интересы сосредоточены на состоянии своего здоровья, на своих сиюминутных потребностях и желаниях.

3. Характерной чертой многих пожилых и старых людей становится обидчивость, реакции с нею связанные часто не адекватны вызвавшим их причинам. Порой это связано со старыми, давно забытыми обидами, которые возникают в памяти в ответ на конкретный конфликт.

4. Становятся более выраженными такие черты характера, как скупость, недоверчивость, завистливость, неуживчивость. Однако далеко не у всех пожилых старых людей проявляются данные характерологические особенности. Неоднозначно и их объяснение. Так, часто скупостью скрывается бережливость как форма борьбы за материальную независимость и свободу.

5. Менее выраженными становятся такие качества, как честолюбие, самолюбие, тщеславие; снижается общительность.

Отмеченные инволюционные изменения проявляются у людей в разной степени, что зависит от сохранности адаптивных механизмов организма и возможной «возрастной перестройки». Так, у некоторых характер с возрастом не только не портится, но даже улучшается. Все мелочное, неважное отпадает, идет концентрация на главном, на «вечном», наступает «просветленность духа», приходит мудрость.

### **Самостоятельная работа №8. Составить схему «Общая структура способностей», «Виды способностей».**

**Цель:** структурировать виды способностей.

**Пример:**

## Общая структура способностей



### Самостоятельная работа №9. Подготовка сообщений.

#### Темы:

1. Адаптация пожилого человека к роли пенсионера.
2. Личность и социальная группа.

### Тема 4: Психологические особенности пожилого возраста.

#### Самостоятельная работа №10. Изучение лекционного материала.

**Цель:** закрепить знания о физиологических, социальных и психологических аспектах старения. **Теоретический материал:**

Старение человека - как и старение других организмов, это биологический процесс постепенной деградации частей и систем тела человека и последствия этого процесса.

#### Физиология старения

Физиологические изменения, которые происходят в теле человека с возрастом, в первую очередь выражаются в снижении биологических функций и способности приспосабливаться к метаболическому стрессу. Эти физиологические изменения обычно сопровождаются психологическими и поведенческими изменениями. Собственно биологические аспекты старения включают не только изменения, вызванные старением, но и ухудшение общего состояния здоровья. Человек в позднем возрасте характеризуется большей уязвимостью к болезням, многие из которых связаны со снижением эффективности иммунной системы в пожилом возрасте. Так называемые болезни пожилого возраста, таким образом, являются комбинацией симптомов старения и болезней, против которых организм более не в силах бороться. Например, молодой человек может быстро оправиться от пневмонии, тогда как для человека пожилого возраста она может легко стать смертельной.

Работа многих органов, таких как сердце, почки, мозг и лёгкие, снижают эффективность своей работы. Частично это снижение является результатом потери клеток этих органов и снижения возможностей их восстановления в чрезвычайных случаях. Кроме того, клетки пожилого человека не всегда в состоянии выполнять те же функции. Определённые клеточные ферменты также снижают свою эффективность, то есть процесс старения протекает на всех уровнях. **Психология старения**

Наиболее заметные изменения в работе мозга во время старения заключаются в ухудшении краткосрочной памяти и увеличении скорости реакции. Оба этих фактора ограничивают возможности для нормального существования в обществе и являются объектом большого числа исследований. Тем не менее, если пожилой человек получает больше времени для решения определённой задачи, которая не требует большого объёма современных знаний, пожилые люди лишь незначительно уступают молодым. В задачах, которые связаны со словарным запасом, общими знаниями и деятельностью, к которой человек привык, уменьшение продуктивности с возрастом практически незаметно.

Важным психологическим эффектом старения классически считается уменьшения уровня современных знаний, связанное с ухудшением способности к обучению. Экспериментальные исследования показывают, что хотя пожилые люди действительно обучаются заметно медленнее, чем молодые, обычно они в целом способны усваивать новый материал и могут запоминать новую информацию также, как и молодые. Тем не менее, различия в обучении увеличиваются со сложностью преподаваемого материала.

Кроме того, пожилые люди стремятся быть внимательными и более жестокими в поведении и уменьшают уровень социальных контактов. Но эта поведенческая картина может быть результатом влияния общества и социальных установок, а не собственно старения. Многие люди, которые «стареют успешно», прилагают известные усилия для поддержания мозговой активности непрерывным обучением и расширением социальных контактов с людьми младшей возрастной группы.

## **Социология и экономика старения**

### **Социальные аспекты**

Социальный статус каждой возрастной группы и её влияние в обществе тесно связаны с экономической продуктивностью этой группы. В аграрных обществах пожилые люди имеют высокий статус и являются объектом внимания. Их жизненный опыт и знания высоко ценятся, особенно в дописьменных обществах, где знания передаются устно. Потребность в их знаниях позволяет пожилым людям продолжать быть продуктивными членами общества.

В обществах с высоким уровнем индустриализации и урбанизации статус пожилых людей заметно изменился, уменьшив значение пожилых людей, а в некоторых случаях даже достигнув негативного отношения к старым людям — эйджизма. Оказывается, физическая неспособность пожилых людей трудиться имеет относительно небольшую роль, а за потерю значения отвечает несколько иных факторов. Среди них наибольшую роль играет постоянное введение новых технологий, которые требуют непрерывного образования и тренировки, которые в меньшей мере доступны старым людям. Меньшую роль играет большое число всё ещё достаточно крепких старых работников, которые ограничивают возможности трудоустройства новому поколению и уменьшение количества людей, которые работают на себя, что могло бы дать старым людям возможность постепенного снижения количества работы. В связи с общим повышением уровня образования, опыт старых людей, наоборот, играет всё меньшую роль.

Хотя в некоторых областях старые люди всё ещё сохраняют высокую активность, например в политике, в общем случае всё чаще пожилые люди уходят на пенсию с окончанием наиболее продуктивного периода жизни, что приводит к проблемам психологической адаптации к новым условиям. В первую очередь проблемы появляются в связи с уменьшением влияния старых людей, чувства собственной не востребованности и наличия значительного количества свободного времени. Кроме того, для большого количества людей в старости становятся острее финансовые проблемы, хотя во многих случаях эти проблемы ложатся на общество.

В связи с наличием свободного времени, семейные взаимоотношения в большей мере стремятся быть центром внимания пожилых людей. Тем не менее, в связи с изменениями в

семейной структуре в индустриализованных странах, большие семьи разделились и пожилые люди всё чаще не живут рядом со своими детьми и другими родственниками. Из-за этого перед обществами становится проблема большей приспособляемости пожилых людей к независимому существованию.

Важным фактором в социологии старения является сексуальная и репродуктивная активность. В индустриализованных странах мужчины продолжают становиться отцами даже в возрасте 65 лет и старше.

Для пожилых людей характерно сопротивление изменениям, хотя в большей мере это поясняется не неспособностью к приспособляемости, а увеличением толерантности. В помощь приспособляемости пожилых людей к новым условиям разрабатываются специальные учебные программы, рассчитанные на эту категорию людей.

## **2. Причины и факторы, влияющие на старение.**

Условно выделяемый промежуток жизни человека от 75 до 90 лет.

Рассматривая морфологические и функциональные изменения, свойственные старческому возрасту, следует подчеркнуть, что принципиально отличных изменений по отношению к тем, которые характерны для пожилого возраста, в старческом возрасте нет. Имеет место лишь их углубление и более отчетливое проявление. В частности, кожа, особенно рук, лица и шеи, становится истонченной, морщинистой, на ней появляются старческие пигментные пятна. Волосы седеют, редеют, становятся ломкими. Атрофия мышц, резкое уменьшение толщины подкожной жировой клетчатки приводят к образованию множества кожных складок. Глаза теряют присущий им блеск, становятся тусклыми, в некоторых случаях возникают выворот век, птоз. Рост уменьшается, у многих стариков наблюдается чрезмерная сутулость. Походка становится неуверенной, медленной.

Процесс старения не обходит и внутренние органы. Эти органы в соответствии с закономерностями старческого увядания также постепенно снижают свою активность.

Совокупность старческих изменений, патологических сдвигов, вызываемых внешними факторами, определяют картину старческой патологии. Снижение способности организма приспособляться к действующим факторам также становится причиной развития обменных или функциональных нарушений, наиболее распространенными из которых являются атеросклероз; стенокардия, инфаркт миокарда; нарушения кровоснабжения мозга с расстройствами деятельности различных органов. Наибольшие изменения проявляются в психической сфере старого человека: ухудшаются подвижность нервных процессов, память на недавние события, развивается эмоциональная неустойчивость. Психика старого человека чрезвычайно подвержена влиянию внешних факторов, в основе чего лежит изменение социального статуса личности, роли и места в обществе (возможно, этим объясняется часто встречающееся у стариков стремление к самоубийству).

Таким образом, люди старческого возраста в силу специфических особенностей их психики, определенной беспомощности требуют к себе особого отношения, заботы со стороны близких, знакомых и просто окружающих.

Процесс старения у каждого человека протекает с индивидуальной скоростью, которая зависит от генетических факторов, пола, образа предшествующей жизни, факторов окружающей среды, социально-психологических факторов и многих других причин. Старение развивается под влиянием комплекса экзо- и эндогенных факторов. Предложено множество теорий и гипотез развития дегенеративных процессов, характеризующих старение организма.

## **Морфологическое, физиологическое и моторное развитие в старческом возрасте.**

Проблема старения и старости является объектом особой междисциплинарной отрасли знания - геронтологии. В центре внимания геронтологии находятся биологические,

психологические и социологические аспекты старения. Биологический подход к старению ориентирован прежде всего на обнаружение телесных причин и проявлений старения. Биологи рассматривают старение как закономерный процесс, протекающий в течение постнатальной жизни организма и сопровождающийся столь же закономерными изменениями на биохимическом, клеточном, тканевом, физиологическом и системных уровнях. С физиологической и психологической точек зрения, старость менее жестко связана с хронологическим возрастом, чем любой более ранний период жизни (например, ранний, дошкольный или подростковый возраст) вплоть до 60-65 лет. Согласно наблюдениям Дж. Ботвиника и Л. Томпсона, если хронологический возраст - это фактор, на основе которого судят о том, кто стар, тогда все же люди пожилого возраста значительно более разнообразны по своим биологическим и поведенческим характеристикам, чем более молодые.

#### **Самостоятельная работа №11. Подготовка сообщений.**

**Темы:**

1. Духовная жизнь пожилого человека.
2. Счастье пожилого возраста.

#### **Самостоятельная работа №12. Подготовка презентации.**

**Тема:** Другой взгляд на старость.

#### **Самостоятельная работа №13. Подготовка сообщения.**

**Темы:** 1. Отношение к смерти в пожилом и старческом возрасте.

#### **Тема 5. Психологические особенности людей с ограниченными возможностями.**

##### **Самостоятельная работа №14. Подготовка сообщения.**

**Темы:**

1. Воля и оптимизм людей с ограниченными возможностями.
2. Правила коммуникации с различными категориями инвалидов.

#### **Тема 6. Психологические основы деонтологии в социальном обеспечении.**

##### **Самостоятельная работа №15. Подготовка сообщения.**

**Тема:** Психологические основы деонтологии в социальном обеспечении.