

Серия
• *Среднее медицинское образование* •

О. И. Полянцева

П ПСИХОЛОГИЯ

ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ

Под редакцией
заслуженного врача Российской Федерации,
кандидата медицинских наук Б. В. Кабарухина

Рекомендовано ГБОУ ВПО
Первый Московский государственный
медицинский университет имени И.М. Сеченова
в качестве учебника для студентов образовательных организаций
среднего профессионального образования,
обучающихся по направлению подготовки «Лечебное дело»,
«Сестринское дело», «Акушерское дело»
по дисциплине «Психология»
(Рецензия № 271 от 11 июня 2014 г.,
выдана Федеральным государственным автономным учреждением
«Федеральный институт развития образования»
(ФГАУ «ФИРО»))

Издание 4-е

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2024

УДК 159.9 (075.32)
ББК 88я723
КТК 010
П 54

Рецензенты:

кандидат психологических наук *А. К. Юров*;
методист высшей категории *Л. Ф. Пшеничная*

П 54 **Полянцева О. И.**
Психология для медицинских колледжей :
учебник / О. И. Полянцева. — Изд. 4-е. — Ростов
н/Д : Феникс, 2024. — 431 с. — (Среднее
медицинское образование).

ISBN 978-5-222-40898-8

В учебнике последовательно излагаются основы общей психологии и социальной медицины, вопросы развития психики здорового человека и больного, основы социальной психологии, социопсихосоматики, психологии личности медработника и пациента, психологии общения, основы психопрофилактики, психогигиены, психотерапии. Представлен психологический практикум «Психодиагностика с экспериментально-психологическими методиками и тестами».

УДК 159.9 (075.32)
ББК 88я723

Учебное издание

Полянцева Ольга Игоревна

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ**

Ответственный за выпуск *М. Басовская*
Технический редактор *Г. Логвинова*

Формат 84x108 1/32. Бумага офсетная.

Тираж 2000 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс»

Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 10.2023.

Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»,
Филиал «Дом печати – ВЯТКА»

Юридический адрес: 115054, Россия,
г. Москва, ул. Валовая, д. 28

Фактический адрес: 610033, Россия, Кировская область,
г. Киров, ул. Московская, д. 122

ISBN 978-5-222-40898-8

© Полянцева О. И., 2018
© Оформление: ООО «Феникс», 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

...Изучайте законы психических явлений, которыми вы хотите управлять, и поступайте согласно этим законам.

К.Д. Ушинский

Вы открыли первую страницу этого учебного пособия.

Наверное, не случайно. Вас интересует увлекательный и прекрасный мир психологической науки.

Вы понимаете, как необходима психологическая грамотность каждому человеку не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни. Ведь психологическая грамотность — это первое, начальное звено психологической культуры, которая характеризует культуру поведения, общения, культуру чувств, идеалы и жизненные ценности.

Большие социальные перемены последних лет привнесли неоднозначные и подчас противоречивые тенденции в различные общественные, экономические, социально-психологические процессы. Коснулись эти изменения и медицины.

Особенностью нашего времени являются:

- 1) бурный технический прогресс;
- 2) огромный поток информации;
- 3) насыщенность человеческих отношений;
- 4) убыстренный, стремительный темп жизни.

Все это приводит к психоэмоциональному перенапряжению человека. Рост негативных стрессовых, социальных, экономических факторов воздействует как на организм человека, так и на его психику.

Врач, средний медицинский работник любой специальности лечат не только конкретную болезнь, но имеют в первую очередь дело с личностью своего пациента.

Знание индивидуальных психологических особенностей личности пациента позволит более эффективно построить свою психотерапевтическую тактику и мобилизовать психические резервы человека на преодоление болезни.

Средний медицинский работник должен знать и учитывать, что различные соматические болезни, особенно тяжелые и хронические, вызывают определенные изменения психики, что проявляется при общении с пациентом. Кроме того, необходимо учитывать возможные невротические реакции, принесенные болезнью, что нередко усложняет взаимоотношения между медсестрой и пациентом.

Медицинскому работнику надо учитывать и считаться с изменениями психического состояния в зависимости от возраста, пола, характера болезни, от применяемого лечения и социальной среды.

Психологические знания всегда были необходимы в работе фельдшера, медицинской сестры, акушерки.

Появление работ зарубежных психологов, психотерапевтов позволило расширить круг нашего понимания психологии человека, закономерностей становления личности, изменений его психики в процессе болезни, обогатило методические подходы в оказании психологической помощи.

Включение психологии в учебные программы медицинских учебных заведений — свидетельство продолжающегося проникновения психологии в разные области знаний.

Предлагаемое учебное пособие разработано с учетом государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников учебных заведений среднего медицинского образования (базовый и повышенный уровень), с учетом целей и задач системы непрерывной психологической подготовки медиков на всех этапах обучения (среднее образование, высшее, постдипломное повышение квалификации).

Целью курса является усвоение студентами основ психологии, необходимых в их будущей профессиональной деятельности в качестве фельдшера, медсестры, акушерки.

Курс направлен на повышение психологической компетентности студентов, развитие их профессиональных способностей. Содержание курса составляют знания основных положений современной психологической науки в их приложении к профессиональной деятельности медицинского работника.

Задачи курса:

- ▶ психологическое обеспечение решения задач гуманитарного образования студентов;
- ▶ психологическое обеспечение решения задач профессионального образования студентов;
- ▶ формирование способности к самопознанию и саморегуляции;
- ▶ профессиональное самоопределение;
- ▶ формирование профессионально значимых коммуникативных умений;
- ▶ освоение первоначальных умений психологического ухода за пациентом;
- ▶ пробуждение интереса к психологическим феноменам и знаниям о них.

После изучения курса дисциплины «Психология» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования в области психологии студент должен:

- ▶ иметь представление об основных задачах и методах психологии;
- ▶ иметь представление о психогигиене, психопрофилактике и психотерапии;
- ▶ иметь представление об основах психосоматики;
- ▶ знать особенности психических процессов у здорового и больного человека;
- ▶ знать структуру личности;
- ▶ знать функции и средства общения;
- ▶ знать основы делового общения;
- ▶ знать пути разрешения стрессовых ситуаций и конфликтов;
- ▶ знать типологию межличностных отношений;
- ▶ уметь использовать вербальные и невербальные средства общения в психотерапевтических целях;
- ▶ уметь оценить конфликтные ситуации;
- ▶ уметь определить преобладающий тип поведения сослуживцев и пациентов;
- ▶ уметь общаться с пациентами и коллегами в процессе профессиональной деятельности.

Программой предусмотрены теоретические и семинарско-практические занятия. Для оптимизации учебного процесса рекомендуется лекционно-семинарско-практический метод обучения. Теоретическое изложение материала должно проходить с использованием наглядных пособий, технических средств обучения, сопровождаться применением проблемных задач, подтверждаться убедительными примерами из практики. Содержание семинарско-практических занятий требует применения активных методов обучения: дискуссии, деловые игры, разыгрывание ролей, психологический анализ конкретных профессиональных ситуаций, разбор случаев из медицинской практики, решение проблемных и ситуационных задач, обсуждение материала из печати и из клинической практики, имитационный тренинг. Из внеаудиторных форм самостоятельной работы студентов предпочтение отдается подготовке рефератов, информационным сообщениям по медицинской психологии из печати. В структуру каждой темы входят информационный материал, вопросы для самоконтроля, контрольные задания.

Настоящее пособие не претендует на исчерпывающее изложение вопросов психологии, но может оказать существенную методическую и практическую помощь студентам и преподавателям при подготовке и проведении занятий по дисциплине «Психология».

1.1. Предмет психологии, его основные цели, задачи, отрасли

Психология — наука о внутреннем, духовном мире человека, о неповторимом психологическом складе личности каждого человека.

Предметом науки психологии являются закономерности возникновения, развития и проявления психики вообще и сознания человека как конкретно-исторической личности в особенности.

Психология занимается исследованиями психической деятельности человека и законами его поведения.

Общая психология изучает нормальные психические процессы и психические свойства личности, общие закономерности формирования психической деятельности взрослого нормального человека.

Путь развития и утверждения психологии как науки был довольно сложным и длительным. На развитие психологии оказала влияние борьба между материалистическим и идеалистическим мировоззрением. В зависимости от того, какое мировоззрение доминировало на том или ином этапе исторического развития общества, определились уровень и качество исследований и толкование полученных результатов.

Первые попытки понять и объяснить психологические явления возникли в первобытном обществе. Мировоззрение первобытных людей наделяет каждый предмет душой. Животные, человек, явления природы, считали они, имеют душу, которая выступает источником движения и развития. Душа — «двойник» человека.

Первобытные люди говорили о существовании души как «тела в теле», то есть душа в их представлениях четко не отделяется от тела.

Первый известный в истории труд по психологии принадлежит древнегреческому ученому Аристотелю. В своих работах Аристотель пользовался такими понятиями, как «ощущение», «память», «чувства». Он считал, что душа может существовать вне всякой связи с телом, так как имеет божественное происхождение, и, следовательно, познать ее нельзя, это лежит за пределами человеческих возможностей.

Первый этап в развитии психологии — психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более 2000 лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

Второй этап — психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основными методами изучения считались наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

Третий этап — психология как наука о поведении. Возникает в XX веке. Задача психологии — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть; а именно: поведение, поступки, реакции человека.

Четвертый этап — психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявление и механизмы психики.

Психология изучает мир субъективных (душевных) явлений, процессов, состояний, осознаваемых и неосознаваемых самим человеком, мир особых идеальных явлений, самых сложных из всех существующих на Земле.

Для чего изучают психологию? Во все времена человечество интересовало конкретный человек, его внутренний мир, причины и закономерности возникновения тех или иных его поступков, законы поведения в обществе себе подобных. Интересно было понять, как возникают мысленные образы, что такое сознание, мышление, творчество, каковы механизмы этих явлений. Всем этим занимается психология. Знание психологии поможет самостоятельно справляться с жизненными проблемами. Вы научитесь управлять собой. Перед вами откроются новые возможности, ведь вы сможете регулировать человеческие отношения и оказывать влияние на людей, узнаете нечто такое, о чем до сих пор имели довольно смутное представление.

Все мы живем среди людей и волей обстоятельств должны понимать, учитывать психологию людей, учитывать свои индивидуальные особенности психики и личности.

Психология поможет понять, что хотят, что могут окружающие нас люди, как ориентироваться в особенностях личности, мотивах поведения, памяти и мышления, характера и темперамента. Не менее важно понять и свои возможности, достоинства и недостатки, одним словом, уметь психологически достоверно охарактеризовать самого себя как личность; понять своих близких: родителей, друзей и приятелей, познать человеческие отношения, объяснить многие поступки людей.

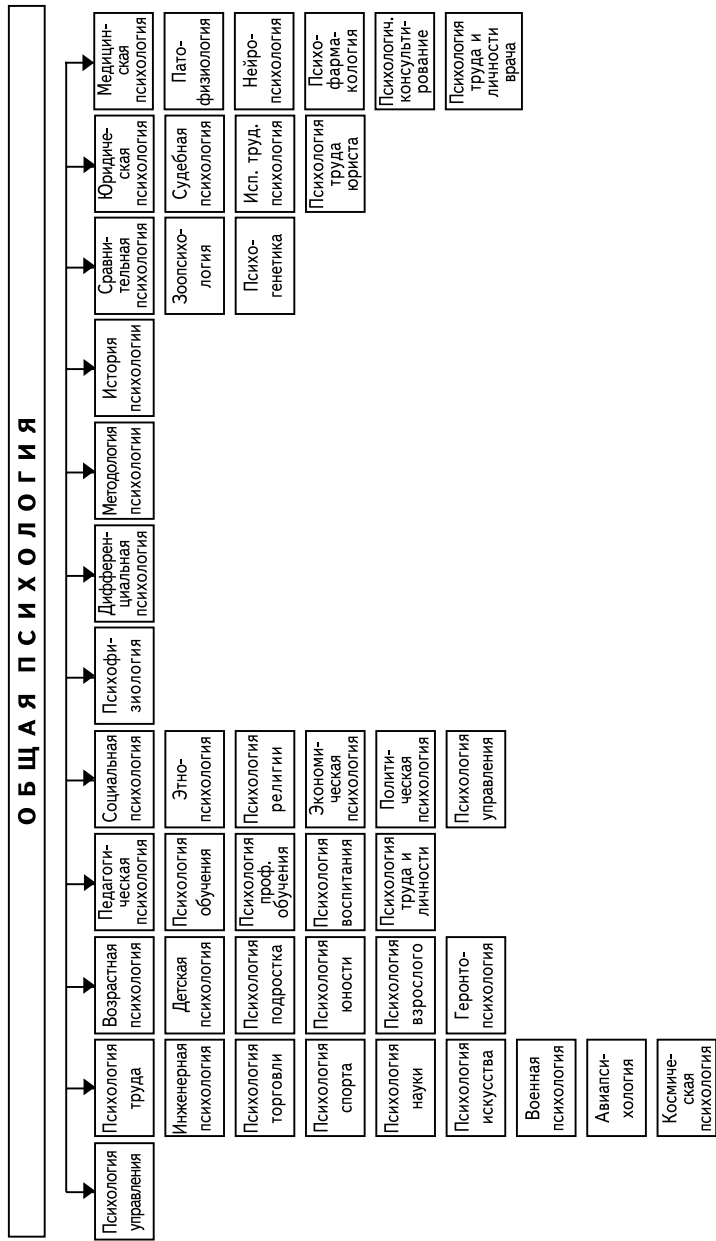


Рис. 1. Основные направления отечественной психологии

Этим задачам и отвечает психология.

Она полезна человеку и для понимания состояний своей собственной души, а при необходимости — чтобы сознательно внести в нее изменения (АТ, медитация и другое); она необходима родителям и педагогам, чтобы знать, что происходит в душах детей, оказывать им первичную помощь, корректировать их психологическое развитие; психология необходима медицинскому работнику, чтобы изучать психологические особенности деятельности медиков и поведения пациента, разрабатывать психологические методы лечения, изучать проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека, а также происходящие психические изменения во время соматических болезней.

Психология просто необходима деловому человеку, чтобы принимать ответственные решения с учетом психологического состояния партнеров, умело воздействовать на их симпатии и антипатии, убеждения и вкусы.

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Традиционно в качестве отраслей психологии выделяют: социальную, педагогическую, возрастную, юридическую, медицинскую и другие (см. рис. 1).

Педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания.

Возрастная психология изучает закономерности развития нормального здорового человека, психологические особенности и закономерности, присущие каждому возрастному периоду — от младенчества до старости.

Предметом изучения медицинской психологии являются психологические факторы, влияющие на болезни, личность пациента в связи с его болезнью или здоровьем и социальной микросредой, личность медицинского работника и система отношений в медицинском учреждении.

Психология труда изучает закономерности трудовой деятельности.

Предмет психологии

В переводе на русский язык «**психология**» означает «наука о душе» (*psyche* — «душа» + *logos* — «понятие», изучение). Впоследствии «душа» была заменена на понятие «психика». В жизни мы часто используем производные от слова «душа» — душевный разговор, родство душ, душевная болезнь и т.п.

В древности душу представляли как некое крылатое существо, которое покидает человека после его смерти.

Таким образом, вопрос о предмете психологии сводится к вопросу, что такое психика.

Традиционно дают определение понятию психики как свойству живой высокоорганизованной материи, заключающемуся в способности отражать своими состояниями окружающий объективный мир в его связях и отношениях.

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (как зеркало или фотоаппарат), оно сопряжено с поиском, выбором, в психическом отражении поступающая информация подвергается специфической обработке, т.е. психическое отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностями — это *субъективное избирательное отражение объективного мира*, так как принадлежит всегда субъекту, вне субъекта не существует, зависит от субъективных особенностей.

Психика — это субъективный образ объективного мира, на основе и при помощи которого осуществляются ориентировка и управление поведением.

Психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

- ▶ оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность. Прием правильности отражения подтверждается практикой;
- ▶ сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека;
- ▶ психическое отражение углубляется и совершенствуется;
- ▶ обеспечивает целесообразность поведения и деятельности;
- ▶ преломляется через индивидуальность человека.

Функции психики: отражение окружающего мира и регуляция поведения и деятельности живого существа в целях обеспечения его выживания.

Развитие психики реализуется в разных формах:

- *филогенез* — становление структур психики в ходе биологической эволюции вида;
- *онтогенез* — формирование структур психики в течение жизни отдельного индивида;
- *социогенез* — развитие процессов познания, межличностных отношений, поведения, обусловленных различиями в культурах.

Материальным субстратом психики является мозг, но сколько бы мы его ни препарировали, самой психики мы не увидим. Как же тогда изучать явления, которые нельзя пощупать, которые не поддаются прямому замерам? В науке помимо изучения некоторого яв-

ления напрямую существует косвенный путь — изучение явления через то, в чем оно проявляется. Следовательно, изучение психики мы можем начать с изучения психических явлений, в которых она проявляется. Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений:

- 1) психические процессы;
- 2) психические состояния;
- 3) психические свойства.

Под **психическими явлениями** обычно понимают факты внутреннего, субъективного опыта. Загляните внутрь себя и вы обнаружите свои мысли, идеи, желания, чувства, отношение к себе и другим людям. Вы видите и слышите окружающий вас мир, у вас может быть хорошее настроение или плохое, связанное с воспоминаниями, переживаниями и т.д. Все это и есть ваш внутренний, субъективный опыт и психические явления.

Факты внутреннего, субъективного опыта не только присутствуют у вас, но вы знаете об их существовании. Вы знаете о своих желаниях, чувствах, стремлениях и т.д. Следовательно, факты внутреннего, субъективного опыта вам открываются, и изучать вы их можете с помощью самонаблюдения.

Помимо психических явлений существует целый ряд других форм проявлений психики, которые изучает психология. К ним можно отнести: факты психической саморегуляции поведения, неосознаваемые психические процессы, психосоматические явления, продукты духовной и материальной культуры. В них психика обнаруживает свои свойства и поэтому через них может изучаться.

Однако для выявления данного спектра проблем потребовался длительный этап в становлении и развитии психологии. Развивались и научные методы изучения психики.

Психические процессы — динамическое отражение действительности в различных формах психического явления. **Психический процесс** — это течение психического явления, имеющего начало, развитие, конец, проявляющиеся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса. Отсюда непрерывность психологической деятельности в состоянии бодрствования человека.

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма. Все психические процессы подразделяются на **познавательные**, к ним относятся ощущения, восприятия, представления, память, внимание, мышление, воображение, речь; **эмоциональные** —

эмоции и чувства; *волевые* — решение, исполнение, волевое усилие и т.д.

Психический процесс обеспечивает формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека. Психические процессы в сложной психической деятельности связаны и составляют единый поток сознания, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особых внешних воздействий и состояний личности.

Психические состояния — определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная и физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом — трудно и неэффективно.

Психические состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени и словесных воздействий (похвала, порицание и т.д.).

Наиболее изученными являются:

- 1) общее состояние, например, внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности;
- 2) эмоциональные состояния, или настроения (жизнерадостное, восторженное, печальное, грустное, гневное и т.д.), угнетенность, апатия;
- 3) творческое состояние личности, или вдохновение.

Психические свойства. Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Свойства личности многообразны. Например: интеллектуальные свойства — наблюдательность, гибкость ума; волевые — решительность, настойчивость; эмоциональные — чуткость, нежность, страстность и т.д.

В настоящее время основные психические явления описываются с помощью понятий, представленных на рисунке 2.

Многие из явлений, изучаемых психологией, могут быть как индивидуальными, так и групповыми, выступать в виде процесса и состояния.

Основной задачей психологии как науки является изучение объективных закономерностей функционирования психических явлений и процессов как отражения объективной действительности.

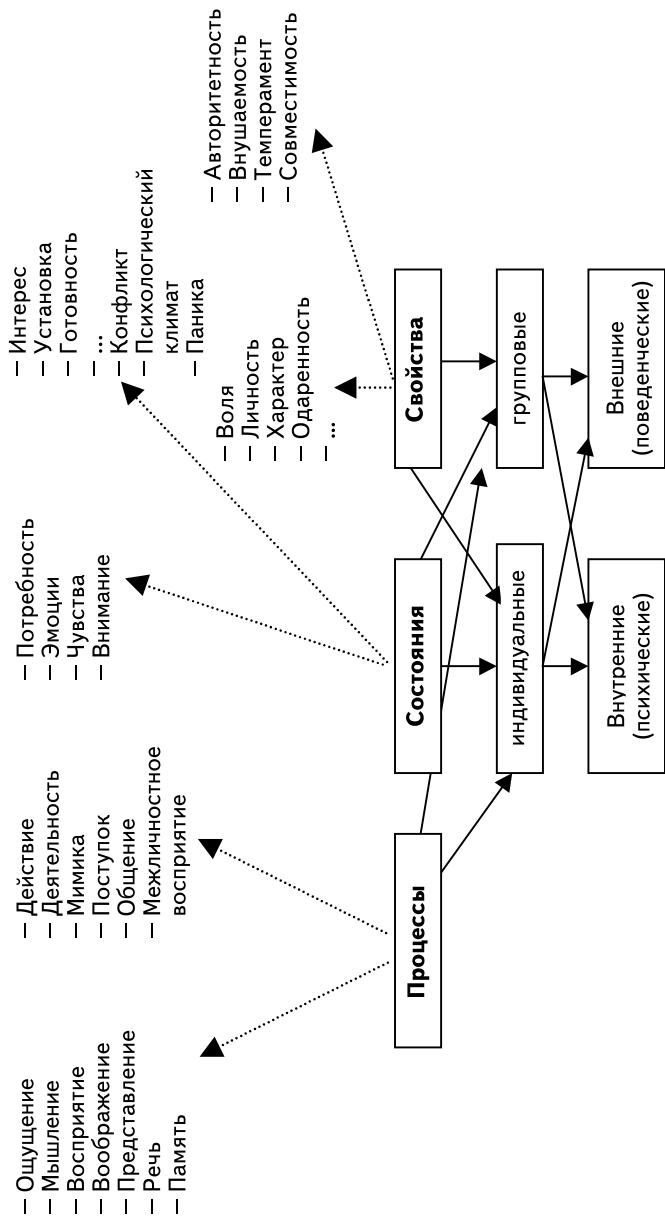


Рис. 2. Основные формы проявления психики.
Психические процессы, состояния, свойства психики

При этом психология ставит перед собой и ряд других задач:

- 1) изучать качественные (структурные) особенности психических явлений и процессов, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение;
- 2) анализировать становление и развитие психических явлений и процессов в связи с детерминированностью психики объективными условиями жизни и деятельности людей;
- 3) исследовать физиологические механизмы, лежащие в основе психических явлений, поскольку без их знания невозможно правильно овладеть практическими средствами их формирования и развития;
- 4) содействовать планомерному внедрению научных знаний психологии в практику (разработка научных и практических методик обучения и воспитания, рационализация процесса труда в различных видах деятельности людей).

1.2. Методологические принципы современной психологии

Системный подход к изучению человека:

- ▶ Человек — носитель единства проявления природных, социальных и исторических свойств, включен соответственно в такие системы, как природа, общество, человечество.
- ▶ Биологическая составляющая человека (**индивид**) есть совокупность природных, генетически обусловленных свойств, развивающихся в онтогенезе.
- ▶ Социальная составляющая человека (**личность**) — носитель свойств, имеющих социальную природу и отражающих как конкретные общественно-экономические отношения, так и историю общества.
- ▶ Человек проходит процесс социализации (**вхождение в общество**) в определенном социуме определенного этапа развития человеческого общества.
- ▶ Совокупность индивидуальных и личностных свойств у каждого отдельного человека неповторима, что и характеризует его **индивидуальность**.

Человек не только испытывает влияние биосферы (распространенное по поверхности живое вещество вместе с продуктами его жизнедеятельности), но и активно влияет на нее своим поведением, сознанием и бессознательным, своим состоянием (А.Л. Чижевский, 1976)

В **этносфере** представлено взаимодействие природы и человечества. Образование этносферы связано с реализацией в биосфере энергии живого вещества. Человек не живет вне какого-либо этноса. Каждый этнос, являясь, по сути, живой биологической системой, проходит путь (этногенез) от рождения до гибели (Л.Н. Гумилев, 1990). В этносфере доминирующую роль играют бессознательные отношения между людьми.

Существует предположение и о существовании **психосферы**, в которую человек входит как составляющая благодаря своей духовности. Причем в данном случае не противопоставляются светский и религиозный подходы к духовности. Духовность с позиций сегодняшнего понимания включает в себя высшие нравственные ценности и чувства, высшие интересы, смысл жизни, совесть, идеи, верования.

Человек существует не только в природном, социальном мирах, но и в **символической** среде. Мир, представленный в человеке с помощью языка, символов, характерен для той или иной культуры, к которой принадлежит данный человек. Причем понятие культуры включает не только внутренние (психологические, духовные) качества, но и их проявления в способах деятельности и результатах этой деятельности. Человек является и представителем, и носителем культуры, и одновременно ее творцом. В процессе формирования человеческой культуры деятельность предыдущих поколений накапливается. Менталитет народа, живущего в конкретной культуре, позволяет описать своеобразие видения им окружающего мира, а также объяснить специфику реагирования на этот мир. Каждый человек проходит процесс культурации (вхождения в ту или иную культуру).

Таким образом, человек является биологическим, социальным, психологическим и духовным существом, входит в состав соответствующих систем, являясь единством свойств всех этих систем. Именно поэтому так много наук изучает человека.

1.3. Поведенческий подход в психологии

Психология относится к наукам, изучающим поведение, однако не любой уровень поведения относится к предмету ее изучения. Рассмотрим, что же в поведении человека изучает психология.

Традиционно выделяют следующие уровни поведения: **инстинкты** (врожденные формы поведения), **научение** (приобретенные формы поведения), **психологическая** (интеллектуальная) **деятельность**.

Инстинкты связаны главным образом с удовлетворением физиологических потребностей организма и выполняют функцию сохранения или продолжения рода. Отличительный признак инстинктивных реакций: функционирование в силу наследственной структуры организма. Инстинкты возникают в ходе эволюционного развития, являются полезными приспособлениями окружающей среды. Происхождение их объясняется законами эволюции (Ч. Дарвин).

Следующий уровень поведения — **научение**. Реакция этого уровня является результатом лично накопленного опыта. Пример подобной реакции — условный рефлекс, описанный И. Павловым.

Следует отметить, что существует связь между первым и вторым уровнями поведения: условный рефлекс возникает на основе безусловного рефлекса или инстинктивной, наследственной реакции.

Научение не создает новых реакций и главным образом комбинирует врожденные реакции, замыкает новые условные связи между врожденными реакциями и меняющимися стимулами окружающей среды. Наследственные инстинктивные реакции в ходе научения приспособляются к индивидуальным постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности организма. В связи с этим можно говорить о пластичности врожденных реакций.

Условные рефлексы, надстраиваясь над безусловными, их **видоизменяют** («извращение инстинктов»). Пример «извращения инстинкта» приводит Л.С. Выгодский, описывая опыт И. Павлова, который воспитал у собаки условный рефлекс на прижигание кожи электрическим током. Сначала на болевое раздражение животное отвечало бурной оборонительной реакцией. Затем же после длительной серии опытов, когда болевое раздражение сопровождалось пищевым, собака стала отвечать на болевое раздражение пищевой реакцией.

Уровень **разумного** (интеллектуального) **поведения**, наиболее представленный у человека, дает ему шанс, став личностью, овладеть своим поведением, стать субъектом своей деятельности иметь возможность ее формировать, регулировать, быть ответственным за ее результаты, приобретая свободу выбора.

Поведение конкретного человека является, по мнению выдающихся отечественных психологов Л.С. Выгодского, А.Н. Леонтьева и А.Р. Лурии, продуктом трех основных линий развития: эволюционного, исторического, онтогенетического. Причем каждый этап развития поведения является отправным пунктом для дальнейшего развития, т.е. один процесс развития подготавливает следующий.

1.4. Структура деятельности

Деятельность — это активное взаимодействие человека с окружающим миром, это процесс, через который реализуется отношение человека к окружающему миру.

Деятельность — это внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая сознательно поставленной целью и направленная на удовлетворение его собственных потребностей, а также требований к нему со стороны общества.

Без деятельности невозможна человеческая жизнь. В процессе деятельности человек:

- ▶ познает окружающий мир;
- ▶ производит предметы материальной культуры, материальные условия жизни для себя (жилище, одежду, пищу);
- ▶ создает предметы духовной культуры (наука, литература, живопись, музыка);
- ▶ изменяет окружающий мир;
- ▶ преобразует свои способности;
- ▶ сохраняет и совершенствует природу;
- ▶ формирует и изменяет самого себя.

Исторический прогресс, имевший место за последние несколько десятков тысяч лет, обязан своим происхождением именно деятельности. Современный человек живет в окружении таких предметов, ни один из которых не является чистым творением природы.

Ко всем таким предметам, особенно на работе и в быту, оказались в той или иной степени приложенными руки и разум человека, так что их можно считать материальным воплощением человеческих способностей.

Человеческая деятельность отличается от активности животных, которые не производят ничего подобного.

Для удовлетворения своих потребностей животные пользуются только тем, что им предоставила природа.

Иными словами, деятельность человека проявляется и продолжается в творениях, она носит продуктивный, а не только потребительский характер.

Породив и продолжая совершенствовать предметы творения, человек кроме способностей развивает свои потребности.

Деятельность человека принципиально отличается от активности животных и в другом отношении.

Если активность животных вызвана естественными потребностями, то деятельность человека в основном порождается и поддерживается искусственными потребностями.

- б) если даже шутка и неприятнавам, вы постараетесь ответить в такой же шутливой манере.
7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди «сидят не на своем месте», «делают не свое дело»:
- а) да; б) нет;
8. Вы приводите в компанию друга (подругу), который(ая) становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете?
- а) вам неприятно, честно говоря, что таким образом внимание отвлечено от вас;
- б) вы лишь радуетесь за него (нее).
9. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как вы реагируете на это?
- а) уходите пораньше под благовидным предлогом;
- б) вступаете в спор.

А теперь подсчитаем очки. Запишите по 2 очка за ответы: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 8б, 9а.

От 0 до 4 очков. Вы непреклонны и, простите, упрямы. Где бы вы ни находились, может создаться впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим: чтобы достичь своей цели, часто повышаете свой голос. С вашим характером трудно поддерживать хорошие отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы; не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

От 6 до 12 очков. Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но вы, безусловно, можете и вести диалог, если считаете нужным менять свои убеждения, коль это необходимо. Но порой вы способны и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли брать горлом тогда, когда можно победить и более достойно?

От 14 до 18 очков. Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием относитесь к парадоксальному, на первый взгляд, поступку, даже если вы не разделяете другой взгляд. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны.

Психологический тест

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С СОБЕСЕДНИКОМ

А этот тест поможет сделать вывод о том, как влияют ваши дискуссии на взаимоотношения с людьми. Оцените каждое высказывание по 4-балльной шкале, припомнив при этом конкретные ситуации.

1. Мой собеседник не упрям и смотрит на вещи прямо.
2. Он уважает меня.
3. Обсуждая различные точки зрения, смотрим на дело по существу. Мелочи нас не волнуют.
4. Мой собеседник понимает, что я стремлюсь к хорошим взаимоотношениям.
5. Он всегда по достоинству оценивает мои высказывания.
6. В ходе беседы он чувствует, когда надо слушать, а когда говорить.
7. При обсуждении конфликтной ситуации я сдержан.
8. Я чувствую, когда сообщение мне интересно.
9. Мне нравится проводить время в беседах.
10. Когда мы приходим к соглашению, то хорошо знаем, что делать каждому из нас.
11. Если нужно, мой собеседник готов продолжить обсуждение.
12. Я стараюсь идти навстречу его просьбам.
13. Я верю его сообщениям.
14. Мы оба стараемся угодить друг другу.
15. Мой собеседник обычно говорит по существу и без лишних слов.
16. После обсуждения разных точек зрения я чувствую, что это полезно мне.
17. В любой ситуации я избегаю слишком резких выражений.
18. Я искренне стараюсь понять собеседника.
19. Я вполне могу рассчитывать на его искренность.
20. Считаю, что хорошие взаимоотношения зависят от обоих.
21. После неприятного разговора мы обычно стараемся быть внимательными друг к другу и обиды не держим.

Подсчитывая баллы, вы получите три результата.

Взаимная поддержка — сумма баллов по строкам № 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20.

Слаженность в общении — № 1, 4, 6, 8, 11, 15, 19.

Улаживание конфликтов — № 3, 7, 10, 13, 16, 17, 21.

21 балл и выше принимается за норму. Если недобор по взаимной поддержке, то, значит, вам следует быть повнимательнее к собеседнику. Плохая слаженность в общении означает, что само общение происходило в обстановке спешки, отсутствия повода для обсуждения и т.п. Наконец, если трудности с улаживанием конфликта, то нужно активнее искать пути к взаимопониманию.

Тест-шутка

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ?

1. Буду исполнять все капризы больного — 2 балла.
2. Скажу, что не следовало доводить себя до такого состояния — 0 баллов.

3. Буду страдать вместе с ним — 2 балла.
4. Не буду обращать внимания на его страдания — 0 баллов.
5. Буду за ним ухаживать — 3 балла.
6. Буду подшучивать над его болезнью — 0 баллов.
7. Скажу ему, чтобы не притворялся — 0 баллов.
8. Продумаю, действительно ли он нуждается в столь заботливом уходе — 4 балла.
9. Применю соответствующие средства для излечения болезни — 9 баллов.
10. Буду его баловать — 1 балл.
11. Немедленно вызову врача — 3 балла.
12. Возложу заботы по уходу за ним на третье лицо — мать, свекровь, соседку — 0 баллов.

Ответы:

7 баллов и больше — с вами больной не пропадет. Поступаете правильно — с нежностью и в то же время по-деловому.

3–6 баллов — при болезнях следует лечить больное тело и больную душу (больному необходима любовь). Оба аспекта важны в равной степени.

2 балла и меньше — или вашему пациенту настолько «понравится» болеть, что он вообще не захочет выздоравливать, или же вы применяете лечение «лошадиными дозами», после которого у вашего пациента останется неприятный осадок от вашей холодности, отсутствия заботы, от бесчувственности с вашей стороны.



10 «ДА» ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

1. Беседу с пациентом начинайте с указания вашего имени и должности, а также сообщения цели беседы. Обращайтесь к пациенту только по имени-отчеству и на «Вы».
2. Смотрите пациенту в лицо, найдите его глаза, улыбайтесь, одобрительно кивайте. Открытое лицо, скрытые мысли.
3. Пользуйтесь исключительно положительной интонацией своего голоса. Это очень важно.
4. Говорите внятно, доходчиво, неторопливо, с каждым на его языке.
5. Поощряйте вопросы пациента.
6. Обеспечьте тишину и конфиденциальность вашей беседы.
7. Внимательно слушайте.
8. Проявляйте сочувствие, искренний интерес и участие, будьте естественны.
9. Проявляйте непрерывную инициативу в создании психологической атмосферы.
10. Как во всяком искусстве: плюс то самое «чуть-чуть».

Порядок описания психического состояния и общего впечатления

При заполнении карты психического состояния лучше всего в первую очередь обращать внимание на то, что вы видите и слышите, то есть наблюдаемое поведение.

Формы выражения поведения можно разделить на вербальные и невербальные.

Вербальные формы: только то, что пациент буквально говорит, спрашивает (например: «Я очень боюсь предстоящего обследования»).

Невербальные формы: при наблюдении за невербальными формами следует обращать внимание на следующее:

- ▶ как пациент сидит, стоит или ходит во время беседы (при обсуждении истории болезни);
- ▶ какие движения совершает;
- ▶ смотрит ли вам в лицо;
- ▶ как пациент говорит (манера разговора. Например: заикание, запиная). Таким образом, речь идет об описании того, что делает пациент, примером может служить: «Больная часто меняет положение тела или «Больная во время беседы смотрит в потолок».

При наблюдении психического состояния можно использовать следующие группы характеристик:

1. Вербальные формы выражения:

- манера говорить (быстро, медленно, обрывками, тяжело);
- голос (громкий, тихий);
- логично ли строится рассказ;
- адекватно ли пациент реагирует (например, отвечает ли на поставленные вопросы).

2. Невербальные формы выражения:

- зрительный контакт (смотрит ли пациент вам в лицо или мимо вас и т.п.);
- мимика (экспрессивное или нет лицо у пациента);
- позиция (пациент сидит, стоит или ходит во время беседы, принимает ли он (она), с вашей точки зрения, живое участие в происходящем);
- моторика (скованная, активная, замедленная, спокойная, импульсивная).

3. Настроение (оценка пациентом жизненной ситуации в целом):

- печальное (пациент мало (много) плачет, о чем, когда, как долго);
- мрачное (пациент выражает негативное, неблагоприятное отношение к своей ситуации);
- энергичное (пациент выражает положительное, благоприятное отношение к своей ситуации);
- веселое (пациент выражает радость по поводу своей ситуации).

4. Чувства (оценка пациентом определенных явлений внешнего мира):

- недобрые (пациент выражает злость по поводу чего-то определенного);
- ранимые (пациент быстро выражает отрицательное отношение к чему-то определенному);

ОГЛАВЛЕНИЕ |

Предисловие	3
Раздел I	6
Глава 1. Основы общей психологии	6
1.1. Предмет психологии, его основные цели, задачи, отрасли	6
1.2. Методологические принципы современной психологии	14
1.3. Поведенческий подход в психологии	15
1.4. Структура деятельности	17
1.5. Психология и возраст	22
1.6. Сознание как высшая ступень развития психики	45
1.7. Особенности психических процессов у здорового и больного человека	54
1.8. Личность	85
Глава 2. Основы социальной психологии	95
2.1. Предмет социальной психологии	95
2.2. Проблемы социализации личности в социальной психологии	96
2.3. Группа как социально-психологический феномен	98
2.4. Личность и группа	110
2.5. Психология общения. Определение, характеристика, содержание, функции и виды общения	114
2.6. Деловое общение	121
2.7. Человек и труд	134
2.8. Психология профессий	135
Глава 3. Основы медицинской психологии	147
3.1. Предмет медицинской психологии, основные задачи, методы, отрасли	147
3.2. Основы социопсихосоматики	154
3.3. Личностные качества медицинской сестры и ее основные функции	161
3.4. Психология пациента	170
3.5. Средства общения и использование их в психотерапевтических целях	180
3.6. Психологические особенности общения медработника с пациентом	210
3.7. Психология общения медицинского работника в сложных конфликтных ситуациях	227
3.8. Психология проведения сестринских манипуляций	233
3.9. Психология семьи	236

3.10. Семья и здоровье	241
3.11. Основы психогигиены, психопрофилактики и психотерапии	245
3.12. Приемы психологической саморегуляции	257
3.13. Психологические основы ухода за умирающим	265
Раздел II	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ	274
Психодиагностика и экспериментально-психологические методики, тесты	274
Структура психики. Сознание	285
Познавательные психические процессы	296
Методики для исследования внимания	303
Исследование памяти	310
Изучение памяти и внимания	313
Методики по исследованию мышления, интеллекта, речи	322
Исследование эмоционального состояния	335
Личностные методики	352
Методики и тесты по психологии общения	363
Психологические тесты по социальной психологии	380
Методики и тесты по медицинской психологии	395
Литература	428