

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Блинова Светлана Павловна

Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Дата подписания: 2022-10-04 10:34:25

Уникальный программный ключ:

1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Заполярье государственный университет Н.М. Федоровского»**  
**Политехнический колледж**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

для обучающихся заочной формы обучения  
по организации самостоятельной работы  
по курсу

**«Психология социально-правовой деятельности»**

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Методические указания и контрольные задания для заочной формы обучения по организации самостоятельной работы курса «Психология социально-правовой деятельности» специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Организация-разработчик:

Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет Н.М. Федоровского»

Разработчик:

Горпинченко Е.В., преподаватель ПТК ЗГУ

Рассмотрены на заседании цикловой комиссии

правовых дисциплин

председатель комиссии \_\_\_\_\_ Ю.А. Кудрань

Утверждены методическим советом Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет Н.М. Федоровского»

Протокол заседания методического совета № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ С.П. Блинова

## 1 Пояснительная записка

Междисциплинарный курс «Психология социально-правовой деятельности» играет важную мировоззренческую и методологическую роль в системе подготовки специалиста. Знание психологии в современных условиях становится важнейшим компонентом общей культуры человека, независимо от его образования. В какой бы сфере профессиональной деятельности не был занят человек, он взаимодействует с другими людьми, ему необходимо адекватно реагировать на социальные процессы, быть востребованным, эффективно применять свои способности во благо себе и обществу, в котором он живет.

Данный курс вырабатывает у обучающегося умения и навыки оказания консультативной помощи, объяснения сущности психических процессов, публичного выступления, умение рефлексировать, совершать этически оправданные поступки, а также навыки самомаркетинга, самопрезентации и создания имиджа.

Цель изучения междисциплинарного курса - сформировать у обучающихся ценностного отношения к миру, знание основных вех исторического развития психологии, содержания и социальных функций личности, использование психологических знаний в практической сфере.

В результате освоения междисциплинарного курса обучающийся должен:

### **иметь практический опыт:**

- общения с различными категориями граждан, нуждающимися в социальной помощи;
- установления психологического контакта с клиентами;
- адаптации в трудовом коллективе;
- использования приемов эффективного общения в профессиональной деятельности и саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;
- общения с лицами пожилого возраста и инвалидами;
- публичного выступления и речевой аргументации позиции;

### **уметь:**

- объяснять сущность психических процессов и их изменений у инвалидов и лиц пожилого возраста;
- правильно организовать психологический контакт с клиентами (потребителями услуг);
- давать психологическую характеристику личности, применять приемы делового общения и правила культуры поведения;
- следовать этическим правилам, нормам и принципам в своей профессиональной деятельности;
- характеризовать различные виды и формы девиаций, выделять их социальные и социально-психологические причины;

**знать:**

- основные понятия общей психологии, сущность психических процессов;
- основы психологии личности;
- особенности психологии инвалидов и лиц пожилого возраста;
- современные представления о личности, ее структуре и возрастных изменениях;
- основные правила профессиональной этики и приемы делового общения в коллективе;
- понятие девиантного поведения, различные виды и формы девиаций, их социальные и социально-психологические причины.

**Обладать общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

**Обладать профессиональными компетенциями:**

ПК 1.1. Осуществлять профессиональное толкование нормативных правовых актов для реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты.

ПК 1.2. Осуществлять прием граждан по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.

ПК 1.3. Рассматривать пакет документов для назначения пенсий, пособий, компенсаций, других выплат, а также мер социальной поддержки отдельным категориям граждан, нуждающимся в социальной защите.

ПК 1.4. Осуществлять установление (назначение, перерасчет, перевод), индексацию и корректировку пенсий, назначение пособий, компенсаций и других социальных выплат, используя информационно-компьютерные технологии.

ПК 1.5. Осуществлять формирование и хранение дел получателей пенсий, пособий и других социальных выплат.

ПК 1.6. Консультировать граждан и представителей юридических лиц по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.

Самостоятельная работа при заочной форме обучения является основным видом учебной деятельности. Самостоятельная работа по дисциплине предполагает следующее:

- самостоятельное изучение теоретического материала;
- выполнение контрольного задания;

Методические указания и контрольные задания по организации самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения по междисциплинарному курсу «Психология социально-правовой деятельности» специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения включает краткий лекционный материал, вопросы к экзамену, примерный перечень тем контрольных заданий, а также вопросы для самоконтроля, которые позволяют закрепить изученный материал.

По итогам изучения дисциплины обучающиеся сдают дифференцированный экзамен.

## **2 Методические указания по оформлению и выполнению контрольных работ**

Данные методические указания по оформлению и выполнению контрольных работ ставят своей задачей помочь обучающимся овладеть базовыми знаниями, умениями и навыками, общими и профессиональными компетенциями в рамках изучаемого междисциплинарного курса «Психология социально-правовой деятельности».

Контрольная работа выполняется по дисциплине, определенной учебным планом, в сроки, установленные учебным графиком обучающегося.

Контрольная работа проводится с целью текущего контроля самостоятельной работы обучающегося заочной формы обучения и для координации его работы над учебным материалом в межсессионный период.

Вариант контрольной работы выдает преподаватель. В случае если обучающийся желает писать контрольную работу по проблеме близкой его профессиональным интересам тема может быть определена в ходе собеседования с преподавателем.

К выполнению контрольной работы можно приступить только тогда, когда усвоен весь учебный материал дисциплины.

Контрольная работа выполняется строго в соответствии с вариантом. В противном случае она не засчитывается и возвращается для переработки в соответствии с данными требованиями.

При выполнении контрольной работы должны использоваться компьютерные технологии.

### **Требования к оформлению контрольной работы**

- 1 Объем контрольной работы должен содержать 10-15 листов текста.
- 2 Контрольная работа должна быть выполнена на белой бумаге формата А4 по ГОСТ 2.301 (210x297 мм) с одной стороны листа.
- 3 Поля: левое – не менее 20 мм, правое – не менее 10 мм, верхнее – не менее 20 мм, нижнее – не менее 20 мм.
- 4 Отступ красной строки: 1,5 см (5 знаков).
- 5 Междустрочный интервал: 1 см (одинарный).
- 6 Шрифт TimesNewRoman.
- 7 Размер шрифта – 14.
- 8 Выравнивание по ширине, цвет - черный.
- 9 Нумерация страниц: правый нижний край, начиная с 3-й страницы. Все страницы должны иметь сквозную нумерацию. Номер страницы проставляется арабскими цифрами.
- 10 Для замечаний и поправок преподавателя следует оставить не менее одной страницы в конце для рецензии.
- 11 Произвольное сокращение слов не допускается. Все заимствованные данные сопровождаются ссылками на источники (постраничные или концевые сноски с соблюдением библиографических требований). Все цитаты и ссылки на других авторов, использованные в

работе должны быть соответствующим образом оформлены. Прямое цитирование «берется» в кавычки, далее в квадратных скобках идет ссылка на источник (номер источника в списке литературы) и указывается номер страницы. Ссылки на исследователей и авторов литературы отмечаются указанием в квадратных скобках номера источника, в которых раскрывается содержание материала.

12 Внутри пунктов или подпунктов могут быть приведены перечисления. Перед каждой позицией перечисления следует ставить дефис. Для дальнейшей детализации перечислений необходимо использовать арабские цифры, после которых точка не ставится, а запись производится с абзацного отступа, как показано на примере.

Пример –

1 \_\_\_\_\_.  
2 \_\_\_\_\_.  
- \_\_\_\_\_;  
- \_\_\_\_\_;  
3 \_\_\_\_\_.

13 Каждый пункт, подпункт и перечисления записывают с абзацного отступа.

14 Заголовки выполняются с абзацного отступа с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. В начале заголовка помещают номер соответствующего раздела, подраздела, пункта.

15 Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

16 Расстояние между заголовком и текстом должно быть равно удвоенному межстрочному расстоянию; между заголовками раздела и подраздела – двойному межстрочному расстоянию.

17 Содержание и Список использованных источников, Приложения записывают симметрично тексту с прописной буквы.

18 Содержание, заголовки, подзаголовки, Список использованных источников, Приложения выделяют полужирным начертанием.

19 Контрольная работа должна содержать ссылки на использованные первоисточники. Ссылки оформляются квадратными скобками, в которых указывается порядковый номер первоисточника по приведенному в конце контрольной работы списку использованных источников.

Пример: [7, с. 8-18].

20 В библиографическом списке источники группируются в порядке первого упоминания о них в тексте.

21 Контрольная работа оценивается по следующим показателям

- полнота и систематизация изложенного теоретического материала;
- эрудированности в рассматриваемой области;
- использование известных результатов и научных фактов в работе;
- полнота цитируемой литературы;

- владение научным и специальным аппаратом;
- грамотность и логичность изложения материала;
- структура работы (введение, основная часть, вывод, приложения, список использованных источников).

### **Структура работы**

- 1 Титульный лист.
- 2 Содержание с указанием нумерации начальных страниц каждого раздела работы. Название раздела печатается заглавными буквами с указанием порядкового номера и названия рубрики (1 Название).
- 3 Введение (актуальность выбранной темы, анализ использованных источников и литературы, структура и цель работы).
- 4 Основная часть (делится на разделы, разделы - на подразделы).
- 5 Заключение (выводы, обобщающие результаты).
- 6 Список использованных источников должен включать не менее 5 источников.
- 7 Приложения (если есть).

На титульном листе должна содержаться следующая информация:

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Заполярный государственный университет Н.М. Федоровского»  
Политехнический колледж**

## **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

по междисциплинарному курсу  
«Психология социально-правовой деятельности»

Специальность  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Вариант работы

Выполнил: обучающийся заочной  
формы обучения: фамилия,  
инициалы

Шифр группы

Дата сдачи:

Проверил преподаватель: фамилия,  
инициалы

Оценка:

год

**3 Тематический план**

<b>Наименование разделов и тем</b>
Введение
<b>Раздел 1 Психология познавательных процессов</b>
Тема 1.1 Ощущение как главный источник познания человеком себя и окружающего мира
Тема 1.2 Восприятие
Тема 1.3 Внимание
Тема 1.4 Память
Тема 1.5 Мышление, воображение и речь
<b>Раздел 2 Психология личности</b>
Тема 2.1 Эмоционально-волевая сфера личности человека
Тема 2.2 Характер, темперамент, способности
Тема 2.3 Личность
Тема 2.4 Психология личности больного человека
Тема 2.5 Общение в профессиональной деятельности юриста
<b>Раздел 3 Социально-психологическое положение пожилых и инвалидов в обществе</b>
Тема 3.1 Геронтология, как наука о старении
Тема 3.2 Старение и старость как социальная и психологическая проблема
Тема 3.3 Инновационные технологии социально-психологической работы с пожилыми людьми и инвалидами

## 4 Содержание учебной дисциплины

### Введение

Обучающийся должен:

иметь представление:

- о содержании понятий «психология», «психика», «психологические процессы», «психологические явления», «психологические состояния»;
- о происхождении и сущности психики.

### Содержание учебного материала

Психология как наука, изучающая закономерности и механизмы возникновения и функционирования психики. Этапы становления психологии. Психология - наука о психике. Роль и место психологии в профессиональной деятельности юриста. Самопознание как основа развития профессионально важных качеств личности юриста. Основные формы психических процессов человека. Их виды. Основные формы изменения психических процессов.

### Методические указания

**Психология** в переводе с греческого учение о душе. Это наука, прежде всего, о закономерностях психической жизни и деятельности человека и различных форм общностей людей.

Предмет и задачи психологии в разные времена и разными учеными мыслились по-разному.

**Предметом** изучения психологии является, психика человека, включающая в себя многие субъективные явления (явления человеческой души, «внутреннего» мира).

**Объектом** изучения психологии выступает человек, социальные группы, массы и другие формы общности людей.

Главной **задачей психологии** как науки является исследование особенностей формирования, развития и проявления психических явлений и процессов.

Происхождение слова «психология»: образованно из греческих слов «психе» (душа) и «логос» (учение, наука), то оно впервые появилось только в XVII веке в работе немецкого философа Христиана Вольфа.

**Предметом психологии социально-правовой деятельности** выступает психологическая реальность (психологические феномены, психологические закономерности и психологические механизмы) в деятельности юридических органов, государственных, хозяйственных и общественных организаций, их влияний на правовую систему и зависимостей от нее, а также юридически значимых сторон образа жизни, поведения и правоотношений граждан и их групп.

**Конечная цель психологии социально-правовой деятельности** - общая с юриспруденцией - построение правового государства и общества, а специфика - способствование достижению ее на основе раскрытия

зависимостей и влияний юридико-психологической реальности, а также разработки путей их оптимизации.

### **Становление предмета психологии**

Начиная с 4 века до н.э. по сегодняшний день, психология в своем развитии прошла ряд этапов. Эти этапы выделяются в связи с пересмотром содержания предмета науки.

I этап (донаучный) - психология как наука о душе (V век до н.э. - XVIII век).

Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап - психология как наука о сознании (возникает в XVII веке), ознаменовался бурным развитием естественных наук. Сознание понималось, как способность чувствовать, желать, мыслить.

III этап - психология как наука о поведении (конец XIX - начало XX века).

Это связано с успехами медицины, в частности психиатрической практики, отчетливо обнаружившей тесную связь, существующую между душевными явлениями и телесными процессами.

IV этап - психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики (начало XX века).

Этапы становления науки психологии рассмотрите подробнее.

Знаменуются появлением в отечественной психологии наиболее важных направлений, сформировавшихся в 20-30-х гг.:

- «культурно-историческая теория» о развитии высших психических функций, разработанная Львом Семеновичем Выготским;

- психологическая теория деятельности, связанная с именем Алексея Николаевича Леонтьева. Теория, в которой понятие деятельности рассматривается как ключевое для понимания других психических явлений.

В настоящее время **психология** - это наука, предметом изучения которой являются закономерности возникновения, формирования, развития, функционирования и проявлений психики.

**Психика** - особое свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность.

Выделяют три группы психических явлений, а именно:

- психические процессы;
- психические состояния;
- психические свойства.

**Психическое состояние** - определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

**Психические свойства** - устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

**Психика человека** - качественно более высокий уровень, чем психика животных.

Ее главная отличительная особенность - **наличие сознания**.

**Сознание** - это высший, свойственный только человеку, уровень психического отражения действительности в виде обобщенных образов и понятий.

**Различия психики человека и животных следующие:**

- умение логически мыслить;
- наличие речи;
- нет слов, которые бы что-то значили;
- умение планировать свою деятельность;
- животное по собственной инициативе не передает индивидуальные навыки потомству или другой особи;
- у животных нет сознания (кроме обезьян и дельфинов);
- наличие мира внутренних переживаний;
- человек не просто отражает окружающий мир, он может его моделировать в сознании по своему усмотрению;

**Роль психологических знаний в деятельности юриста социальной сферы**

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

Известно, что человек выступает не только как объект социальных отношений, но и как их субъект. При этом формируются разные жизненные стратегии.

Будучи **объектом социального действия**, индивид занимает пассивную общественную и личностную позицию. Психологически это проявляется как стремление к детерминированности своих жизненных стратегий, исполнительности, отказу от самостоятельного принятия решений, преобладанию поведенческих стереотипов, ригидности мышления.

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

**Поэтому одна из главных целей и психологии, и социальной работы** - создание условий для проявления жизненных сил и социальной субъектности, оказания помощи человеку, желающему измениться, решить проблемы, тормозящие его развитие. Для практики работы юриста социальной сферы особенное важное значение приобретают следующие направления:

- психодиагностика;
- психологическое консультирование;

- использование техник, методов и приемов психологического взаимодействия с клиентом.

**Объектом действия социального работника** являются и лица, находящиеся в измененном (но в границах нормы) душевном состоянии, где чаще всего ведущая роль принадлежит психологической составляющей.

**Профессия юриста** - это особый вид занятий имеющих специальную подготовку людей, как правило, осуществляемый на возмездной основе в соответствии с принятыми профессиональными стандартами.

**Юридическая деятельность** представляет собой сложную в социальном отношении открытую систему, поскольку включается в более широкий контекст правовой системы общества и решает поставленные государством задачи правосудия, личной и общественной безопасности, борьбы с преступностью.

Однако занятия юридическим трудом со временем могут трансформироваться в профессиональную деформацию. Профессиональная деформация может проявляться в:

- юридическом технократизме - профессиональной узости, выражающейся в формализме, чиновничестве, чванстве;

- нравственном негативизме - недоверии ко всему, неверии в существовании нравственности, честности, уверенности том, что все лгут и нарушают закон;

- злоупотреблении властью - «упоении» властными полномочиями, представлении о своей вседозволенности, уверенности, что ради интересов дела можно нарушать закон.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Общая характеристика психологии как науки.
- 2 Понятие предмета и объекта науки.
- 3 Понятие психики и ее многочисленные явления.
- 4 Основные этапы становления психологической науки.
- 5 Основные подходы к изучению психологии человека.
- 6 Различия психики человека и животных.
- 7 Роль психологических знаний в деятельности юриста социальной сферы.

**Литература:** [3, с.10-12], [4, с.6-18].

## **Раздел 1 Психология познавательных процессов**

### **Тема 1.1 Ощущение как главный источник познания человеком себя и окружающего мира**

Обучающийся должен:

знать:

- основные понятия по теме «Ощущения»;

- классификацию ощущений;
- виды расстройств ощущений;
- изменения в ощущениях у лиц пожилого возраста.

### **Содержание учебного материала**

Общая характеристика ощущений. Основные характеристики анализаторов. Подходы к классификации ощущений. Виды ощущений. Общие закономерности ощущений. Патологии ощущений. Виды расстройств ощущений. Изменение ощущений у инвалидов и лиц пожилого возраста.

### **Методические указания**

Ощущения служат основой психической деятельности. Через них в сознание входят импульсы, говорящие нам об окружающем мире.

**Ощущение** – это отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств.

**Органы чувств** – это те механизмы, с помощью которых информация об окружающей нас среде поступает в кору головного мозга. С помощью ощущений отражаются основные внешние признаки предметов и явлений и состояние внутренних органов.

### **Физиологическая основа ощущений**

Существуют специальные каналы связи мозга с внешним миром, по которым в мозг поступает разнообразная информация. И. П. Павлов назвал их **анализаторами**.

Каждый вид анализатора приспособлен для выделения определенного свойства: глаз реагирует на световые раздражения, ухо - на звуковые, орган обоняния - на запахи.

### **Строение анализатора.**

- 1 Периферический отдел, или рецептор (от латвийского слова «реципио» - принимать).
- 2 Проводниковый отдел.
- 3 Мозговой или центральный отдел, представленный в коре головного мозга.

Органы чувств человека объединены в сенсорные системы.

**Сенсорная система или анализатор** – это часть нервной системы, которая состоит из группы клеток (**рецепторов**), которые обеспечивают восприятие информации, трансформируют ее в нервный импульс и передают в центральную нервную систему.

К периферическому отделу анализаторов относятся рецепторы - органы чувств (глаз, ухо, язык, нос, кожа) и специальные рецепторные нервные окончания, заложенные в мышцах, тканях и внутренних органах тела.

Согласно учению И. П. Павлова, рецепторы - это по сути дела анатомо-физиологические трансформаторы, каждый из которых приспособлен, специализирован на улавливании только определенных раздражений,

сигналов, исходящих из внешней или внутренней (организм) среды, и на переработке их в нервный процесс.

Проводниковый отдел, как показывает само название, проводит нервное возбуждение от рецепторного аппарата к центрам головного мозга. Это центроостремительные нервы.

Мозговой, или центральный, корковый, отдел - высший отдел анализатора. Он устроен очень сложно. Здесь осуществляются самые сложные функции анализа. Именно здесь возникают ощущения.

**Существуют различные основания классификации ощущений.**

**Первая группа** из пяти видов ощущений, которые являются отражением свойств предметов и явлений внешнего мира: обоняние; вкус; осязание; зрение; слух.

**Вторую группу** составляют три вида ощущений, отражающих состояние организма: - органические; ощущения равновесия; двигательные.

**Третью группу** составляют два вида особых ощущений:

- осязательные; болевые.

**Зрительные** ощущения являются отражением цвета и формы предметов. Как известно, цвет может стимулировать или угнетать трудовую деятельность человека.

**Слуховые** ощущения возникают в результате воздействия звуковых волн на слуховой анализатор. Воспринимающим органом служит ухо.

Слуховые ощущения необходимы для восприятия речи.

**Обонятельные** ощущения служат для различения всевозможных запахов. Органом обоняния является нос, в слизистой оболочке которого размещены окончания чувствительных нервов. Попадая вместе с воздухом в нос, газообразные вещества контактно действуют на клетки обонятельного рецептора.

**Вкусовые** ощущения появляются при попадании в рот пищи. Входящие в ее состав вкусовые вещества вызывают комплексные вкусовые ощущения.

Различают четыре основных вида вкусовых ощущений: сладкое, горькое, кислое и соленое. В различных сочетаниях они могут дать огромное количество вкусовых оттенков.

**Кожные** ощущения представляют собой отражение механических свойств предметов, которые обнаруживаются при прикосновении к ним, а также при давлении их на тело.

К кожным ощущениям близки **осязательные**, которые представляют собой комбинированные ощущения. Их рецепторы расположены в коже и мышечно-суставном аппарате, что позволяет определить, например, температуру тела, предметов и среды.

**Ощущение тактильное** – один из видов кожной чувствительности. Оно возникает в результате различной степени деформации кожи под воздействием некоторых физических раздражителей.

Систематическую классификацию ощущений предложил **Шеррингтон:**

1 **Внешние** – ощущения, возникающие при действии раздражителей на рецепторы, которые находятся на поверхности тела (делятся на дистантные – зрительные, слуховые – и контактные – осязательные, вкусовые).

2 **Двигательные ощущения** – ощущения, возникающие при действии на рецепторы в мышцах, сухожилиях, суставах. Они отражают движение и относительное положение частей тела человека или животного в пространстве.

Это ощущения движения и положения частей тела. Рецепторы двигательного анализатора расположены в мышцах, связках, сухожилиях, суставных поверхностях.

**Ощущения равновесия.** Орган ощущения равновесия - вестибулярный аппарат внутреннего уха, дающий сигналы о движении и положении головы. Нормальная деятельность органов равновесия очень важна для человека.

3 **Органические ощущения (внутренние)** – ощущения, возникающие при протекании внутренних процессов организма. Они также называются органическими. Рецепторы данных ощущений находятся во внутренних органах, сосудах.

**Болевые ощущения.** Болевые ощущения имеют различную природу. Во-первых, существуют специальные рецепторы («точки боли»), расположенные на поверхности кожи и во внутренних органах и мышцах.

#### **Основные свойства ощущений:**

1 **Модальность** - это качественная характеристика ощущений. Это основная особенность каждого конкретного ощущения, которая может отличить его от другого ощущения.

2 **Интенсивность** - это количественная характеристика ощущений. Определяется тем, с какой силой раздражитель действует на объект.

Например, находясь после долгого пребывания в темной комнате и выйдя в умеренно освещенную комнату, можно "ослепнуть" от яркого света.

3 **Локализация** - это пространственная характеристика ощущений. Свойство, которое указывает на локализацию раздражителя в пространстве. Мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель.

4 **Длительность** - это временная характеристика ощущений. Указывает на время, в течение которого действовал раздражитель. После начала воздействия раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время

#### **Эмоции и чувства основываются на ощущениях**

Ощущения являются не только источником наших знаний о мире, но и наших чувств и эмоций. Простейшая форма эмоционального переживания - это так называемый чувственный, или эмоциональный, тон ощущения, т. е. чувство, непосредственно связанное с ощущением.

Чувства человека являются отчасти ощущениями, ощущениями, идущими от внутренних органов. Если в сознании человека всплывает какой-то неприятный образ (например, неприятного человека), этот образ вызывает внутренние ощущения, которые и определяют характер чувства человека (в данном случае неприятие).

### **Возрастные изменения ощущений**

**Зрение.** Примерно одна треть людей старше 65 лет имеют заболевания, неприятно отражающиеся на зрение. Около 75% людей пожилых людей нуждаются в очках, и при этом многие не приобретают полноценного зрения даже с их помощью. Помимо остроты практики все аспекты зрения также нарушаются в старости. Способность зрения восстанавливаться после яркой вспышки света также снижается. Нужно помнить, что около 7% людей в возрасте 65-74 лет и 16% людей старше 75, либо полностью теряют зрение, либо имеют серьезные дефекты зрения. Основные причины этого – катаракта (хрусталик становится непрозрачным); глаукома.

**Слух** ухудшается постепенно на протяжении всей взрослой жизни, так что в 50 лет многие люди уже имеют по крайней мере несколько проблем, например, плохо слышат слабые звуки.

Слуховое восприятие-неотъемлемая часть повседневной жизни большинства людей, поэтому даже незначительная потеря слуха ассоциируется со снижением самочувствия, общительности и даже интеллектуальной деятельности.

Пожилые люди с проблемами слуха могут вызывать отчуждение, что приводит к формированию у них чувства подавленности, замкнутости, боязни общения.

В свою очередь, такое поведение может расцениваться окружающими как недружелюбное, соответственно человека начинают избегать еще больше, что может привести к дальнейшему отчуждению.

**Вкусы**, которые человек ощущает, можно разделить на четыре основных типа: горький, кислый, соленый и сладкий. Отмечают снижение чувствительности к горькому и соленому, но никаких изменений по отношению к сладкому и кислому. Данные по определению сложных вкусов более сходны: пожилые люди обнаруживают явное нарушение в определении вкуса многих повседневных пищевых продуктов, а также в определении первичного вкуса, если представлена смесь разных вкусов.

**Обоняние** почти не изменяется у здоровых пожилых людей. Однако поскольку большинство пожилых людей имеют те или иные болезни, будет демографически более представительно утверждать, что у большинства пожилых людей наблюдается по крайней мере небольшое снижение.

**Осязание.** Пожилые люди имеют более высокий порог чувствительности (т.е. требуется более сильное раздражение кожи, чтобы почувствовать это раздражение) и точно так же уменьшается чувствительность к температуре предметов.

**Боль.** Некоторые исследователи отмечали увеличение болевого порога у пожилых людей: другими словами, пожилые люди могут выдерживать более сильные раздражители, не воспринимая их как болезненные. Это может быть вызвано уменьшением числа чувствительных рецепторов в старости.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Общая характеристика ощущений.
- 2 Понятие «анализатор».
- 3 Подходы к классификации ощущений.
- 4 Виды ощущений. Общие закономерности ощущений.
- 5 Изменение ощущений у инвалидов и лиц пожилого возраста.

**Литература:** [2, с.32-48], [7, с.41-49].

## **Тема 1.2 Восприятие**

Обучающийся должен:

знать:

- о восприятии и его особенностях;
- специфику свойств восприятия;
- особенности иллюзорности восприятия.

### **Содержание учебного материала**

Характеристика восприятия и его особенности. Свойства и закономерности восприятия. Предметность, целостность восприятия, константность, активность, осмысленность. Апперцепция. Иллюзии.

### **Методические указания**

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

Важно отметить, что **восприятие в психологии** – это не только сумма ощущений. Сюда также входят наши индивидуальные знания и представления о мире.

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

Отражение в сознании какого-то отдельного свойства продукта (например, запаха) есть ощущение. Отражение всех свойств этого продукта (цвета, вкуса, запаха, массы) есть восприятие его.

**В процессе восприятия** участвуют и другие процессы, состояния: мышление, воображение, эмоции и чувства.

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

Организация восприятия идет по двум основным схемам: **образ – фон.** Первая - это образ, те элементы поля восприятия, которые привлекли к себе наибольшее внимание. Оставшиеся менее значимые элементы, составляющие окружение, называются фоном.

### **Свойства восприятия**

1 Избирательность – преимущественное выделение одного предмета на фоне остальных по причине невозможности объять их большое множество одновременно. Оно направлено прежде всего на ту информацию, которая необходима в настоящее время человеку для принятия определенного решения.

2 Предметность восприятия – представляет собой отнесение предмета к определенной категории предметов среды. Например, зеленое, круглое, твердое и сладкое – это яблоко, фрукт, а зеленое, длинное и рычит – это крокодил, животное.

Также **узнавание** делят на специфическое и неспецифическое: первое – это то, что нам хорошо знакомо. Второй вид помогает определить только род предмета, его поверхностные характеристики.

3 Апперцепция выражается в зависимости формирования образа от психического опыта, личностных особенностей индивида. Проще говоря, один и тот же предмет люди воспринимают по-разному, опираясь на свои убеждения, установки, ценности и потребности. Это избирательное восприятие.

4 Целостность – свойство, демонстрирующее тот факт, что образ всегда воспринимается целым на основе совокупности ощущений, от него полученным. На целостное восприятие влияет опыт предыдущих **наблюдений.**

5 Структурность заключается в том, что восприятие – не есть сумма отдельных ощущений. Образ рождается только благодаря их взаимодействию. Каждый элемент становится значимым при соотношении с целым.

6 Константность – относительное постоянство окружающих предметов.

7 Осмысленность – это осознанность предметов и явлений окружающего мира. Восприятие не является врожденным: мы обучаемся ему в течение жизни.

Интересная картина получается, когда речь идет о восприятии человека человеком. Интересная, потому что в действительности мы **не видим друг друга** при первой встрече такими, какие мы есть в реальности, и на это есть множество причин.

Выделяют **4 способа интерпретации** характеристик других людей:

- эмоциональный – эмоциональные качества приписываются личности исходя их внешней привлекательности. Красивый, значит хороший, душевный;

- аналитический – элементы внешности связывают с характером человека;

- индивидуально-ассоциативный – приписывание качеств другого человека, который внешне схож с анализируемым субъектом;

- социально-ассоциативный – приписывание качеств той группы лиц, к которой внешне относится человек. Приписывание человеку социальных качеств исходя из внешнего вида.

### **Ошибки в восприятии**

По разным причинам этот процесс может «давать индивиду **ошибочные образы**, не соответствующие реальности. Такие нарушения бывают двух видов:

**1 Иллюзии** – это извращенное восприятие существующих предметов и явлений. Иллюзии, в свою очередь, бывают:

- аффективные – их причиной являются чувства и эмоции. Аффективные иллюзии чаще всего обусловлены страхом или тревожным настроением. В этом состоянии случайный прохожий может предстать убийцей или насильником;

- вербальные иллюзии заключаются в ложном восприятии реально происходящих разговоров окружающих; человеку слышатся в них намеки на какие-то неблагоприятные поступки, скрытые угрозы в его адрес, слышит угрозу в чужой речи, стыдливому или неуверенному человеку везде будут мерещиться критика.

**2 Галлюцинации** представляют собой образы, которых не существует в реальности либо их нет в момент кажущиеся восприятия.

Галлюцинациями обычно называют восприятие, возникающее без наличия реального объекта (видения, призраки, мнимые звуки, голоса, запахи

Данное нарушение самостоятельно присутствует только у психически нездоровых людей – психотиков (например, шизофреники).

Единственное условие, при котором нормальный человек может временно видеть галлюцинации – это насильственное изменение состояния психики (гипноз, наркотики).

Человеком, находящимся во власти галлюцинаций, они переживаются как истинно воспринимаемое, т.е. люди во время галлюцинирования действительно слышат, видят, обоняют, а не воображают или представляют.

Причинами, вызвавшими галлюцинации, могут быть: сильное опьянение, токсические и наркотические вещества, душевные расстройства.

### **Вопросы для самоконтроля**

1 Характеристика восприятия.

2 Особенности восприятия.

3 Свойства и закономерности восприятия.

4 Ошибки в восприятии.

**Литература:** [5, с.7-36], [7, с.5-12].

### **Тема 1.3 Внимание**

Обучающийся должен:

знать:

- о внимании и формах его проявления;
- функции и свойства внимания;
- нарушение внимания у лиц пожилого возраста и инвалидов.

#### **Содержание учебного материала**

Понятие о внимании и формы его проявления. Функции внимания. Виды внимания и их характеристика. Произвольное и послепроизвольное внимание. Свойства внимания. Развитие внимания. Нарушения внимания у инвалидов и лиц пожилого возраста. Методы исследования внимания.

#### **Методические указания**

Внимание представляет собой один из важнейших психических процессов. Оно не является самостоятельной формой отражения или познания.

Его обычно относят к области явлений восприятия. Внимание характеризует сосредоточенность восприятия на определенном объекте. Таким **объектом** может являться как конкретный предмет, так и идея, образ, событие, действие.

Таким образом, внимание является механизмом выделения из всего пространства восприятия какого-либо одного объекта и фиксирования восприятия на нем. Оно обеспечивает продолжительное сосредоточение психической активности на данном объекте.

**Внимание** – это состояние направленности и сосредоточенности сознания на каких-либо объектах с одновременным отвлечением от всего остального.

Внимание всегда есть выделение чего-то и сосредоточенность на этом.

В отличие от познавательных процессов внимание **не имеет своего специфического содержания** – оно проявляется внутри этих процессов и неотделимо от них.

Первоначальная форма внимания - **ориентировочный рефлекс**, или, как его назвал И. П. Павлов, рефлекс «что такое?», который является реакцией на все новое, неожиданное, неизвестное.

В зависимости от характера объекта, на который направлено внимание человека, различают внешнее и внутреннее внимание.

Внешнее внимание - внимание, направленное на окружающие нас предметы и явления.

Внутреннее внимание - внимание, направленное на собственные мысли, чувства и переживания.

#### **Свойства внимания:**

1 Устойчивость внимания – характеризуется способностью определенное время сосредотачиваться на одно объекте. У каждого человека это свойство различно, но его можно тренировать, чтобы добиться более высоких результатов в изучении предметов и достижении цели. Фактор устойчивости – интерес к объекту. Кроме того, для создания устойчивого внимания необходимы яркость впечатлений от объекта или разнообразие действий, производимых с ним. При отсутствии данных условий устойчивость заметно понижается.

Кроме того, устойчивость внимания зависит от целого ряда других условий. К их числу относятся степень трудности материала и знакомства с ним, его понятность, отношение к нему со стороны субъекта, а также индивидуальные особенности личности.

2 Концентрация – способность не только долгое время удерживать внимание на одном предмете, но и максимально отключаться от посторонних объектов (звуков, движения, помех). Противоположным качеством концентрации является рассеянность.

3 Сосредоточенность – логическое продолжение концентрации. Это сознательный процесс, при котором человек целенаправленно вникает в изучение того или иного объекта. Этот фактор имеет большое значение в интеллектуальной и творческой работе человека.

4 Распределение – субъективная способность человека удерживать одновременно некоторое количество объектов одновременно. Наиболее показательно проявляется в общении, когда человек может слышать сразу нескольких собеседников и удерживать под контролем диалог с каждым из них.

5 Переключаемость – индивидуальная возможность личности переключаться с одного объекта или вида деятельности на другой. Скорость переключения и способность быстро перестраивать внимание, например, с чтения на диалог с преподавателем является важным инструментом обучаемости и в дальнейшем в рабочих моментах.

6 Объем – способность человека направлять и удерживать определенное количество объектов в минимальный период времени. С помощью специальной аппаратуры было доказано, что в одну долю секунды человек может удерживать во внимании конкретное число (4-6) субъектов.

#### **Виды внимания**

1 Непроизвольное внимание (сенсорное, моторное) – это сенсорный механизм, обоснованный на восприятии и ощущениях, когда заинтересованность больше связана с эмоциональной сферой.

Возникает непреднамеренно, как:

- реакция на сильные раздражители: громкий звук, яркий свет, резкий запах;
- значимые для субъекта свойства и качества предметов и явлений внешнего мира;
- новый объект, впервые действующий на органы чувств;
- раздражители, соответствующие потребностям, интересам и установкам личности.

Физиологической основой непроизвольного внимания является ориентировочная реакция – реакция на новизну стимула, названная И. П. Павловым рефлексом «Что такое?».

2 Произвольное (преднамеренное) - относится к осознанной интеллектуальной работе мозга, когда человек целенаправленно концентрируется на изучении материала, восприятии информации и сосредоточении на определенном вопросе или предмете.

3 Послепроизвольное внимание - внимание, связанное с интересами, увлечениями, начатой работой, стремлением завершить ее. Это вид внимания связан с сознательными целями и задачами и вызывается преднамеренно, но уже здесь не требуется заметных волевых усилий для поддержания внимания. При выполнении деятельности в этом случае сначала требуется организация направленности внимания и усилие воли для его поддержания. По мере преодоления трудностей, углубления в деятельность она увлекает человека, возникает интерес к самому процессу деятельности и переход от произвольного к непроизвольному вниманию.

**На развитие внимания** существенное влияние оказывают следующие факторы:

- 1 Речь, которая развивается под воздействием обучения.
- 2 Подражание поведению взрослых людей.
- 3 Умственная деятельность.

В психологии основные исследования по развитию внимания были связаны с изучением процесса естественного его развития у детей. Процесс естественного развития внимания у детей в России одним из первых изучил Л.С Выготский. Он же разработал общую теорию развития познавательных процессов человека. Эта теория получила название «Теория развития высших психологических функций у человека». Она применялась к изучению развития внимания у детей.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Понятие о внимании.
- 2 Формы проявления внимания.
- 3 Функции внимания.
- 4 Виды внимания и их характеристика.
- 5 Произвольное и послепроизвольное внимание.
- 6 Свойства внимания.
- 7 Развитие внимания.

8 Нарушения внимания у инвалидов и лиц пожилого возраста.

9 Методы исследования внимания.

**Литература:** [5, с.40-49], [7, с.21-36].

## **Тема 1.4 Память**

Обучающийся должен:

знать:

- функционирование памяти и ее основные характеристики;
- эффекты и законы памяти;
- закономерности мнемических процессов и их возрастные изменения.

### **Содержание учебного материала**

Общее понятие о памяти. Характеристика различных видов памяти. Образная, вербально-логическая, эмоциональная, произвольная и произвольная память.

Закономерности мнемических процессов. Запоминание (сохранение), воспроизведение и забывание. Приемы, улучшающие запоминание, повышающие качество воспроизведения.

### **Методические указания**

**Память** – процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

#### **Виды памяти**

1 Двигательная память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Эта память служит для формирования различных двигательных умений и навыков. Двигательная память достигает полного развития раньше иных форм памяти. У некоторых людей этот вид памяти остается ведущим на всю жизнь. У остальных – ведущую роль играют другие виды памяти.

2 Образная память - запоминание, сохранение и воспроизведение образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений. Подвидами образной памяти являются зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная и вкусовая память. В наибольшей степени у всех людей проявляются такие виды памяти, как зрительная и слуховая.

Особенности зрительной памяти состоит в том, что в период удержания образа в памяти он претерпевает определенную трансформацию.

Образная память ярче проявляется у детей и подростков.

Развитие осязательной, обонятельной и вкусовой памяти связано с различными видами профессиональной деятельности.

3 Эмоциональная память – память на пережитые чувства. Человек может вновь радоваться, вспомнив счастливое событие, краснеть припомнив неловкий поступок. Эмоциональная память – важнейшее условие

нравственного развития человека. Кроме того, она может быть мотивом для повторения действий и поступков и лежит в основе формирования привычек.

4 Словесно–логическая память выражается в запоминании, сохранении и воспроизведении мыслей, понятий. Этот вид памяти специфически человеческий. Двигательная, образная и эмоциональная память в своих простейших формах есть и у животных.

#### **Классификация памяти по времени сохранения материала:**

1 Мгновенная память (иконическая память) – удержание точной и полной картины только что воспринятого органами чувств без какой бы то ни было переработки полученной информации. Это память–образ. Ее длительность от 0.1 до 0.5 секунды.

2 Кратковременная память – сохранение и воспроизведение материала спустя несколько секунд после его однократного и непродолжительного восприятия. Воспроизведение при этом характеризуется высокой точностью, однако после непродолжительного времени впечатления исчезают, и человек обычно оказывается неспособным что-либо вспомнить из воспринятого. Длительность удержания мнемических следов составляет в среднем около 20 секунд (без повторения). Кратковременную память характеризует такая величина, как объем. Говоря об объеме кратковременной памяти, следует отметить ее малую емкость.

3 Оперативная память обслуживает непосредственно осуществляемые человеком действия или операции. Когда человек какую – либо сложную деятельность, то делает это по частям (одно действие за другим). При этом в памяти удерживаются некоторые промежуточные цели и результаты. хранение информации происходит в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения рассчитан на решение поставленной задачи. После чего информация может быть стерта из оперативной памяти.

4 Долговременная память способна хранить информацию в течение неограниченного срока. Она характеризуется длительностью и прочностью сохранения воспринятого материала.

В долговременной памяти происходит накопление знаний, приобретенных человеком в процессе выполнения им различных видов деятельности.

5 Генетическая память: информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. На генетическую память невозможно оказывать влияние через обучение и воспитание.

**По степени участия воли в процессе запоминания и воспроизведения материала** память делят на произвольную и произвольную.

1 Произвольная память: запоминание и воспроизведение происходит автоматически, без особых усилий, без постановки мнемической задачи на запоминание, узнавание, сохранение и воспроизведение. Это часто касается неудачных поступков, тяжелых событий.

2 В произвольной памяти процесс запоминания или воспроизведения требует волевых усилий. Человек намеренно, по своему усмотрению, что-то запоминает и воспроизводит, то есть направляет свою активность на достижение поставленной цели.

### **Процессы памяти**

1 Запоминание всегда избирательно. Эффективность запоминания определяется мотивами, целями и способами деятельности (в этом и состоит сущность деятельности концепции памяти).

Запоминание – это процессы памяти, в результате которых происходят закрепление нового материала путем связывания его с приобретенным ранее.

Непроизвольно лучше запоминается тот материал, который вызывает активную умственную работу над ним (выделение смысловых блоков, составление плана).

Произвольное запоминание характеризуется наличием сознательной цели - запомнить материал. Для этого организуется процесс заучивания, используются специальные приемы, которые обусловлены выбором способа запоминания.

2 Сохранение – это процесс удерживания заученного в памяти. С физиологической точки зрения это поддержание ранее установленных связей в мозгу путем подкреплений.

3 Забывание – это естественный процесс. Физиологическая основа забывания - торможение временных связей. Забывается прежде всего то, что не имеет для человека жизненно важного значения, не вызывает интереса. В этом случае быстро развивается угасательное торможение.

Для уменьшения забывания необходимо понимание, осмысление, повторение информации.

4 Воспроизведение и узнавание – это процессы актуализации ранее воспринятого материала. При воспроизведении актуализация происходит без повторного восприятия. При узнавании актуализация осуществляется при повторном восприятии.

В зависимости от того, что человек лучше запоминает, выделяют **3 типа памяти**: наглядно-образный; словесно-логический; промежуточный (гармонический).

### **Эффекты и законы памяти**

1 Эффект незавершенности (или эффект Зейгарник) - состоящий в зависимости эффективности запоминания материала (действий) от степени законченности действий. Суть феномена состоит в том, что человек лучше запоминает действие, которое осталось незавершенным.

2 Эффект края. При запоминании информации лучше всего запоминается начало и конец.

3 Эффект реминисценции - улучшение со временем воспроизведения заученного материала без дополнительных его повторений. Отсроченное на несколько дней (два-три дня) воспроизведение дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его заучивания.

4 Закон мотивированного забывания по Фрейду гласит, что человек имеет склонность к забыванию психологически неприятного.

5 Закон осмысления: чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти. Самый лучший способ запомнить - научиться организовывать информацию в момент запоминания. Следует шире использовать опорные слова, схемы, диаграммы и таблицы.

6 Закон интереса - интересное легко запоминается, потому что мы не тратим на это усилий. Отсюда следует, что запоминание нужно делать интересным. Основа формирования интереса - цель.

7 Закон установки. Он может быть представлен в двух аспектах. Установка на запоминание по времени: запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой задачу запомнить «всерьез и надолго».

Если данная установка рассчитана на запоминание и хранение информации в течение определенного срока, что бывает при использовании оперативной памяти, то именно к этому сроку срабатывают механизмы памяти. Если у студента имеется установка на запоминание материала лишь к очередной сессии, то знания после экзаменов легко забываются.

8 Закон усиления первоначального впечатления - чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее само запоминание. Первоначальное впечатление можно усилить рационально и эмоционально. При рациональном усилении нужно стараться направить информацию по нескольким каналам: записать, нарисовать, проговорить, пропеть. При эмоциональном усилении следует постараться вызвать максимум эмоций, которые связаны с запоминаемой информацией.

9 Закон торможения. Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее.

10 Закон Рибо (также называется законом регрессии или обратного «развития памяти») характеризует определенную последовательность процесса разрушения памяти, который наблюдается при прогрессирующей амнезии в случаях заболевания или в пожилом возрасте. Разрушение памяти протекает, согласно данному закону, всегда в одном порядке. Сначала разрушение касается недавних воспоминаний. Затем оно распространяется на все, что связано с умственной деятельностью личности. Позднее оно захватывает чувствования и привычки. Заканчивается этот процесс распадом памяти инстинктивной, которая отличается самой стойкой организацией.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Определение понятия «память».
- 2 Характеристика видов памяти: образная, вербально-логическая, эмоциональная, произвольная и произвольная память.
- 3 Эффекты памяти.
- 4 Закономерности мнемических процессов.
- 5 Приемы, улучшающие запоминание.

**Литература:** [5, с.40-49], [7, с.21-36].

## **Тема 1.5 Мышление, воображение и речь**

Обучающийся должен:

знать:

- специфику протекания мыслительных процессов;
- операции и формы мышления;
- функции и виды воображения;
- виды и функции речи.

### **Содержание учебного материала**

Понятие о мышлении. Ступени мышления: понятие, суждение и умозаключение. Формы и виды мышления. Мыслительные операции. Развитие мышления. Индивидуальные стили мышления. Способы активизации мышления.

Воображение, его функции и виды. Способы создания образов воображения. Общее понятие о речи и ее функциях. Виды речи и ее развитие. Теоретические подходы к пониманию речи и языка. Развитие речи в онтогенезе.

### **Методические указания**

**Мышление** – это наиболее сложный познавательный процесс, который является формой отражения окружающего мира. Мышление позволяет опосредованно, отвлеченно и обобщенно познавать окружающую действительность.

**Мышление** - психический процесс отражения наиболее существенных свойств предметов и явлений действительности, а также наиболее существенных связей и отношений между ними, что в конечном итоге приводит к получению нового знания о мире. Всякое мышление совершается в обобщениях.

#### **Особенности мышления:**

1 Связь с действием. Человек познает действительность, воздействуя на нее, понимает мир, изменяя его. Первичный вид мышления – это мышление в действии и действием.

Мышление – продукт исторического развития человечества, оно развивается под влиянием условий жизни, прежде всего - под влиянием требований трудовой деятельности человека.

2 Связь с речью. Человеческое мышление – это речевое мышление. Его становление происходит в процессе общения людей друг с другом. Формирование специфически человеческого мышления в онтогенезе возможно лишь в совместной деятельности взрослого и ребенка.

Мышление как высшая психическая функция обладает **признаками:**

**1 Опосредованность.** Предполагает преемственность знаний, которые передаются от поколения к поколению. Мышление отдельно взятого человека опосредовано развитием мышления всего человечества. Мышление – это своеобразная «модель вселенной внутри нас».

Мышление человека **социально обусловлено.** Оно формируется лишь в среде себе подобных, где имеется возможность впитывать социальный опыт других, находиться в постоянном взаимодействии с ними.

**2 Обобщенность.** Мышление – это обобщенное познание существенных свойств и явлений окружающей действительности, а также связей и отношений, существующих между ними. Объекты могут обобщаться на основании одного признака (простейшие обобщения) или по множеству признаков (сложные обобщения).

**3 Целенаправленность и произвольность.** Мышление всегда связано с решением какой-то задачи и сопровождается определенным волевым усилием со стороны человека. Отсутствие проблемной ситуации приближает мыслительный процесс к стереотипному поведению.

Мышление всегда направлено навстречу цели. Мыслить – значит действовать. Мышление как познавательная теоретическая деятельность тесным образом связано с действием. Действие – это первичная форма существования мышления.

**Жан Пиаже выделил 4 стадии развития мышления:**

1 Стадия сенсомоторного интеллекта (в возрасте 1-2 года) – развивается способность воспринимать и познавать предметы реального мира; ребенок начинает выделять себя из окружающего мира.

2 Стадия операционального мышления (в возрасте 2-7 лет) – развивается речь, развивается эгоцентризм мышления.

3 Стадия конкретных операций (в возрасте от 7-8 до 11-12 лет) – появляется возможность логических объяснений своим действиям, переходить с одной точки зрения на другую, развивается способность объединять предметы в классы.

4 Стадия формальных операций (от 12-15 лет и далее) – способность выполнять операции в уме с использованием логических рассуждений и абстрактных понятий.

**Операции мышления**

**Анализ** - мыслительная операция расчленения сложного объекта на составляющие его части. Анализ может быть и мысленным выделением в целом его отдельных свойств, признаков, сторон.

**Синтез** - мыслительная операция, позволяющая в едином аналитико-синтетическом процессе мышления переходить от частей к целому.

Развиваясь на основе практической деятельности и наглядного восприятия, анализ и синтез должны осуществляться и как самостоятельные, чисто умственные операции.

**В каждом сложном процессе мышления участвуют анализ и синтез.**

**Сравнение** - операция, заключающаяся в сопоставлении предметов и явлений, их свойств и отношений друг с другом и выявлении, таким образом, общности или различия между ними.

**Абстрагирование** - мыслительная операция, основанная на отвлечении от несущественных признаков предметов, явлений и выделении в них основного, главного.

**Обобщение** - объединение многих предметов или явлений по какому-то общему признаку.

Обобщение, как и абстрагирование, происходит при помощи слов. Всякое слово относится не к единичному предмету или явлению, а ко множеству сходных единичных объектов.

В учебной деятельности обобщение обычно проявляется в определениях, выводах, правилах.

**Конкретизация** - движение мысли от общего к частному.

По существу, конкретное есть всегда указание примера, какая-либо иллюстрация общего. Конкретизация играет существенную роль в объяснении, которое мы даем другим людям.

**Формы мышления**

**Понятие** - отражение в сознании человека общих и существенных свойств предмета или явления. Оно существует в виде слов, которые могут обозначать что-то единичное (один предмет – «Марс», «Тихий океан»), общее («Здание», «Человек»), конкретное («Стол», «Ложка»), абстрактное («Милосердие», «Вечность»). Важно понимать, что понятие отражает существенные свойства предметов, объектов, явлений.

**Суждение** - основная форма мышления, в процессе которой утверждаются или отражаются связи между предметами и явлениями действительности.

Проявляется оно во фразах, но нужно помнить, что не каждая фраза является суждением. Предложения, как правило, имеют повествовательный характер: «Земля вращается вокруг Солнца».

Суждение может быть истинным или ложным, что определяется логикой. Суждение как форма мышления сложного характера невозможно без грамматических связок.

По сути суждение открывает содержание понятия (или нескольких) – поэтому для высказывания необходимо знать содержание всех используемых понятий.

Необходимо различать суждение и другие логические формы мышления: понятие выражается словом, а умозаключение выводом.

**Умозаключение** - выделение из одного или нескольких суждений нового суждения. Различают умозаключение индуктивное, дедуктивное, по аналогии.

Выделяют определенные **виды мышления**.

**Наглядно-действенное** - мышление, непосредственно включенное в деятельность. Связано с предметными действиями (трехлетний малыш ломает игрушки, собирает пирамидку).

**Наглядно-образное** - мышление, осуществляющееся на основе образов, представлений того, что человек воспринимал раньше. Проявляется во взаимодействии с образами предметов по памяти (работа модельера или стилиста, создание мысленного образа).

**Абстрактно-логическое** (словесно-логическое) - оперирование понятиями об объектах (на физике изучение электрона без прямого контакта с частицами).

Такой вид протекает по конкретной последовательности: сначала задействуется суждение, затем к нему добавляется другое, и при их соединении возникает умозаключение.

### **Воображение, его функции и виды**

**Воображение** – это психический процесс, благодаря которому создаются такие образы, которые человек ранее никогда не воспринимал.

Можно выделить **четыре типа воображения**:

- образы того, что есть в реальной действительности, например, человек представляет пустыню Сахара, в которой он никогда не бывал, но которая реально существует;

- исторические образы, например, можно представить, как выглядел доисторический человек или саблезубый тигр;

- сказочные образы: Баба Яга, Змей-Горыныч;

- образы будущего, например, как выглядит автомобиль XXII в.

### **Способы создания образов воображения:**

1 Агглютинация – это соединение любых качеств, свойств, частей в единый, часто причудливый образ, иногда очень далекий от реальности.

Так создавались аэросани, гидросамолет, троллейбус и даже аккордеон.

2 Акцентирование – выделение в имеющемся образе какой-либо части, детали и возведение ее в ранг доминирующей. Способ чаще всего применяется в карикатурах, шаржах.

3 Типизация – самый сложный, подчас творческий прием, выражающийся в том, что из конкретных образов выделяются наиболее характерные, значимые качества и свойства и уже на их основе создается новый образ.

Ученые часто создают новую технику, основываясь на том, что есть в природе. Благодаря воображению человек способен разумно и творчески планировать свою деятельность и управлять ею.

Выделяются следующие **виды воображения**:

1 Активное воображение – это осознанное построение в своём уме различных образов, решение задач и воссоздание связей между субъектами.

Одним из способов его проявления является фантазия.

Именно с его помощью была создана вся культура. Активная фантазия служит мотивацией для человека, так как он ясно представляет результат своей продуктивной деятельности. С помощью неких действий происходит приближение образа будущего.

Примером фантазии служит любой боевик в кинематографе: элементы реальной жизни тут присутствуют (оружие, наркотики, криминальные авторитеты) вместе с гиперболизированными характеристиками героев (их непобедимость, умение выжить под натиском сотни нападающих хулиганов).

Фантазия проявляется не только во время творчества, но и в обычной жизни. Мы часто мысленно воспроизводим человеческие возможности, которые являются нереальными, но такими желанными: умение становиться невидимым, летать, дышать под водой.

**Мечта** – мысленное создание образов будущего. Так, мы часто представляем, как будет выглядеть наш домик у моря, какой автомобиль купим на скопившиеся деньги, как назовём детей и кем они станут, когда вырастут. От фантазии она отличается своей реальностью, приземленностью. Мечта всегда может сбыться, главное - приложить к этому все свои старания и умения.

2 Пассивное воображение - это образы, которые посещают наше сознание непроизвольно. Мы не прилагаем к этому никаких усилий: они возникают спонтанно, имеют как реальное, так и фантастическое наполнение.

Самым ярким примером пассивного воображения являются наши сновидения – отпечаток ранее видимого или услышанного, наших страхов и желаний, чувств и стремлений.

3 Продуктивное. Создание полностью новых идей и образов в результате творческой деятельности.

4 Репродуктивное. Воссоздание картинок по уже существующим схемам, графикам и наглядным примерам. Каждый из этих видов воображения способен влиять на реальные события, деятельность и даже будущее индивида.

### **Общее понятие о речи и ее функциях**

**Речь** - это система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для передачи информации; процесс материализации мысли. Важно отличать речь от языка.

**Язык** - это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющие для людей определенные значения и смысл. Речь без усвоения языка невозможна.

Различают языки **естественные** (сюда входит разговорные и письменные языки), и **искусственные** (неречевые передачи информации).

Единицей языка является **слово**. Язык есть у человека в различных его формах. Однако ключевой язык - это слово, предложение.

### **Виды речи:**

1 С помощью **устной** речи человек, облекая свои мысли в звучащие слова, передает их другим людям.

2 Письменная речь позволяет общаться с другими людьми, но эта разновидность речи выполняет в его жизни еще одну важную роль: она служит средством записи и сохранения информации.

3 Внешней называют речь, которая имеет соответствующие внешние признаки (звуковые, знаково-письменные, двигательные). Эта речь с помощью ее внешне воспринимаемых признаков может передаваться другим людям, и эти люди могут ее воспринимать и понимать.

4 Внутренняя речь - это речь, не имеющая внешних признаков, не воспринимаемая не только окружающими людьми, но и не осознаваемая самим человеком, который ею пользуется. Эта речь не используется людьми как средство общения и употребляется для того, чтобы регулировать собственную психику и поведение человека изнутри, включая его мышление.

5 Диалогическая - это процесс речи, в котором принимают участие два человека, причем высказывания каждого из них выступают как реплики (ответы) на высказывания другого.

6 Монологической называют речь, которая произносится одним человеком. Монолог может быть внешним или внутренним, то есть может существовать как на уровне внешней, так и на уровне внутренней речи.

7 Вербальная - это речь, выраженная в звучащих словах или имеющая соответствующее звуковое оформление, по которому ее можно воспринимать со стороны.

8 Невербальной называют речь, содержание которой передается не в звуковой, а какой-либо иной форме, например, с помощью жестов, мимики и пантомимики.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Мышление и его особенности.
- 2 4 стадии развития мышления по Жан Пиаже.
- 3 Операции мышления.
- 4 Формы мышления.
- 5 Воображение, его функции и виды.
- 6 Виды воображения.
- 7 Общее понятие о речи и ее функциях.
- 8 Виды речи.

**Литература:** [2, с.32-48], [7, с.41-49].

## **Раздел 2 Психология личности**

### **Тема 2.1 Эмоционально-волевая сфера личности человека**

Обучающийся должен:  
знать:

- основные понятия: «эмоции», «чувства», «настроение», «аффект»;
- способы управления эмоциями;
- воля и ее структура;
- возрастные изменения волевых процессов у инвалидов и лиц пожилого возраста.

### **Содержание учебного материала**

Понятия «эмоции», «чувства», «настроение», «аффект». Общая характеристика эмоций. Психологическая характеристика аффектов. Классификация эмоций. Роль и функции эмоций в деятельности и поведении человека. Эмоциональные процессы и управление эмоциями.

Понятие о воле. Основные подходы к изучению воли. Волевые действия и их структура. Волевые качества личности. Изменение волевых процессов у инвалидов и лиц пожилого возраста.

### **Методические указания**

**Эмоции** (лат. *emovere* - потрясаю, волну) - особый класс психических явлений, протекающих в форме переживаний, отражающих отношение человека к удовлетворению или неудовлетворению актуальных его потребностей.

**Эмоции проявляются** в мимике, жестах, интонациях голоса, двигательных реакциях (экспрессия) и в физиологических явлениях: изменении дыхания, сердцебиения (импрессия). Они сопровождают все виды активности (деятельность, поведение, психические процессы и состояния).

**Чувства** – это форма отражения того, как человек относится к удовлетворению-неудовлетворению духовных потребностей, эстетических норм, взглядов, убеждений. Чувства присущи только человеку (патриотизм, любовь, презрение)

**Эмоции** – более простое, непосредственное переживание в данный момент. Эмоции обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации, связанной с потребностью человека.

**Чувства** же отражают социальную природу человека и складываются как значимые отношения к окружающему миру, к удовлетворению сложных потребностей, возникающих в процессе развития личности.

Чувства отличаются устойчивостью и длительностью. Сложность чувства заключается в том, что оно включает в себя сразу несколько эмоций, поэтому его трудно описать. Чувства свойственны только человеку.

#### **Виды чувств:**

1 Моральные, или нравственные чувства - это чувства, в которых проявляется отношение человека к поведению людей и своему собственному (чувства симпатии и антипатии, уважения и презрения, а также чувства товарищества, долга и совести, патриотизма).

2 Интеллектуальные чувства возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами. Они отражают и

выражают отношения человека к своим мыслям, к процессу познания, к результатам интеллектуальной деятельности. К интеллектуальным чувствам относят: любопытство, любознательность, удивление, уверенность, неуверенность, сомнение, недоумение, чувство нового.

3 Эстетические чувства переживаются в связи с восприятием предметов, явлений и отношений окружающего мира и отражают отношения субъекта к различным фактам жизни и их отображению в искусстве. В эстетических чувствах человека переживается красота, гармония с природой в произведениях искусства, отношениях между людьми.

#### **Чувства обладают рядом свойств:**

1 Они полярны, т. е. каждое чувство имеет свою противоположность (уважение – презрение, тревога – спокойствие, радость – страдание).

2 Чувства могут быть и амбивалентны – когда один и тот же предмет вызывает два противоречивых, противоположных чувства (можно одновременно любить и ненавидеть, восхищаться и бояться).

3 Чувства динамичны – они имеют свойство меняться со временем (горе и отчаяние могут переходить в печаль, уважение – в нежность, страстная любовь – в ровную привязанность).

4 Чувства всегда субъективны. Они зависят от индивидуальных и личностных качеств человека, от состояния здоровья, от мировоззрения, от культурно-исторических традиций.

#### **Классификация эмоций**

1 Положительные эмоции: удовольствие, радость, восторг, уверенность, восхищение.

2 Нейтральные эмоции: любопытство, удивление, изумление, безразличие.

3 Отрицательные эмоции: горе, тоска, печаль, отчаяние, огорчение, тревога, обида.

#### **Существуют несколько видов эмоциональных состояний:**

1 Настроение - эмоциональное состояние, которое отличается слабой или средней силой выражения, но при этом существует определенная устойчивость данного эмоционального состояния. Настроение может длиться от нескольких дней до нескольких месяцев.

2 Страсть - тоже длительное и устойчивое эмоциональное состояние, но, в отличие от настроения, характеризуется сильным эмоциональным наклоном.

3 Аффект это очень сильное, быстро возникающее и бурно протекающее кратковременное эмоциональное состояние. Действия человека при аффекте происходит в виде психологического, эмоционального взрыва. Аффекты негативно сказываются на деятельности человека, снижают уровень организованности, и, как следствие, вызывают усталость, подавленность, депрессию.

4 Воодушевление - как и страсть, характеризуется большой силой и устремленностью к определенной цели. Воодушевление часто переживается как коллективное чувство.

5 Стресс - состояние очень сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает в процессе деятельности в трудных условиях. При стрессе нервная система испытывает большую эмоциональную перегрузку, но при этом стресс может оказывать и отрицательно, и положительное действие на человека.

6 Фрустрация - эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.

**Воля** - сознательное регулирование человеком своего поведения, деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. В психической деятельности человека воля выполняет активизирующую и тормозящую функцию.

Все волевые действия целенаправленны. Но чтобы цели достигались, нужные действия должны согласовываться.

#### **Структура волевого акта:**

1 Побуждение к действию (потребности, мотивы).

2 Препятствие и борьба мотивов (подключение других мотивов-ценностей личности). Борьба мотивов может продолжаться достаточно долго, или действие прекращается из-за недостатка должной мотивации.

3 Принятие решения.

4 Исполнение действия, сопровождающееся волевым усилием. Этот этап может быть также достаточно продолжительным или не выполняться вообще.

5 Рефлексия (самоконтроль, самооценка).

6 Завершается волевое действие удовольствием от его успешного выполнения или извлечением «урока», если оно не достигло желаемого результата.

В любом случае в результате совершения волевого акта происходит развитие личности.

Волевые процессы обеспечивают выполнение двух взаимосвязанных **функций:**

**Побудительная** - заключается в иницировании того или иного действия, деятельности по преодолению объективных и субъективных препятствий. Волевая активность порождает действие исходя из внутреннего состояния субъекта, его желаний и целей.

**Тормозная** - состоит в сдерживании мотивов и желаний, несогласующихся с главными целями деятельности, идеалами, ценностями, взглядами, мировоззрением личности.

### **Волевые свойства личности**

- целеустремленность - волевое свойство личности, проявляющееся в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, целевая направленность принимаемых решений и их исполнения;

- решительность - проявляется в быстром и продуманном выборе цели и определении способов ее достижения. Решительность необходима особенно в сложных ситуациях, связанных с риском. Противоположность этому качеству - нерешительность;

- смелость - способность к преодолению страха и растерянности, учитывая грозящие опасности;

- настойчивость – свойство, которое проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленные цели;

- выдержка (самообладание) - волевое свойство личности, которое проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели. Противопоставляется импульсивности - склонности действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков;

- самостоятельность - волевое свойство, проявляющееся в умении лично ставить цели, находить пути их достижения и выполнять принятые решения. Противоположное качество - внушаемость. Внушаемый человек легко поддается чужому влиянию, не умеет критически относиться к чужим советам и противостоять им;

- дисциплинированность - сознательное подчинение своего поведения общественным правилам и нормам.

Волевые качества личности могут быть как положительными, так и отрицательными. Одни качества отражают в основном побудительную функцию воли, стимулирующую человека к сознательной активной деятельности (решимость), другие – тормозную (самообладание).

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Чувства и виды чувств.
- 2 Свойства чувств.
- 3 Классификация эмоций.
- 4 Видов эмоциональных состояний.
- 5 Волевые процессы.
- 6 Структура волевого акта.
- 7 Функции волевых процессов.
- 8 Волевые свойства личности.
- 9 Изменение волевых процессов у инвалидов и лиц пожилого возраста.

**Литература:** [2, с.57-68], [7, с.87-93].

### **Тема 2.2 Характер, темперамент, способности**

Обучающийся должен  
знать:

- понятие и виды темперамента;
- структуру характера;
- типы способностей.

### **Содержание учебного материала**

Характер личности. Факторы, влияющие на формирование характера. Акцентуации характера. Типы нервной деятельности и виды темперамента. Сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов - показатели доминирующего вида темперамента. Психологическая характеристика темпераментов (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).

Способности. Виды способностей: общие и частные; элементарные и сложные. Методы развития профессиональных способностей в период обучения и в процессе практической деятельности.

### **Методические указания**

**Характер** – это совокупность психических свойств личности, которые выражают его отношение к миру и к самому себе, сложившихся под влиянием жизненных условий и социального окружения; и проявляющаяся в деятельности и общении.

Все черты характера можно разделить на **четыре группы**, которые отражают отношение человека к разным сторонам действительности:

1 Черты характера, в которых проявляется отношение человека к окружающим его людям (заботливость, грубость, непринужденность, вежливость).

2 Черты характера, в которых проявляется отношение к труду и результатам деятельности (аккуратность, бережливость, лень, трудолюбие).

3 Черты характера, выражающие отношение к самому себе. (самокритичность, уважение, мнительность, самодовольство).

4 Четвертую группу составляют волевые черты личности. (целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, выдержка, дисциплинированность).

Сензитивным (наиболее чувствительным) периодом формирования базовых качеств характера является возраст от 2 до 10 лет. Этот период жизни человека связан с интенсивным процессом его социализации на основе подражания социально одобряемым эталонам поведения. Положительный пример является здесь важнейшим средством формирования характера.

Этот возрастной период отличается и высокой поведенческой активностью. Дети стремятся к формированию своих поведенческих возможностей.

Особое значение в формировании характера имеет труд. Именно в труде формируются наряду с волевыми чертами (такими как настойчивость, самостоятельность, целеустремленность), нравственные достоинства личности – честность, гуманизм, чувство собственного достоинства.

### **Путь развития гармоничной личности направлен на:**

1 Актуальное восприятие действительности и способность хорошо ориентироваться в ней.

2 Способность к глубокому пониманию жизни.

3 Установление с окружающими людьми доброжелательных отношений.

4 Принятие себя и других людей такими, какие они есть.

Чрезмерную выраженность отдельных черт характера, представляющую крайние варианты нормы, называют **акцентуациями характера**. Широкое распространение в России получила классификация характера Личко А.Е.

Эта типология содержит 11 типов акцентуаций. Это неустойчивый тип, конформный, шизоидный, истероидный, астенический, эпилептоидный, сенситивный, психоастенический, гипертимный, циклоидный и лабильный.

С особенностями типологии ознакомится самостоятельно.

Болезненные изменения характера носят название психопатий. Психопатический склад личности считается врожденным, стойким свойством индивидуума, которое в процессе жизни может усиливаться или развиваться в определенном направлении.

К психологическим особенностям, отличающим одного человека от другого, относят **способности**.

**Способности** – это индивидуально-психологические особенности человека, обеспечивающие легкость усвоения и успешность выполнения какой-либо деятельности.

Способности нельзя отождествлять с конкретными знаниями, умениями, общим уровнем развития.

Различаются общие и специальные способности.

Общие способности необходимы для всех видов деятельности. Они подразделяются на:

- элементарные – способности к психическому отражению действительности, элементарный уровень развития восприятия, памяти, мышления, воображения, воли;

- сложные – способности к обучению, наблюдательность, общий уровень интеллектуального развития.

Высокая способность к конкретному виду деятельности – **талант**, а комплекс способностей, обеспечивающих успех в определенной сфере деятельности – **одаренность**. Высший уровень способностей, воплощенный в эпохально значимые свершения – **гениальность** (от лат. genius - дух).

Психические особенности одаренности, и тем более гениальности, проявляются в высокоразвитом интеллекте, нестандартности мышления, в его комбинаторных качествах, мощной интуиции.

От рождения человек не имеет способностей. Но у него имеются определенные природные предпосылки – **задатки** – для последующего их развития в определенных условиях.

Задатки проявляют себя в определённой **склонности** человека к различным видам занятий. На основе одних задатков могут развиваться разные способности.

**Личность** – это, прежде всего, продукт общественных отношений, но возникает этот продукт на почве генетического наследства. Корни его составляют конституциональные биологические, врожденные особенности, которые и являются основой темперамента.

**Темперамент** – это способность человека реагировать на внешние раздражители и переходить от одних реакций к другим. Темперамент обусловлен типом высшей нервной деятельности, который состоит из трёх компонентов – «силы» нервной системы, её «подвижности» и «уравновешенности».

Родоначальником учения о темпераменте был древнегреческий ученый, врач Гиппократ (V век до н.э.):

Согласно его теории, типы темперамента распределились так:

1 Преобладающая жидкость кровь (сангвис) – сангвинический тип темперамента.

2 Преобладающая жидкость желчь (холе) – холерический тип темперамента.

3 Преобладающая жидкость слизь (флегма) – флегматический тип темперамента.

4 Преобладающая жидкость черная желчь (мелэна холе) – меланхолический тип темперамента.

Научное объяснение теории темперамента дал И.П. Павлов.

**Холерик** – это человек энергичный, инициативный, страстный. Быстрый и порывистый в словах и движениях. В общении вспыльчив и не выдержан. Не умеет ждать. Отличается неустойчивостью настроения. Для него характерны вспышки радости и печали. Способен к агрессии, конфликтен. Действует всегда смело и решительно, меньше всего думает об опасности. Он все время должен быть занят делом, иначе свою активность направит на коллектив и может разложить его изнутри. (Пример, Пушкин А.С., Сальвадор Дали, Петр Первый, Жириновский В.В., Дональд Трамп, Карлсон, Крош и Лосяш из мультика Смешарики).

**Сангвиник** – это жизнерадостный, увлеченный, отзывчивый человек. Часто бывает веселым и оптимистичным. Неудачи и неприятности переносит легко. Быстро приспосабливается к новым обстоятельствам. Общителен, зачастую «душа компании». Однако, ему свойственны легкомысленность, поверхностность. Чувствам не хватает глубины, продолжительности. Мимика богатая, выразительная. Он много обещает, но мало выполняет. Нуждается в постоянном контроле. (Пример, Лермонтов М.Ю., Ленин В.И., Наполеон Бонапарт, Маугли, Ньюша, Совунья и Кар-Карыч из мультика Смешарики).

**Флегматик** – главной отличительной чертой этого человека является спокойствие, уравновешенность и постоянство. Настроение ровное и

устойчивое. Вид имеет невозмутимый. Мимика и жесты однообразны. Речь и движения замедленны. Они тщательно обдумывают и планируют свои поступки. Не любят неожиданностей и с трудом привыкают к переменам. Обладают высокой работоспособностью и хорошей сопротивляемостью продолжительным раздражителям и трудностям. Прочно запоминают все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов. Не любят менять привычки, распорядок жизни, друзей, работу. В меру общительны, они избегают пустых разговоров и неделовых контактов. Трудолюбивые, они упорно идут к своей цели, поэтому всегда достигают успеха. Слабое место – это безразличие, сухость, некоторая «толстокожесть», лень (Например, Крокодила Гена из мультфильма «Чебурашка», Крылов И.А., Кутузов М.И., Ньютон И., Ёжик и Пин из мультика Смешарики).

**Меланхолик** – это легкоранимый, глубоко чувствительный человек, болезненно реагирующий на все обстоятельства жизни. Он доброжелателен к людям, отзывчив, проявляет максимум сочувствия. Склонен к пониженному настроению. Это тревожный, неуверенный в себе человек, которого легко можно обидеть. Он подолгу переживает даже мелкие промахи, пасует перед любыми трудностями. Меланхолик не способен отстаивать свои взгляды, зависим. Хорошо чувствует себя только в привычной обстановке. Речь и движения заторможены, голос тихий. Мимика невыразительна. Круг общения ограничен, как правило, одним-двумя друзьями. Способен на сильные и глубокие чувства, хотя внешне это никак не выражается. (Пример, Чехов А.П., Есенин С.А., Гоголь Н.В., Иа из мультика Винни пух, Бараш из Смешариков).

Академик И.П. Павлов, изучив физиологические основы темперамента, обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные по силе, уравновешенности и подвижности.

#### **Характеристики свойств нервной системы:**

**Сила** – это способность нервной системы выдерживать сильные раздражители.

**Уравновешенность** характеризуется соотношением процессов возбуждения и торможения.

**Подвижность** – это способность нервных процессов быстро сменять друг друга.

Знаменитый английский психолог Ганс Айзенк предложил определять тип темперамента в зависимости от соотношения таких свойств личности как интроверсия-экстраверсия, эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность.

**Экстраверты** – это люди общительные, стремящиеся быть среди людей; импульсивные и энергичные. Им свойственны гибкость поведения, большая инициативность и высокая социальная адаптивность. Они способны на рискованные поступки, вспыльчивы, склонны к агрессии.

**Интровертам** присущи необщительность, «уход в себя», богатый внутренний мир, социальная пассивность, склонность к самоанализу. Эти люди высоко ценят нравственные нормы, предпочитают книги общению.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Личность и ее характерологические особенности.
- 2 Типы нервной деятельности и виды темперамента.
- 3 Характеристика темпераментов.
- 4 Характеристики свойств нервной системы.
- 5 Виды способностей.
- 6 Методы развития профессиональных способностей.

**Литература:** [2, с.69-76], [7, с.94-106].

### **Тема 2.3 Личность**

Обучающийся должен:

знать:

- понятие о личности, ее особенности;
- социализацию личности;
- психологическую характеристику личности.

### **Содержание учебного материала**

Индивид, личность, субъект деятельности. Структура личности. Биологическое и социальное в структуре личности. Этапы формирования личности. Социализация личности. Мировоззренческая основа, ценностные ориентации, направленность, мотивационная сфера личности

Психологическая характеристика структуры личности. Направленность личности - жизненная целеустремленность, определяемая мировоззренческими позициями, целями, материальными и духовными потребностями.

### **Методические указания**

Человек как **индивид** представляет собой биологическую особь из класса млекопитающих, вида *Homo sapiens* («человек разумный»). Индивид является носителем врожденных свойств и тех, которые получены в ходе развития.

Понятие «**индивидуальность**» подчеркивает неповторимость и своеобразие каждого отдельного человека, то, в чем он отличен от других.

Сущность индивидуальности связана с самобытностью индивида, его способностью быть самим собой, быть независимым и самостоятельным.

**Личность** - это человек, обладающий таким уровнем психики, который делает его способным управлять своим поведением и психическим развитием. Индивидом рождаются, а личностью становятся.

Первоначально латинское слово «persona» (персона) означало маску, личину. Потом маска как бы приросла и стала обозначать внутреннюю суть самого действующего лица.

### **Структура личности:**

1 Направленность охватывает установки, потребности, интересы. Какой-то один компонент направленности определяет деятельность человека, а все другие компоненты на него опираются, подстраиваются.

2 Способности. Они дают человеку возможность реализоваться в определенной деятельности, добиваться в ней успехов и новых открытий. Именно способности составляют направленность человека, определяющую его основную деятельность.

3 Характер является сложной системой, включающей в себя эмоциональную сферу, интеллектуальные способности, волевые качества, моральные качества, определяющие главным образом поступки.

4 Система саморегуляции. Самоконтроль человека обеспечивает правильное планирование поведения, коррекцию действий.

Структура личности в психологии Фрейда имеет три компоненты: Оно, Эго и Супер Эго.

**Оно** – это самая старая, бессознательная субстанция, которая несет энергию человека, отвечающая за инстинкты, желания и либидо.

**Оно** не знает границ, поэтому его желания могут стать проблемой в социальной жизни человека.

**Эго** – это сознание, контролирующее Оно. Эго удовлетворяет желания Оно, но только после анализа обстоятельств и условий, так чтобы эти желания, высвободившись, не противоречили правилам общества.

**Супер Эго** – это вместилище морально-этических принципов, правил и табу человека, которыми он руководится в поведении.

Они формируются в детском возрасте, примерно, в 3-5 лет, когда родители наиболее активно занимаются воспитанием ребенка.

Определенные правила закрепились в идеологической направленности ребенка, и он дополняет ее уже собственными нормами, которые приобретает в жизненном опыте.

Для гармоничного развития важны все три компоненты: Оно, Эго и Супер Эго должны равносильно взаимодействовать. Если какая-то из субстанций будет слишком активной, тогда нарушится баланс, что может привести к психологическим отклонениям.

### **Факторы развития личности**

1 Своеобразие физиологии высшей нервной деятельности личности – это специфика нервной системы, которая выражается в соотношении процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, проявлении темперамента, эмоций и чувств, поведения и поступков.

2 Анатомо-физиологические особенности личности – они зависят от особенностей структуры тела человека, оказывающей влияние его психику и поведение.

3 Окружающая среда и общество. Человек становится личностью только в процессе взаимодействия с группами и обществом в целом. Т.е. человека создает природа, а формирует его общество.

4 Общественно-полезная деятельность, т.е. труд, общение с другими людьми, в условиях которого развивается человек, воспитание и самовоспитание также формируют его важнейшие личностные качества.

Понятие личность не употребляемо к младенцам, к умственно отсталым (в глубокой степени) людям, к людям, потерявшим способность к осознанному отражению действительности вследствие тяжелого поражения центральной нервной системы в результате травмы, отравления, болезни и других причин. Не обладая в необходимой мере разумом и волей, они выступают при этом лишь в качестве объектов, а не субъектов социальных отношений.

### **Этапы развития личности**

1 Младенчество. Период – от 0 до 1 года. Основы личности и ее отношение к окружающему миру закладываются именно на этом этапе. При наличии хорошего воспитания, любви ребенок умеет доверять, он воспринимает мир позитивно, как надежный. Такой младенец спокойно переносит трудности и временное отсутствие рядом матери. В противоположном случае, если отсутствует материнская забота, у ребенка возникает чувство страха и недоверия.

2 Раннее детство. Период – от 1 до 3 лет. На этой стадии ребенок овладевает способностью самоконтроля своих функций. В этом возрасте проявляются призывы к самостоятельности – «Я сам». Родители должны предоставить возможность для развития и саморазвития. При положительном и соответствующем воспитании развивается самоконтроль и воля.

3 Дошкольный возраст. Период – от 3 до 6 лет. В этом возрасте дети осознают половое различие, расширяется их социальное взаимодействие – общение, игры со сверстниками, возникает интерес к труду. На данной стадии есть все предпосылки для обучения и воспитания ребенка. Необходимо поощрять самостоятельность ребенка, это будет служить основой для развития независимости, инициативности, а также творческому развитию мышления.

4 Школьный возраст. Период – от 6 до 12 лет. В этом возрасте у ребенка отмечается спокойствие, уравновешенность, он изучает внешний мир, находит друзей. Он стремится к освоению новых знаний.

5 Юность. Период – от 12 до 19 лет. Наблюдается идентификация личности и самоопределение. Ребенок определяет, ищет свое место в жизни, подбирает подходящие роли, переосмысливает жизнь и ценности. Есть риск возникновения негативной самоидентификации – подросток может войти в неформальные группы, в том числе, связанные с алкоголизмом и наркоманией.

6 Молодость. Период – от 20 до 25 лет. Начиная взрослой жизни, возникает привязанность, любовь, потребность в самостоятельной жизни,

создании семьи. Для человека важно наличие взаимности, уважения в отношениях, формируются межличностные отношения.

7 Зрелость. Период – от 26 до 64 лет. Человек в этом возрасте сконцентрирован на заботе о подрастающем поколении, внимателен к внешнему миру и другим людям, будучи готовым оказать посильную помощь. Если потребности не могут быть реализованы, то возникает «кризис среднего возраста» и человек теряет смысл жизни.

8 Старость - с 65 лет. В этом возрасте человек переосмысливает жизнь, вспоминает прожитые годы, осознает правильность своих поступков. Человеку важно быть удовлетворенным в прожитой жизни, находить радостные моменты в ней. Напротив, не обрета спокойствие, человека ждут огорчения по упущенным возможностям.

### **Понятие социализации**

**Социализация** - это сложный процесс включения индивида в мир общества, в ходе которого он усваивает образцы поведения, социальные нормы и ценности, необходимые для успешного функционирования в данном обществе.

#### **Этапы социализации:**

1 Первичная социализация - та социализация, которой индивид подвергается в детстве.

2 Вторичная социализация (ресоциализация) - Процесс усвоения новых норм и ценностей, моделей поведения взамен старых.

Ресоциализация происходит каждый раз, когда мы узнаем что-то, не совпадающее с нашим прежним опытом.

#### **Стадии социализации:**

1 Первичная социализация или стадия адаптации (от рождения до подросткового периода ребенок усваивает социальный опыт некритически, адаптируется, приспосабливается, подражает).

2 Стадия индивидуализации (появляется желание выделить себя среди других, критическое отношение к общественным нормам поведения).

3 Юношеский возраст (18-25 лет), вырабатываются устойчивые свойства личности.

4 Стадия интеграции (появляется желание найти свое место в обществе, «вписаться» в общество). Интеграция проходит благополучно, если свойства человека принимаются группой, обществом. Если не принимаются, возможны следующие последствия:

- сохранение своей непохожести и появление агрессивных взаимодействий (взаимоотношений) с людьми и обществом;
- изменение себя, «стать как все»;
- конформизм, внешнее соглашательство, адаптация.

5 Трудовая стадия социализации охватывает весь период зрелости человека, его трудовую деятельность, когда человек усваивает социальный опыт, воспроизводит его за счет активного воздействия человека на среду через свою деятельность.

6 Послетрудовая стадия социализации рассматривает пожилой возраст, вносящий существенный вклад в воспроизводство социального опыта, в процесс передачи его новым поколениям.

#### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Понятие личность, индивид, индивидуальность.
- 2 Структура личности по Фрейдю.
- 3 Факторы развития личности.
- 4 Этапы развития личности.
- 5 Понятие социализации.
- 6 Этапы социализации:
- 7 Стадии социализации.
- 8 Первичная социализация или стадия адаптации.

**Литература:** [2, с.98-114], [7, с.107-121].

#### **Тема 2.4 Психология личности больного человека**

Обучающийся должен:

знать:

- понятие «здоровье» «заболевание»;
- особенности отношения к болезни;
- механизмы психологической защиты;
- обратимые и необратимые психические расстройства пожилых людей.

#### **Содержание учебного материала**

Здоровье. Заболевание. Этапы отношения к болезни. Сенсологический этап. Оценочный этап картины заболевания. Отношение к болезни. Психический статус личности.

Психологические нарушения пожилого возраста. Влияние инволюции на психопатологическую симптоматику. Психические нарушения при церебральном атеросклерозе, деменции, психозы. Болезнь Альцгеймера. Болезнь Пика. Сенильная деменция.

#### **Методические указания**

Согласно определению ВОЗ (1968) «**здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

**Выделяют три этапа**, которые отражают формирование и динамику личностных реакций больного на свое страдание: сенсологический, оценочный и этап отношения к болезни.

**Сенсологический этап** – отражает реакции больного на развивающиеся явления дискомфорта (неприятных ощущений), боли и связанное с ними чувство той или иной собственной недостаточности.

Боль – это сигнал о болезни, имеет физиологический (обусловленный воздействием на рецепторы патологического процесса) и психологический компоненты.

При появлении боли возникают представления и мысли об угрозе жизни, возможных последствиях в виде инвалидизации, изменении положения в семье, обществе.

Боль сопровождается тревогой, страхом, снижением настроения. Появляется сознание недостаточности эмоционально-волевых качеств («не могу справиться»), снижается активность, ослабляются побудительные мотивы к деятельности.

**Оценочный этап** – на этом этапе складывается «**внутренняя картина болезни**».

Страх и беспокойство по поводу болезни, которая не представляет опасности с одной стороны и оптимизм и уверенность больного на наиболее опасной стадии инфаркта миокарда или эйфория, предшествующая смерти, говорят об этом.

Поэтому специалисту нужно уметь соразмерять и согласовывать внутреннюю картину болезни с объективным состоянием пациента (клиента).

**Внутренняя картина болезни** - внутренний мир больного все, что испытывает и переживает больной, его представления и ощущения о болезни и ее причинах.

**Этап отношения к болезни** – формируется у больного в процессе его индивидуального развития и воспитания. Он видел, как болеют другие, имеет личный опыт болезни, обладает медицинской и обывательской информацией о заболевании, имеет представления (верные или недостоверные) о последствиях болезни и их значимости для себя, семьи, общества.

На характер реагирования на болезнь влияют три группы факторов:

1 Особенности и тяжесть самого заболевания, а также оценка болезни, существующая у населения, и степень его медицинской грамотности.

Реакция зависит от угрозы снижения или утраты трудоспособности, излечимости или неизлечимости болезни, ее продолжительности, физических страданий, предстоящей операции.

2 Особенности личности больного, его темперамент и характер, тип акцентуации. Гармоничные личности легче адаптируются к трудным условиям, вызванным болезнью. Имеет значение иерархия личностных ценностей. Люди, у которых основная направленность носит социальный характер, легче переносят болезнь, чем те, кто слишком много внимания уделяет своему здоровью и у кого на первом месте стоит удовлетворение физиологических потребностей.

3 Социальные условия, образ жизни, труда. Важной является система отношений личности с действительностью и другими людьми (в семье, на

работе, лечебном учреждении). Имеют значение физические факторы, действующие на человека (обстановка, одежда, звуки, цвет и прочее).

**К патологическим типам реагирования на болезнь** относят:

1 Депрессивный вариант характеризуется удрученностью болезнью, неверием в выздоровление, возможное улучшение, эффект лечения, даже при благоприятных объективных данных. В высказываниях больных звучит страх смерти, опасения инвалидизации. Могут быть суицидальные высказывания и попытки.

2 При фобическом варианте (у тревожно-мнительных личностей) отмечают навязчивые опасения смерти в виде панических атак, кардиофобий, воображаемых последствий болезней, искажающих внешность. Для данного типа характерны многообразные «защитные» ритуалы, предупреждающие возникновение тяжелых последствий болезни.

3 Истерический вариант представлен эгоцентрической фиксацией на собственном страдании с требованиями повышенного внимания лечащего персонала и родственников к «исключительно тяжелым, необычным» проявлениям их болезни. «Бегство в болезнь» нередко используется такими пациентами для шантажа окружающих.

4 Ипохондрический вариант представляет гиперболически пессимистическую оценку болезни с несоответствием между тяжестью болезни и ее истолкованием. Больной сосредоточен на субъективных болезненных ощущениях, преувеличивает их значение, выискивает несуществующие опасные болезни.

**Защитные механизмы психики** – это психологические стратегии, бессознательно используемые человеком с целью защитить себя от тревоги, возникающей из-за непереносимых мыслей и чувств.

Если защитные механизмы задействованы слишком часто, у человека развивается невроз, который может выглядеть как тревожность, фобии, навязчивые состояния или гистрионное (истерическое) расстройство.

**Положительная роль психологической защиты** заключается в стабилизации личности в трудных для нее условиях, отрицательная – в закреплении неадекватных форм поведения, не избавляющих личность от решения имеющихся трудностей.

**Неконструктивными механизмами** психологической защиты являются «бегство в болезнь» и фантазирование, при которых личность уходит от реального решения трудностей.

**Психические расстройства пожилых людей**

Современная действительность такова, что у престарелых людей гораздо чаще, нежели у людей молодого возраста, появляются психические болезни. Нельзя дать никаких гарантий на то, кого затронут эти проблемы, а кого нет.

В пенсионном возрасте неизбежно происходит некоторое понижение функционирования биологического тела, а также и психических возможностей. Пессимистичные настроения являются причинами мыслей о

смерти, всё это ведёт к угасанию пожилого человека. Состояние тревожности является провокатором появления психических заболеваний и общего нарушения психологического равновесия.

**Психические болезни пожилого возраста можно разделить на:**

1 Обратимые патологии. Не приводят к слабоумию, они имеют название инволюционных или функциональных.

2 Необратимые нарушения. Являются органическими психозами, которые появляются вследствие разрушений в головном мозге (могут иметь последствия в тяжёлых нарушениях интеллектуальных способностей).

**Обратимые (инволюционные) психические расстройства**

1 Неврозы. В этом случае человек жалуется на ощущение тяжести и шума в голове, также на звон в ушах, появляются головокружения, ведущие к возможным нарушениям координации при ходьбе или вставании. У пожилого человека появляется быстрая утомляемость. Режим ночного сна претерпевает нарушения, из-за чего возникает нетерпеливость, приступы раздражительности и неоправданной обидчивости.

2 Депрессии. На смену тревожным состояниям приходит пустота, подавленность и грусть трансформируются в апатию, утрачивается какой-либо смысл жить. Пенсионер проявляет жалость к себе из-за ощущения собственной бесполезности. При возникновении болезненных ощущений от других заболеваний депрессия только усиливается.

Если не проводить медикаментозное лечение депрессии или лечить её посредством психотерапий, то она может привести к крайне тяжёлым психологическим болезням у пожилого человека.

3 Тревожность. Постоянные приступы тревоги довольно сложно переносятся, осложняются из-за избыточного курения, употребления алкоголя и чрезмерного приёма медикаментозных препаратов. Тревога у людей преклонного возраста может быть, как черта характера, которая значительно усилилась с возрастом и влиянием трудностей жизни. Это могут быть тяжёлые заболевания, утрата родственников, невозможность общаться с детьми, финансовые затруднения.

Часто тревожность возникает на фоне таких психических болезней, как деменция, болезнь Альцгеймера, депрессия и может быть похожа на симптомы «синдрома заката».

4 Ипохондрия. При старении в силу происходящих возрастных изменений, в организме будут появляться признаки недомогания, однако если пожилой человек начинает на них заикливаться и показывать это как навязчивые идеи, то необходимо начинать терапию. Ипохондрия имеет характерные проявления, выраженные в чрезмерной увлечённости человека своими телесными ощущениями, и может развиваться до чёткого убеждения пожилого человека в наличии смертельной болезни.

5 Маниакальные состояния. Возбуждённые состояния настроения, излишняя хвастливость, тщеславие и гордыня, возведённые в степень, могут перетекать в агрессивные вспышки гнева у пенсионера. Пожилой человек

может проявлять недовольство по поводу самостоятельно выдуманных проблем, суетливости, надоедливых болтливых людей, несуществующих проблем с родственниками и соседями.

6 Бредовые состояния. Основным проявлением психологического заболевания являются бредовые идеи. Больные могут говорить о намеренном вредительстве, игнорировании их прав, воровстве. Пожилые люди могут действительно слышать голоса, посторонние звуки, чужие шаги, неприятные запахи, искренне удивляться изменённому вкусу обычной пищи.

### **Органические (необратимые) психические расстройства**

1 Деменция может привести к возникновению органических психических расстройств личности и поведения. Такие нарушения являются тяжёлыми, необратимыми заболеваниями и чаще всего возникают в преклонном возрасте.

Престарелый человек больной деменцией теряет себя как личность, перестаёт понимать кем является, не может воспринимать информацию, максимально беспомощный и неадекватный. Деменция может иметь менее сложные последствия: частичная потеря памяти, с сохранением человека как личности.

2 Старческое слабоумие. Это психическое расстройство приводит к полной утрате возможностей интеллекта. Такие больные ведут себя крайне неприятно, они постоянно чем-то раздражены, ворчат и подозревают всех вокруг. Нарушается кратковременная память, давно прожитые события помнятся во всех подробностях, а вчерашний день полностью забыт. Такие пробелы памяти могут заполняться фантазиями, что приводит к бредовым навязчивым идеям. Крайние перепады в настроении, неадекватная форма поведения престарелого человека, отсутствие какого-либо анализа и прогнозирования событий.

Могут быть крайние проявления инстинктов: от полной потери аппетита до переедания с невозможностью утоления чувства голода. Начинается в возрасте 50–60 лет, у мужчин встречается несколько чаще.

3 Болезнь Альцгеймера. Такое психическое расстройство прогрессирует постепенно. Появление рассеянности, забывчивости, запутанности в делах, прошлых и сиюминутных является первыми признаками психического расстройства. Происходят нарушения в последовательности событий, возникают трудности с ориентацией во времени. Больной меняется в худшую сторону: проявляет эгоистическое поведение, не терпит возражений. Продолжительные депрессии, бредовые состояния, разнообразные галлюцинация тоже могут быть симптомами заболевания Альцгеймера.

Пожилым больным плохо ориентируется во времени, местах, событиях, путает имена, может не помнить свой адрес, не может определить своё местоположение. Пациенты больные этой болезнью не в состоянии сказать

сколько им лет, теряются в основных моментах собственной жизни. Утрачиваются бытовые навыки: пациенты теряют способность использовать домашние приборы, не могут самостоятельно одеться и выполнить простейшие гигиенические процедуры. Чёткие действия заменяются на хаотичное блуждание и собирание ненужных вещей. Кардинальным образом меняется речь. Вначале словарный запас становится скудным. С развитием болезни речь теряет всякий смысл и состоит только лишь из простых слов и обрывков фраз.

Для постановки диагноза деменции необходимо, чтобы указанные расстройства продолжались не менее 6 месяцев и были выражены столь значительно, чтобы вести к нарушениям профессиональной, социальной и повседневной деятельности пациента.

Женщины болеют в 2–3 раза чаще мужчин, однако такое различие связано, вероятно, с их преобладанием в старших возрастных группах. Типичный возраст начала - после 65 лет.

Течение болезни необратимо, продолжительность ее от первых признаков до смерти - 7–10 лет.

4 Болезнь Пика. Вызвана поражениями отделов головного мозга, приводит к распаду личности. При этом интеллектуальные способности больного не утрачиваются, он всё ещё способен считать, усваивать информацию, помнить даты и события. Речь тоже никак не страдает, больной использует ранее накопленный словарный запас и может хорошо говорить. Престарелого человека начинают беспокоить тревожные состояния, он постоянно находится в стрессе, появляется раздражительность, теряется способность прогнозировать последствия своих действий.

5 Болезнь Паркинсона. Заболевание может развиваться в течение нескольких лет никак себя не проявляя. Болезнь как правило, не поражает интеллектуальные способности пожилого пациента. Старики, наблюдающие и принимающие прогрессирование болезни, собственную беспомощность, бесполезность лечения, могут впасть в тяжёлую депрессию. При этом качество жизни пожилого больного будет постепенно ухудшаться. Главная опасность заключается в плохо скоординированных движениях, что приводит к падениям, травмам, переломам и трудностям с глотанием пищи.

Для максимально долгого сохранения ясности ума необходимо осознавать основные причины, возможных стрессов. Поэтому рекомендуется:

- 1 Искать общения с новыми людьми, увлекаться разнообразными хобби, заниматься физкультурой.

- 2 Устранять какое-либо одиночество.

- 3 Обращаться за поддержкой в случае потери близких.

- 4 Заранее продумать выход на пенсию, поискать единомышленников, подумать о занятости или увлечении.

- 5 Поддерживать высокий уровень жизни.

Самым тяжёлым стрессовым состоянием является одиночество. Это может спровоцировать прогрессирование психических отклонений.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Здоровье. Заболевание.
- 2 Этапы отношения к болезни.
- 3 Патологические типы реагирования на болезнь.
- 4 Защитные механизмы психики.
- 5 Положительная роль психологической защиты.
- 6 Неконструктивные механизмы психологической защиты.
- 7 Психические расстройства пожилых людей.
- 8 Обратимые (инволюционные) психические расстройства.
- 9 Органические (необратимые) психические расстройства.

**Литература:** [2, с.98-114], [7, с.107-121].

## **Тема 2.5 Общение в профессиональной деятельности юриста**

Обучающийся должен:

знать:

- социально-психологические особенности профессионального общения;
- стороны общения;
- социальные роли и статус;
- приёмы делового общения.

### **Содержание учебного материала**

Общие социально-психологические особенности профессионального общения юриста. Речевое поведение юриста. Речевой этикет и его роль в установлении и поддержании психологического контакта.

Социальные роли и статус партнеров по общению. Явление стереотипизации. Эмпатия. Рефлексия. Пространственная организация общения. Способы предотвращения конфликтов в коммуникативных процессах. Средства невербального общения, их роль в установлении и поддержании продуктивного диалога. Приёмы делового общения.

### **Методические указания**

**Общение** - процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в современной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии и понимание другого человека.

**Цель общения** – это то, ради чего у человека возникает данный вид активности.

В цели включается: передача и получение знаний о мире, обучение и воспитание, согласование разумных действий людей в их совместной деятельности, установление и прояснение личных и деловых взаимоотношений и многое другое.

**Содержание общения** - информация, которая в межличидудуальных контактах передается от одного живого существа другому. Это могут быть сведения о внутреннем (эмоциональном) состоянии субъекта, об обстановке во внешней среде.

**Средства общения** - способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, которая передается в процессе общения от одного существа к другому. Информация между людьми может передаваться с помощью органов чувств, речи и других знаковых систем, письменности, технических средств.

**Процесс общения делится на три части:**

- коммуникативная – заключается в передаче информации между участниками социального общения;
- перцептивная – восприятие и познание субъектов общения, на основе чего устанавливается взаимопонимание между партнерами;
- интерактивная – процесс согласования совместных действий всех участников общения.

**Структура общения как коммуникация:**

- коммуникатор — человек, который передает сообщение;
- содержание сообщения — то, что передается коммуникатором;
- канал коммуникации — то, как или с помощью чего осуществляется передача сообщения;
- адресат коммуникации (реципиент) — люди или аудитория, которой направляется сообщение;
- результат коммуникации — то, с каким эффектом передано соответствующее сообщение.

При передаче информации могут возникать коммуникативные барьеры, которые носят социальный или психологический характер.

Коммуникативные барьеры - это психологические препятствия на пути адекватной передачи информации между партнерами по общению.

**Коммуникации бывают:**

1 Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы человеческую речь - самое универсальное средство коммуникации.

2 Невербальные способы общения. Две трети информации о человеке мы получаем, наблюдая за его поведением, то есть мы сначала видим человека, а затем у нас формируется представление о нем. Было установлено, что словами передается только 7% информации, звуковыми средствами (включая тон голоса, интонацию звука) - 38%, а невербальными средствами - 55%.

**Интерактивная сторона** общения заключается в организации взаимодействия между индивидами, т.е. в обмене не только знаниями и

идеями, но и действиями. Общение почти всегда предполагает некоторый результат – изменение поведения и деятельности других людей. Здесь общение проявляется как межличностное взаимодействие, т.к. совокупность связей и взаимовлияний, складывающихся благодаря совместной деятельности людей.

Для эффективного взаимодействия требуется соблюдать определенную дистанцию с собеседником:

До 0,5 м – интимное расстояние. На такой дистанции можно общаться только с близкими людьми. Информация должна передаваться спокойным и тихим голосом, взглядом, мимикой и жестами.

От 0,5 до 1,2 м – межличностная дистанция. На таком расстоянии обычно общаются с хорошими знакомыми и друзьями.

От 1,2 до 3,6 м – социальное или деловое расстояние. Такая дистанция уместна на работе во время беседы с коллегами и партнерами. Чем она больше, тем официальнее считаются отношения.

Более 3,7 м – публичная дистанция. Она характерна для тех, кому приходится выступать перед аудиторией. Большое расстояние позволяет выделиться среди толпы. Человека с трибуны удобнее рассматривать и слушать.

**Перцептивная сторона** общения означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установления на этой почве взаимопонимания. В процессе восприятия формируется представление о намерениях, мыслях, способностях, культуре. В этот процесс включены как минимум два человека, и каждый сопоставляет себя с другим, принимая в расчет не только потребности, мотивы и установки другого, но и то, как этот другой понимает собственные потребности, мотивы и установки.

**Механизмы перцепции:**

**Идентификация** – способ познания другого человека, при котором предположение о его внутреннем состоянии строится на основе попыток поставить себя на место партнера по общению.

**Стереотипизация** – восприятие партнера на основе некоторого стереотипа, устойчивого образа или представления о каких-либо явлениях или людях, свойственного представителям той или иной социальной группы.

**Эмпатия** – эмоциональное сопереживание другому человеку. Основана на умении правильно представить себе, что производит в душе другого человека, что он переживает, как оценивает окружающий мир.

**Аттракция (привлечение)** – форма познания другого человека, основанная на формировании устойчивого позитивного чувства к нему. В данном случае понимание партнера по общению возникает благодаря привязанности к нему, дружескому или более глубокому интимно-личностному отношению.

**Рефлексия** – механизм самопознания и процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять, как он воспринимается партнерами по общению.

**Каузальная атрибуция** – механизм интерпретации поступков и чувств другого человека (стремление к выяснению причин поведения субъекта).

#### **Психологические эффекты:**

«**Эффект новизны**» заключается в том, что по отношению к знакомому человеку наиболее значимой оказывается последняя информация, т.е. более новая информация о нем. А по отношению к незнакомому человеку более значима первая информация.

«**Эффект первичности**» состоит в том, что первое впечатление о человеке, первая по порядку информация, полученная о нем воспринимающим лицом, способна оказать более сильное и достаточно устойчивое влияние на формирование его образа, чем та информация, которая получена позднее.

«**Эффект ореола**» - это распространение первичной общей оценки человека (людей) на восприятие его (их) поступков и личностных качеств. Так, если первое впечатление о человеке (людях) в целом благоприятно, то в дальнейшем все его (их) поведение, черты и поступки начинают переоценивать в положительную сторону.

**Эффект стереотипизации** это устойчивый образ или представление о каких-либо явлениях или людях, свойственное представителям той или иной социальной группы.

Стереотипы способствуют закреплению традиций и привычек. Они выступают как средство защиты психического мира личности и как средство ее самоутверждения.

**Социальный статус личности** – это не только место человека в системе общественных отношений, но и права, обязанности, диктуемые занимаемым положением. Так, статус врача даёт право диагностировать и лечить пациентов, но в то же время обязывает доктора соблюдать трудовую дисциплину и добросовестно выполнять свою работу.

Человек находится в нескольких статусах одновременно. Количество статусов зависит от связей и отношений, в которые вступает личность.

#### **Виды социального статуса:**

1 Личный и социальный. Личный статус человек занимает в семье или иной малой группе в соответствии с оценкой его личностных качеств. Социальный статус (учитель, рабочий, управленец) определяется действиями, выполняемыми индивидом для общества.

2 Основной и эпизодический. Основной статус связан с главными функциями в жизни человека. Чаще всего основные статусы – это семьянин и работник. Эпизодические связаны с моментом времени, в течение которого гражданин совершает определённые действия.

3 Предписанный, достигаемый и смешанный. Предписанный статус не зависит от желания и возможностей индивида, так как даётся при рождении (национальность, место рождения, сословие). Достигаемый приобретается в результате прилагаемых усилий (уровень образования, профессия, достижения в науке, искусстве, спорте). Смешанный объединяет черты

предписанного и достигаемого статусов (человек, получивший инвалидность).

4 Социально-экономический статус определяется размерами получаемых доходов и положением, которое занимает индивид согласно своему благосостоянию.

Совокупность всех имеющихся статусов называется статусным набором.

Пребывая в том или ином статусе, человек совершает поступки, общается с другими людьми, то есть играет **роль**. Социальный статус и социальная роль тесно взаимосвязаны, но отличаются друг от друга.

**Статус** – это положение, а **роль** – социально ожидаемое поведение, определяемое статусом.

**Роль** – это способ поведения, задаваемый обществом. Роль определяется как социальная функция личности, то есть как способ поведения людей в системе межличностных отношений, зависящий от позиции или статуса в обществе и отвечающий принятым нормам.

К носителю той или иной роли предъявляются требования. Система требований по-другому **называется ожиданиями**.

Рольевые ожидания состоят из действий и качеств. Подчинённый стремится заслужить уважение начальника, получает моральное удовлетворение от высокой оценки результатов своего труда.

Если ожидания индивида не соответствуют ожиданиям окружающих, то возникают **внутренние и внешние конфликты**.

#### **Деловое общение**

Успешность делового общения во многом зависит от умения слушать собеседника.

**Эффективное слушание** способствует пониманию обсуждаемой проблемы и приводит к ее решению. Выделяются два вида эффективного слушания: нерефлексивное и рефлексивное.

**Нерефлексивное слушание** - это умение внимательно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника своими замечаниями и комментариями. Внимательное молчание подразумевает слушание с использованием невербальных средств - кивков, мимических реакций и контакта взглядами. Помимо этого, используются речевые приемы: «Угу», «Да-да», «Да - я согласен», «Да - я понимаю». Слушание этого вида полезно тогда, когда собеседник проявляет какие-то чувства (например, гнев), хочет обсудить волнующий его вопрос или желает высказать свою точку зрения.

**Рефлексивное слушание** - это процесс расшифровки смысла сообщений и установления активной обратной связи с говорящим. Оно позволяет устранить преграды, искажения в процессе общения и помогает понять смысл и содержание высказываний собеседника.

В психологии выделяются четыре основных приема **рефлексивного слушания**.

1 **Выяснение.** Представляет собой прямое обращение к говорящему за уточнениями при помощи фраз: «Я не понял», «Пожалуйста, уточните это», способствующее лучшему пониманию.

2 **Отражение чувств.** В этом случае особое внимание обращается на отражение слушающим эмоционального состояния говорящего при помощи фраз: «Вы немного расстроены», «Очевидно, Вы чувствуете...». Отражая чувства собеседника, мы показываем ему, что понимаем его состояние. Данный прием предполагает использование механизма восприятия - эмпатии.

3 **Перефразирование**, т.е. собственная формулировка сообщения говорящего для проверки точности понимания. При этом используются фразы: «Если я Вас правильно понял...», «Другими словами, Вы считаете...», «По Вашему мнению...», которые показывают говорящему, что его слушают и понимают. В случае неправильного понимания этот прием помогает вовремя исправить непонимание.

4 **Резюмирование**, подытоживание основных идей, чувств говорящего. Этот прием уместен при длительных беседах, при завершении разговора. Используются фразы типа: «Итак, Вы считаете, что...», «Если подвести итог сказанному, то...».

Кроме того, всегда необходимо помнить об ошибках, которые подстерегают нас на пути слушания, и стараться избегать их.

В психологии существует множество приемов повышения эффективности общения, которые принято называть **техниками общения**:

1 Прием **«имя собственное»** основан на частом произнесении вслух имени-отчества партнера по общению.

2 Прием **«золотые слова»**, или искусство подачи комплиментов, что позволяет настроить собеседника на сотрудничество, вызвать положительные эмоции и создать атмосферу доверия и взаимоуважения.

3 Прием **«зеркало отношений»** включает в себя улыбку и доброжелательное выражение лица, что способствует положительному настрою, демонстрирует уважение к клиенту или партнеру по общению и создает у него чувство уверенности.

4 Прием **«терпеливый слушатель»** означает терпеливое и внимательное выслушивание проблем клиента. В результате удовлетворяется важнейшая потребность в самоутверждении, что ведет к образованию положительных эмоций и создает доверительное расположение клиента.

#### **Эффективность общения:**

1 Учет интересов людей, с которыми сталкиваемся в повседневной жизни специалист.

2 В процессе общения не следует монополизировать разговор, т.е. превращать беседу в монолог. Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие.

3 Выбор языковых средств общения. При этом необходимо ориентироваться на собеседника, на ситуацию, на официальность или неофициальность обстановки.

4 Общие интересы, позиции, общие проблемы и трудности помогают расположить к себе партнера по общению.

#### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Определение понятия «Общение».
- 2 Цель, содержание и средства общения.
- 3 Стороны общения.
- 4 Структура общения как коммуникация.
- 5 Интерактивная сторона общения.
- 6 Перцептивная сторона общения.
- 7 Социальный статус личности, виды статуса.
- 8 Деловое общение.
- 9 Техники делового общения.
- 10 Эффективность общения.

**Литература:** [1, с.88-104], [3, с.147-152].

### **Раздел 3 Социально-психологическое положение пожилых и инвалидов в обществе**

#### **Тема 3.1 Геронтология, как наука о старении**

Обучающийся должен:

знать:

- определение понятия «геронтология»;
- теории старения и старости;
- этапы психологического старения.

#### **Содержание учебного материала**

Геронтология как наука. Биологическая, психологическая и социальная геронтология. Теории старения и старости: старость как биологическая проблема; старость как социальная проблема; старость как когнитивная проблема; комплексные теории старения. Проблема возрастных границ старости.

Познавательное развитие пожилых и старых людей. Когнитивные ресурсы. Изменения памяти. Развитие интеллекта в пожилом возрасте. Социально- психологические аспекты инвалидности в пожилом возрасте

#### **Методические указания**

**Старение** представляет собой генетически запрограммированный процесс ослабления организма человека, обусловленный возрастными изменениями. Это заключительный период жизни, включающий изменение позиции человека в обществе и играющий свою особую роль в системе жизненного цикла.

Изучением проблем старения занимается **геронтология** (наука, исследующая процесс и историю старения с биологической, химической, физической и психологической точек зрения). Она возникла в 1914 г. с появлением необходимости изучения особенностей старости, обусловленной увеличением продолжительности жизни у большей части населения.

**Гериатрия** (от др.-греч. *uercov* - старик и *iarpola* - лечение) - частный раздел геронтологии, занимающийся изучением, профилактикой и лечением болезней старческого возраста. Некоторые заболевания часто наблюдаются именно у пожилых людей. Например, болезнь Альцгеймера, как правило, обнаруживается у людей старше 65 лет.

Позже в психологии выделилось специальное направление - **геронтопсихология** - раздел возрастной психологии, посвященный проблемам старения, недавно выделившийся и недостаточно разработанный, но привлекающий все большее внимание исследователей в последние десятилетия.

**Геронтология** (по-гречески «геронтос» – старик и «логос» – наука) – это наука о старости и старении. Она изучает процессы старения с общебиологических позиций, а также исследует суть старости и влияние её наступления на человека и общество.

#### **Причины развития старения:**

1 Старение – генетически запрограммированный процесс, результат закономерной реализации программы, заложенной в генетическом аппарате. Действие факторов окружающей среды и внутренней среды незначительно влияет на темп старения.

2 Старение – результат разрушения организма вследствие неизбежного повреждающего действия сдвигов, возникающих в ходе самой жизни.

Старение – это не болезнь, а закономерный физиологический процесс, являющийся следствием накопления невосстанавливаемых повреждений клеток, тканей и организма в течение всей жизни:

1 Снижение адаптационных возможностей организма.

2 Повышение вероятности гибели.

3 Снижение возможности давать потомство.

**Старость** – это возрастной период являющийся конечным этапом старения.

**Календарный возраст** – это количество астрономического времени, прошедшего со дня рождения человека.

**Биологический возраст** – это мера во времени биологических возможностей, мера жизнеспособности организма, мера предстоящей жизни.

#### **Средняя продолжительность жизни:**

- в бронзовом веке, по-видимому, не превышала 18-20 лет;
- во времена Римской империи - 23 года;
- в средние века она поднялась до 35 лет;
- в XIX в. достигла 44 лет;
- а уже в 70-е гг. XX в. - 68-72 лет.

### **Классификация возрастов ВОЗ:**

- 1 Ранний взрослый возраст (25-35 лет).
- 2 Средний взрослый возраст (36-45).
- 3 Поздний взрослый (46-60).
- 4 Пожилой (60-74).
- 5 Старческий (75-89).
- 6 Возраст долгожителей (90 и старше).

Одной из наиболее характерных черт глобального старения населения планеты является выраженный рост людей 75 лет и старше в популяции пожилых людей.

### **Виды старения:**

1 Естественное старение. Характеризуется определенным темпом и последовательностью возрастных изменений, соответствующим биологическим адаптационно-регуляторным возможностям данной человеческой популяции.

2 Преждевременное старение (ускоренное) – характеризуется более ранним развитием возрастных изменений или большей их выраженностью в той или иной возрастной период. Преждевременному старению способствует: перенесенные заболевания, неблагоприятные факторы внешней среды, стрессы, вредные привычки. Преждевременное старение проявляется: быстрой утомляемостью, снижением трудоспособности, снижением памяти, нарушением в эмоциональной сфере (уныние), снижение адаптации.

3 Замедленное старение (ретардированное) – старение, ведущее к увеличению продолжительности жизни, долголетию.

### **Характеристика возраста:**

1 **Биологический возраст** характеризуется сохранением и функциональностью различных органов и систем организма с точки зрения физиологии. Необходимо отметить, что не редкость довольно стремительное угасание биологических возможностей уже с возраста 40-50 лет, однако способность человеческого организма к компенсации и адаптации приводит к тому, что в старости наблюдается сравнительно стабильная работа всех систем, пусть и на другом уровне функциональности.

2 **Социальный возраст** – показатель участия пожилых и старых людей в социально-общественной и производственной деятельности. Обычно социальный возраст отсчитывают по возрасту выхода на пенсию. В разных странах наблюдается разброс в этих цифрах, для России с 2019 году это 60-65 лет.

3 **Психологический возраст** зависит от степени сохранения интеллектуального уровня, сосредоточенности личности на новых социальных ролях и задачах, способности приспосабливаться к изменениям тела и среды, определения позиции по отношению к завершению жизни и смерти.

**В России** период после выхода человека на называется «периодом

дожития», то есть, люди после этого возраста считаются не просто «пожилыми» или «старыми», а «доживающими».

На Западе существует понятие **«третий возраст»** - это период активной жизни, который начинается с выходом на пенсию. Именно в «третьем возрасте» более всего путешествуют, ездят на выставки и концерты в другие города и даже в другие страны, отдаются хобби, обретают новые интересы. «Третий возраст» - период жизни свободной и активной, открывающийся с выходом на пенсию.

В последнее время в развитых странах стали описывать еще и «четвертый возраст» - возраст не столь активной, но зато умудренной, благородной старости, потому что растущая средняя продолжительность жизни сопровождается улучшением ее качества.

**Средняя продолжительность жизни** мужчины в 2019 году в России составила 68,5 лет. Для женщин показатель еще выше - 78,5 лет.

**Возрастная структура населения** формируется под воздействием трех основных процессов: рождаемости, смертности, миграции. Также оказывают влияние различные внешние и внутренние потрясения, бедствия, войны.

Особое место для характеристики положения пожилых людей имеют **демографические процессы**, происходящие в этой социальной группе. В последние десятилетия в России наблюдается демографическое старение, т.е. увеличивается доля пожилых и старых людей в общей численности населения. Причиной демографического старения служат длительные изменения в характере воспроизводства населения.

Различают **«старение снизу»**, которое, как правило, происходит из-за постепенного сокращения числа рождающихся детей, и **«старение сверху»**, вызываемое ростом числа старых людей в результате сокращения смертности в старческом возрасте при низкой рождаемости.

Согласно классификации, предложенной польским демографом Э. Россетом, среди стран мира выделяются «демографически молодые», в которых доля людей от 60 лет и старше составляет менее 8%. «Демографически зрелыми» считаются страны, где эта доля соответственно 8-12%, а «демографически старыми» - более 12%.

По прогнозу к **2025** году доля лиц старше трудоспособного возраста в России превысит 26%.

Важная демографическая особенность этого процесса состоит в том, что в старших возрастных группах наблюдается более высокая смертность мужчин, чем женщин. Доля женщин в возрасте 85 лет и более составляет около 80%, мужчин – соответственно 20%.

С возрастом **снижается эффективность познавательных** (когнитивными) функций, прежде всего восприятия и памяти. Для нормального старения характерны: ухудшение памяти, замедление процесса восприятия, изменения абстрактно-логического мышления.

**В позднем возрасте риск потери** когнитивных ресурсов выше, чем в любом другом.

Старость в современном обществе означает неизбежное понижение **социального статуса** - и в филогенетическом (в сравнении с прежними обществами), и в онтогенетическом (сравнительно с прежними возрастными периодами жизни индивида) ракурсах.

Это связано с невозможностью продолжения **экономической активности** с прежней интенсивностью. Это влечет за собой падение таких параметров экономического статуса, как активное распоряжение собственностью (у тех, кто ее имел) и место в системе организации труда (у наемных работников).

Возрастание общей доли стариков в населении и распространение сравнительно раннего ухода на пенсию приводят к восприятию самого возраста как социальной проблемы.

В обществе к старым людям относятся двояко: негативно и позитивно.

В современном обществе заметно влияние **геронтофобных установок** по отношению к старости и пожилым людям на уровне обыденного сознания. Из негативных оценок старости следует гетерофобный вывод о том, что не стоит продлевать старость, тягостную как для индивида, так и для общества. В современном российском обществе, хотя и в меньшей степени, чем в западных странах, вступивших в эпоху модернизации, формируется отношение к пожилым людям, как ненужным обществу людям.

В идеальном обществе понятие старости вообще исчезнет, пожилой возраст станет определенным этапом зрелости, приобретающим собственное равновесие и открывающим перед индивидом новые многочисленные возможности.

### **Этапы психологического старения**

**На первом этапе** сохраняется связь с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Как правило, этот вид деятельности был непосредственно связан с его профессией. Эта связь может быть непосредственной, как эпизодическое участие в выполнении прежней работы, так и опосредования - через чтение специальной литературы. Если же эта связь обрывается сразу же после ухода на пенсию, то человек, минуя первый этап, попадает во второй.

**На втором этапе** наблюдается сужение круга интересов, за счет выпадения профессиональных привязанностей. В общении с окружающими уже преобладают разговоры на бытовые темы, обсуждение телевизионных новостей, семейных событий, успехов или неудач детей и внуков. В группах таких людей трудно различить, кто был инженером, кто врачом, кто счетоводом, а кто профессором.

**На третьем этапе** главным становится забота о личном здоровье, это становится и наиболее любимой темой для разговора - о лекарствах, о способах лечения, о травах. Наиболее значимым в жизни человеком становится лечащий врач, его профессиональные и личностные качества.

**На четвертом этапе** смыслом жизни становится сохранение самой жизни, круг общения сужен до предела: лечащий врач, социальный работник,

те члены семьи, которые поддерживают личный комфорт, соседи - ровесники. Для приличия или по привычке - редкие телефонные разговоры со старыми знакомыми, в основном, чтобы узнать все ли уже «ушли» или кто-то еще остался.

**Пятый этап** - актуализируются потребности витального порядка (еда, покой, сон...). Эмоциональность и общение практически отсутствуют.

Сложные ситуации, создающих проблемы в жизни пожилого человека следующие:

1 Осознание потребности в индивидуальной помощи. Различия в возможностях справляться в повседневном быту. Положение немощных стариков.

2 Выявление различных заболеваний пожилого возраста: болезнь Альцгеймера, демензии, инсульт, переломы, психические заболевания.

3 Инвалидность пожилых людей, отсталость в умственном развитии, ослабление зрения и слуха.

4 Проблемы наркозависимости и алкоголизма у пожилых.

5 Пожилые люди с психическими травмами прошлого: инцест, война и эвакуация, сложные человеческие отношения, пережитые несчастные случаи.

6 Проблемы, связанные с местом проживания: например, одиночество пожилых людей в сельской местности, проблемы одиноких и больных пенсионеров, проживающих за пределами своей страны.

7 Пожилые люди с разными стрессовыми факторами: одиночество, недавнее вдовство, депрессивное и предсуицидальное состояние, плохое обращение, горечь от неудавшейся жизни.

8 Пожилые люди, ухаживающие дома за взрослым больным ребенком, пожилые люди, ухаживающие друг за другом.

9 Проблемы взаимоотношений с родственниками, ухаживающими за стариками, проблемы взаимоотношений поколений в семье.

10 Экономические проблемы пожилых людей: низкий уровень пенсии, бедность.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Определение понятий «старение», «старость», «геронтология».
- 2 Причины развития старения.
- 3 Календарный возраст.
- 4 Биологический возраст.
- 5 Классификация возрастов по ВОЗ.
- 6 Виды старения.
- 7 Характеристика возраста.
- 8 Понятие «третий возраст».
- 9 Этапы психологического старения.

**Литература:** [7, с.122-139].

## **Тема 3.2 Старение и старость как социальная и психологическая проблема**

Обучающийся должен:

знать:

- специфика личности пожилого человека;
- типология личности в пожилом возрасте;
- возрастные психологические и личностные кризисы в старости;
- психические нарушения в пожилом возрасте;
- общение с пожилыми людьми и лицами с ограничениями здоровья.

### **Содержание учебного материала**

Особенности личности старого человека: сужение интересов, эмоциональная неустойчивость, эгоцентризм, недоверие к людям, обидчивость. Отношение к собственному старению. Типология личности в пожилом возрасте.

Положительные показатели возраста: жизненная мудрость, потребность в передаче накопленного опыта. Формы и механизмы общения пожилых людей, условия «благоприятного» старения.

Возрастные психологические и личностные кризисы в старости. Психические нарушения в период поздней взрослости и старости.

Особенности общения с пожилыми людьми и лицами с ограничениями здоровья.

### **Методические указания**

Чем старше становится человек, тем больше в силу объективных причин сужаются его социальные связи, и снижается социальная активность.

Это обусловлено:

1 Прекращением обязательной профессиональной деятельности, естественным образом влекущей за собой установление и обновление системы социальных связей и обязательств; очень немногие старики продолжают активно участвовать в деловой жизни.

2 Постепенно многие близкие люди и друзья умирают или возникают трудности в поддержании отношений (в связи с переездом друзей к детям или другим родственникам).

3 Старый человек быстрее устаёт от напряженных социальных контактов, многие из которых ему не кажутся актуально значимыми, и сам ограничивает их. Пожилому человеку чаще хочется побыть одному, «отдохнуть от людей». Круг общения ограничен ближайшими родственниками и их знакомыми и немногими близко живущими друзьями.

Вовлеченность в общение неизбежно убывает с возрастом, что обостряет проблему **одиночества**.

Острее проблема снижения социальной активности и одиночества переживается стариками, живущими в городах, чем в сельской местности, в силу специфичности самих жизненных укладов города и села.

Старые люди со здоровой психикой и соматически здоровые охотнее и дольше стараются сохранять и поддерживать имеющиеся социальные связи, часто придают им характер ритуала.

**Женщины** в среднем сохраняют больше социальных контактов в силу того, что у них больше социальных ролей; чаще они имеют больше друзей, чем мужчины.

После 60 лет постепенно приходит осознание **социального отчуждения** стариков от последующих поколений, которое переживается болезненно, особенно в обществах, где нет необходимой социальной поддержки старости.

Многие старики часто живут с ощущением ненужности, брошенности, невостребованности, обесцененности. Это означает, что в старости отмечается не только сужение межличностных контактов, но и нарушение самого качества человеческих взаимоотношений.

Человек менее остро переживает одиночество, если он ощущает:

- комфортность и стабильность существования;
- счастлив в домашней обстановке;
- удовлетворен своими материальными условиями и местом жительства;
- если у него есть потенциальные возможности осуществлять по собственному желанию контакты с другими людьми;
- если он вовлечен в какие-то ежедневные, пусть и необязательные, виды деятельности;
- если он ориентирован на элементарные, но обязательно долгосрочные проекты.

**Типы приспособления** личности к старости по Д. Бромлей:

1 Конструктивное отношение человека к старости, при котором пожилые и старые люди внутренне уравновешены, имеют хорошее настроение, удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими людьми. Они в меру критичны по отношению к себе и вместе с тем весьма терпимо относятся к другим, к их возможным недостаткам. Самооценка этой группы пожилых людей довольно высока.

2 Отношение зависимости. Зависимая личность - это человек, подчиненный кому-либо, зависимый от супружеского партнера или от своего ребенка, не имеющий слишком высоких жизненных претензий и благодаря этому уходящий из профессиональной среды. Семейная среда обеспечивает ему ощущение безопасности, помогает поддерживать внутреннюю гармонию, эмоциональное равновесие, не испытывать ни враждебности, ни страха.

3 Оборонительное отношение, для которого характерны преувеличенная эмоциональная сдержанность, некоторая прямолинейность в

своих поступках, стремление к «самообеспеченности» и неохотному принятию помощи от других людей. Люди данного типа приспособления к старости избегают высказывать собственное мнение, с трудом делятся своими сомнениями, проблемами. Оборонительную позицию занимают иногда по отношению ко всей семье; если даже имеются какие-то претензии и жалобы в адрес семьи, то они их не выражают.

Люди с оборонительным отношением к наступающей старости с большой неохотой и только под давлением окружающих оставляют свою профессиональную работу.

4 Отношение враждебности к окружающим. Люди с таким отношением агрессивны, подозрительны, стремятся «переложить» на других людей вину и ответственность за собственные неудачи, не совсем адекватно оценивают действительность.

Недоверие и подозрительность заставляют их замыкаться в себе, избегать контактов с другими людьми. Такой своего рода бунт против собственной старости сочетается у этих людей с сильным страхом смерти.

5 Отношение враждебности человека к самому себе. Люди такого типа избегают воспоминаний, потому что в их жизни было много неудач и трудностей.

Они пассивны, не бунтуют против собственной старости, лишь безропотно принимают то, что посылает им судьба. Невозможность удовлетворить потребность в любви является причиной депрессий, претензий к себе. С этими состояниями соединяются чувство одиночества и ненужности. Собственное старение оценивается достаточно реалистично; завершение жизни, смерть — трактуется этими людьми как избавление от страданий.

И.С. Кон приводит свою **классификацию типов старости**, в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена:

1 Первый тип - активная, творческая старость. Люди расставались с профессиональным трудом и продолжали участвовать в общественной жизни, живут полнокровной жизнью, не ощущая какой-либо ущербности.

2 Второй тип старости также отличается хорошей социальной и психологической приспособленностью, но энергия этих людей направлена главным образом на устройство собственной жизни - материальное благополучие, отдых, развлечение и самообразование, на что раньше не доставало времени.

3 Третий тип, в котором преобладают женщины, находит главное приложение силы в семье. Им некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов.

4 Четвертый тип - люди, смыслом жизни для которых стала забота о здоровье, которая стимулирует достаточно разнообразные формы активности и дает определенное моральное удовлетворение. Однако эти люди склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней.

Отечественный психолог Иванов В.А. выделяет **шесть типов отношения человека к факту собственного старения**:

- нормальное, т.е. соответствующее состоянию или тому, что ему сообщают о старости;

- пренебрежительное, когда человек недопонимает особенности старения, «необоснованный оптимизм». Такой человек нередко бравировует своим пренебрежением к старости, но у него высока потребность в безопасности, скрытый страх за свое здоровье и жизнь;

- отрицающие, при котором человек не обращает внимание на старение, отгоняет от себя мысли о нем. Цель - сохранение прежнего статуса жизни;

- геронтофобное, когда человек несоразмерно боится старости, в большей или меньшей степени понимая, что его опасения преувеличены, но не в состоянии бороться с ними. Неудовлетворенные потребности частично удовлетворяются благодаря объявлению себя беспомощным человеком;

- трагическое, при котором человек убежден, что старость – это уже не жизнь, рассматривает старение как крушение всего, а себя – как руину;

- геронтофильное, связанное с определенным успокоением и приятными чувствами от старения.

### **Стереотипы и геронтофобия в современном обществе**

**Социальный стереотип** - это относительно устойчивый и упрощенный образ социального объекта (группы, человека, события, явления), формирующийся по причине недостаточных сведений и замещения их личным опытом и общепринятыми предвзятыми представлениями.

Стереотипы по отношению к пожилым людям:

1Обездоленные граждане, которым необходимо нормальное социальное обеспечение. Данная позиция является самой распространенной.

2Человеческий потенциал, который нужно привлекать к социально активной жизни.

3 Балласт общества, который мешает его реформации. Данную точку зрения в современном мире можно встретить не так часто, зато она явственно прослеживается в вопросах социальной политики.

Стереотип старости, который сложился в определенном обществе, – это отражение реального положения пожилых людей.

**Позитивный стереотип** базируется на ценности жизненного опыта, мудрости граждан в возрасте. Следствием этого становятся уважение и соответствующая опека.

**Негативный стереотип.** Старик – ненужный, лишний, нахлебник, его опыт считается давно устаревшим, а значит, не имеющим ценности в современном мире.

**Геронтофилия** (gerontos – старец, phileo – любить) – это любовь к старым людям. Она всегда существовала в человеческом обществе, ведь благотворительность, попечительство, призрение – все это ее проявления.

**Геронтофобия** (gerontos – старец, phobos – боязнь). Это страх перед старостью. Данное чувство зародилось в прошлом. В тот период времени старикам не было места в племени, а удушение, утопление или закапывание живьем родственника преклонных лет считалось благим делом.

**Расстройства в эмоциональной и психической сфере в предстарческом и старческом возрасте:**

1 Страх - это специфическое состояние напряженности и отсутствие чувства безопасности, возникающие как эмоциональные реакции субъекта на существующую угрозу. Различные причины и проявления страха накапливаются в течение всей жизни.

С возрастом, как известно, снижается острота зрения, ухудшается периферическое и ночное зрение, снижается слух и понимание чужой речи, нередко страдает и собственная речь. Все это существенно ухудшает коммуникативные способности пожилого человека, углубляя его одиночество. В ряде случаев ухудшение слуха ведет к повышенной подозрительности.

У женщин в возрасте 60 лет и старше сильнее всего проявляется опасение перед одиночеством, болезнью, плохими людьми и смертью.

Мужчины в возрасте от 60 до 70 лет чаще проявляют страх перед смертью, перед чужой и собственной агрессией, перед собственной беспомощностью, судьбой, совершенными ошибками, опасаются за детей и будущее.

2 Тревожность. Это чувство порождается двумя факторами: чувством вины в сочетании с чувством обиды, а также внутренней напряженностью. Она указывает на то, что пожилой человек не может удовлетворить важных духовных потребностей, чувствует себя одиноким, недоволен собой, часто расстраивается и жалуется.

У пожилых мужчин и женщин общий уровень тревожности примерно одинаков. У женщин выше уровень открытой, внешней тревожности, то есть той ее формы, которую легко наблюдать в поведении человека.

Пожилые мужчины с высоким уровнем тревожности - часто вдовцы. Их очень тревожит уровень жизни (в материальном плане), который значительно снижается по сравнению с периодом профессиональной активности. Ухудшение состояния здоровья негативно влияет на степень эмоциональной уравновешенности.

3 Боязнь смерти. Эмоциональные переживания в старости вызывает сам факт приближения конца жизни и осознание этого факта.

4 Нарушение сна. С возрастом заметно уменьшается потребность в сне, пожилые люди гораздо чаще просыпаются среди ночи, чем более молодые. Старый человек нуждается в 7–8-часовом ночном сне. Некоторые пациенты испытывают чувство страха с приближением ночи.

5 Психическая и поведенческая заторможенность вследствие:

- плохого, однообразного питания и дефицита витаминов. Как только питание становится более полноценным, явления, напоминающие деменцию,

исчезают;

- низкой температуры воздуха в доме. Повышение температуры в жилище, регулярная горячая пища быстро ведут к улучшению когнитивных способностей и изменению поведения;

- избыточного приема лекарств, особенно снотворных ведет к ухудшению когнитивных функций, вялости и заторможенности. После прекращения их приема явления, напоминающие деменцию, обычно проходят.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Изменение структуры социальной активности в старости.
- 2 Типы приспособления личности к старости по Д. Бромлей.
- 3 Классификация типов старости по И.С. Кону.
- 4 Шесть типов отношения человека к факту собственного старения по Иванову В.А.
- 5 Стереотипы и геронтофобия в современном обществе.
- 6 Геронтофилия и ее специфика проявления.
- 7 Расстройства в эмоциональной и психической сфере в предстарческом и старческом возрасте.

**Литература:** [7, с.140-156].

### **Тема 3.3 Инновационные технологии социально-психологической работы с пожилыми людьми и инвалидами**

Обучающийся должен:

знать:

- формы социальной реабилитации пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья;
- организация паллиативной помощи больным;
- технологии социальной работы, активизирующие активность пожилых людей;
- виды активности современных пожилых людей;
- современные технологии в жизни пожилых;
- государственная система работы с пожилыми людьми.

### **Содержание учебного материала**

Формы социальной реабилитации пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья: «Университеты третьего поколения», социальный туризм, обучение компьютерной грамотности различных категорий клиентов, группа взаимной поддержки, информационные технологии в социальной работе.

Пожилый человек как член малой группы. Семья пожилого человека. Переворот ролей, семейные взаимоотношения, межличностные отношения,

семейные роли, семейная взаимопомощь. Социальные сети и социальные отношения.

### **Методические указания**

16 декабря 1991 года на 46-й Генеральной Ассамблее ООН была наиболее полно рассмотрена роль пожилых людей в современном обществе.

Основы жизнеобеспечения лиц старшего поколения обозначены на законодательном уровне в Принципах ООН «Сделать полнокровной жизнь лиц преклонного возраста. Страны Европы и США гораздо раньше других государств шагнули к выполнению гарантированных обязательств по обеспечению достойного уровня жизни своих пожилых сограждан.

**Реабилитация** - это комплекс мер, направленных на восстановление утраченных функций и возможностей человека в процессе старения. Включает медицинские, юридические, педагогические, профессиональные, социально-экономические аспекты. Для того, чтобы реабилитация прошла успешно, необходима не только своевременная медицинская помощь, но и поддержка со стороны окружения пожилого пациента.

### **Виды реабилитации пожилых людей и инвалидов**

**1 Медицинская реабилитация** предполагает восстановление утраченных функций органов и систем, возвращение нормального самочувствия.

**2 Психологическая реабилитация** - это поддержание бодрого духа и хорошего настроения, а также веры в свои силы, без которой невозможно никакое лечение.

**3 Социальная реабилитация** пожилых людей проводится для восстановления способности к самообслуживанию, достойному существованию и взаимодействию с обществом.

**4 Профессиональная реабилитация** более актуальна для инвалидов моложе 60 лет. Этот вид реабилитации предполагает восстановление способности человека к труду и профессиональной деятельности, а также обеспечение его работой.

**5 Просветительская реабилитация** включает в себя информирование и консультирование по медицинским, социально-бытовым и юридическим вопросам, что дает человеку возможность взвешенно принимать решения, касающиеся ухода и качества жизни.

**6 Геронтологический уход** - это комплекс мер по обслуживанию пожилых людей, учитывающий все возрастные физические и психологические особенности.

Для пожилых людей минимальной задачей реабилитации является восстановление способности к самообслуживанию и независимости, улучшение психологического состояния и возвращение хорошего самочувствия, а максимальной - хотя бы частичное восстановление трудоспособности.

**Ревитализация** - это укрепление, повышение жизненных сил старого человека, улучшение функций отдельных органов, систем и общее биологическое омоложение.

#### **Паллиативная помощь больным**

Главная цель паллиативной помощи тяжелобольным - обеспечение лучшего качества их жизни.

**Паллиативная помощь** - оказание медицинской, психологической, социальной и духовной помощи тяжелобольным и их близким.

Паллиативная помощь способствует улучшению качества жизни пациентов и их семей посредством предупреждения и облегчения страданий, при их раннем распознавании, безупречной оценке и лечении боли и других проблем, физических, психологических и душевных.

**Технологии социальной работы по активизации пожилых людей и повышение их адаптации.**

Создание **клубов пожилых людей**, позволяет творчески реализовываться, удовлетворять разнообразные духовные потребности.

В клубе пожилые люди могут заниматься пением, танцами, постановкой спектаклей, прослушивать лекции на разнообразные темы, работать в мастерских, ездить на экскурсии.

**Создание групп самопомощи.** Цель - взаимная помощь по решению разнообразных проблем. Также группа может объединять специфический контингент пожилых граждан, имеющих какую-либо схожую проблему, например, больных сахарным диабетом, а отсюда направленность и методы работы с группой также будут специфическими.

**Ведение онлайн-приема** через программу Skype, реализуя программу «Информационно-коммуникативное общение в режиме реального времени», что особенно важно для граждан, находящихся на надомном социальном обслуживании. Это позволяет проводить индивидуальные консультации, информировать клиентов, проводить веб-конференции. Особенно важно то, что наблюдается минимизация времени доступа клиента к социально значимому учреждению, что позволяет пожилым клиентам беречь свой физиологический и временной ресурсы.

**Технология социального туризма.** Цель - вывести пожилого человека из монотонности и рутинности повседневной жизни, расширить его кругозор, помочь обрести новые знания, зарядиться впечатлениями. Социальный туризм имеет массу вариантов реализации, это могут быть как поездки на дальние расстояния, так и кратковременные выходы на природу. Он подразделяется на следующие виды: туризм в целях изучения культуры, туризм в целях отдыха, спортивный, лечебно-оздоровительный, экологический, приключенческий, политический туризм.

**Организация университетов третьего возраста**, школ психологической устойчивости пожилых людей, школ безопасности пожилых людей. В университетах третьего возраста пожилые люди обучаются на различных факультетах - правовой грамотности,

информационных технологий, психологии, творческого развития, иностранных языков, по окончании чего слушатель получает диплом.

**Школы психологической устойчивости** пожилых людей предназначены для стимулирования пожилых людей к работе над собой, сохранению собственной психики, противостоянию старческой деменции, снижению конфликтности в общении с окружающими, коррекции уровня тревожности и иным значимым аспектам психологии пожилого возраста.

**В школе безопасности** они узнают, как противодействовать манипуляциям, не стать жертвой мошенников, изучают эргономику жилья.

#### **Пожилый человек как член малой группы**

**Семья пожилых людей** - это зрелая супружеская диада, проживающая со своими детьми или самостоятельно.

Начиная с фазы «пустого гнезда» происходит постепенное утрачивание некоторых функций: потеря социализирующей функции (с уходом из семьи детей), редуцирование функции передачи культурного опыта и знаний. Формируется неоднозначное отношение к старости -если семья не выполняет функцию рождения детей и социализации, если снижена функция ретрансляции и передачи культурных ценностей, она как бы менее полезна государству, обществу. Но при ослаблении одних усиливаются другие функции.

Приоритетной становится **поддерживающая функция** пожилой семьи, когда супруги оказывают взаимопомощь в хозяйственных делах, обеспечивают психологическую компенсацию всевозможных нагрузок.

**Посредническая функция** реализуется в том, что семья пожилого человека нередко является своего рода мостиком между родственниками, связующим звеном в межличностных отношениях, хранителем истории семьи, традиций, семейных альбомов и воспоминаний.

Изменяется идеология семьи в направлении закрытости: возрастает потребность в безопасности и стабильности; уменьшается потребность в активном освоении внешней среды.

Среди основных проблем повседневной жизни такой семьи называют главным образом две - здоровье и материальную обеспеченность.

На семейное положение пожилых людей существенное влияние оказывают многие факторы, в том числе пол, возраст, место проживания (деревня или город), супружество, наличие детей. Первые три относятся к макросоциальной, а четвертый и пятый – к микросоциальной сфере.

**В возрастном этапе 55-65 лет** наблюдается так называемая реакция демобилизации, возникающая как результат ухода на пенсию, должностного понижения или общего психического кризиса позднего возраста. У человека появляются пассивные суицидные высказывания типа «жить не стоит», «все в прошлом», «никогда не вернуть того, что было».

В возрасте 55-60 лет наступает кризис. Изменение социального статуса и внутренней позиции человека по отношению к своей жизни – главное содержание этого кризиса.

Важным фактором, влияющим на положение пожилых людей, является супружество. Пожилой возраст – заключительная фаза супружеской жизни.

**Семейные связи и контакты** поколений поддерживаются главным образом по прямой линии. Отношения с братьями и сестрами активизируются, когда нет более близких родственников. Проживая вместе или недалеко друг от друга, родители и их взрослые дети оказывают взаимные жизненно важные услуги и помощь. Для родителей это имеет значение не столько в материальном отношении, сколько в эмоциональном, как выражение памяти и близости, уважения и сердечности.

Со временем меняется характер взаимной помощи между родителями и детьми. Родители в возрасте 65-70 лет в целом делают для своих детей больше, чем получают от них, но пропорция становится обратной при возрасте родителей старше 75 лет.

#### **Активность современных пожилых людей**

Социальная активность пожилых людей проявляется в 4 сферах: общественной, социокультурной, семейно-бытовой и трудовой.

**Трудовая деятельность** проявляется в возможности продолжать работать в своей профессиональной сфере. К сожалению, из-за возрастных особенностей и ограничения здоровья, не все пенсионеры могут продолжать работать, поэтому для таких категорий людей может применяться работа на дому: вязание вещей на заказ, выращивание цветов, сельхозпродукции, разведение животных.

**Социокультурная деятельность** проявляется в занятии различными хобби и возможности самовыражения личности. Учитывая индивидуальные особенности, специалисту по социальной работе необходимо подбирать занятие и вовлекать пенсионера в клубы по интересам.

**Общественная работа**, позволяет дать ощущение морального удовлетворения своих потребностей. Общественная активность может стать заменой трудовой. Здесь пенсионеры могут сами стать социальными работниками или волонтерами и помогать другим группам населения.

**Семейно-бытовая деятельность** может дополнять одну из вышесказанных видов активности. Ее сущность заключается в том, чтобы наладить отношения с близкими или помогать младшему поколению в воспитании детей или налаживании быта.

#### **Пожилые люди и современные технологии**

Сегодня современные технологии, такие как мобильная связь, телевидение, радио, дают возможность непрерывно общаться с внешним миром.

Современная проблема граждан преклонного возраста состоит в недостаточном общении и внимании окружающих. Тогда как Интернет расширяет круг общения, например, в социальных сетях можно без большого труда найти знакомых или людей со схожими интересами. Возможность такого общения становится очень важной, особенно для тех, кто с трудом

передвигается в силу своего возраста. Сеть помогает преодолеть трудности, возникающие у пожилых людей.

Интернет позволяет видеться с детьми чаще, если они живут далеко от родителей.

Практика показывает, что люди старшего возраста, которые смогли обучиться владению компьютером, более оптимистичны и чувствуют себя увереннее, ведь они ощущают связь с миром и друзьями.

Интернет и современные технологии для пожилых граждан становятся своего рода лекарством от скуки, одиночества и пессимизма. Пенсионеры ощущают свою причастность к жизни общества. Кроме того, за счет ПК и Интернета они находят точки соприкосновения с младшими поколениями.

В последнее время все большую популярность набирают курсы компьютерной грамотности.

Современная работа с пожилыми людьми ведется и на уровне компаний-производителей электронных устройств для коммуникации. Они предлагают гаджеты специально для стариков. Они имеют особые характеристики, связанные с физиологическими и поведенческими особенностями человека преклонного возраста.

#### **Государственная система работы с пожилыми людьми:**

**Социальный работник.** Сотрудники социальной службы есть в каждом городе нашей страны. Они могут оказать следующую помощь пожилому человеку:

- проведение гигиенических процедур;
- контроль приёма препаратов;
- помощь в осуществлении медицинских процедур и сопровождение до места, где они проводятся;
- покупка продуктов, лекарств (расходы оплачиваются родственниками пожилого человека или им самим);
- приготовление пищи;
- кормление;
- Уборка помещения и проветривание;
- стирка, глажка одежды, белья;
- сопровождение во время прогулок.

**Сиделка** - медицинский работник, который умеет ухаживать за престарелым человеком. Соцработа с пожилыми людьми - непростое дело, и для такой профессии понадобятся такие качества, как терпеливость, трудолюбие, умение сострадать.

Помощница может быть приходящей, то есть её работа с пожилыми людьми оплачивается по часам, или жить вместе с престарелым. В последнем случае сиделке выплачивается фиксированный оклад.

**Специализированный пансионат** (уход за пожилыми с проживанием). Такие пансионаты представляют собой загородные гостиницы, предлагающие медицинские услуги. Они находятся в пригороде,

в тихих и безлюдных местах, но недалеко от центра, чтобы родственникам было легко добраться до частного дома престарелых.

Пансионаты предлагают не только уход и проживание. В таких заведениях есть оборудование, необходимое для ухода за пожилыми людьми, которые недавно перенесли травмы, операции, тяжёлые болезни.

Медицинская помощь и контроль - это важные факторы, однако работа с пожилыми людьми этим не ограничивается. Пожилые люди ежедневно гуляют, общаются, посещают концерты, пикники, смотрят кино и слушают музыку. Иначе говоря, сотрудники частного пансионата применяют современные технологии работы с пожилыми людьми.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Виды реабилитации пожилых людей и инвалидов.
- 2 Ревитализация как способ укрепления, повышение жизненных сил старого человека.
- 3 Паллиативная помощь больным.
- 4 Технологии социальной работы по активизации пожилых людей и повышение их адаптации.
- 5 Пожилой человек как член малой группы.
- 6 Активность современных пожилых людей.
- 7 Пожилые люди и современные технологии.
- 8 Государственная система работы с пожилыми людьми.

**Литература:** [7, с.187-206].

## 4 Вопросы к экзамену

- 1 Психология как наука, изучающая закономерности и механизмы возникновения и функционирования психики.
- 2 Этапы становления психологии.
- 3 Основные формы психических процессов человека. Их виды.
- 4 Различия психики человека и животных следующие
- 5 Роль психологических знаний в деятельности юриста социальной сферы.
- 6 Общая характеристика ощущений.
- 7 Основные характеристики анализаторов.
- 8 Подходы к классификации ощущений. Виды ощущений.
- 9 Основные свойства ощущений.
- 10 Возрастные изменения ощущений.
- 11 Характеристика восприятия и его особенности.
- 12 Свойства и закономерности восприятия.
- 13 Ошибки в восприятии.
- 14 Понятие о внимании и формы его проявления.
- 15 Функции внимания.
- 16 Виды внимания и их характеристика.
- 17 Общее понятие о памяти.
- 18 Характеристика различных видов памяти.
- 19 Закономерности мнемических процессов.
- 20 Эффекты и законы памяти.
- 21 Понятие о мышлении.
- 22 Формы и виды мышления.
- 23 Мыслительные операции.
- 24 Воображение, его функции и виды.
- 25 Общее понятие о речи и ее функциях.
- 26 Особенности мышления.
- 27 Признаки мышления.
- 28 Классификация эмоций.
- 29 Понятие о воле.
- 30 Волевые действия и их структура.
- 31 Виды и свойства чувств.
- 32 Характер личности. Факторы, влияющие на формирование характера. Акцентуации характера.
- 33 Типы нервной деятельности и виды темперамента.
- 34 Способности. Виды способностей.
- 35 Характеристики свойств нервной системы.
- 36 Индивид, личность, субъект деятельности. Структура личности.
- 37 Факторы и этапы развития личности.
- 38 Понятие социализации. Стадии социализации.
- 39 Здоровье. Заболевание. Этапы отношения к болезни.

- 40 Характер реагирования на болезнь. Патологические типы реагирования на болезнь.
- 41 Защитные механизмы психики. Психические расстройства пожилых людей.
- 42 Обратимые и необратимые психические расстройства.
- 43 Общие социально-психологические особенности профессионального общения юриста.
- 44 Структура общения как коммуникация.
- 45 Интерактивная сторона общения.
- 46 Перцептивная сторона общения.
- 47 Социальный статус личности. Виды социального статуса.
- 48 Деловое общение. Виды слушания. Приемы рефлексивного слушания.
- 49 Геронтология как наука. Биологическая, психологическая и социальная геронтология.
- 50 Причины развития старения.
- 51 Виды старения.
- 52 Характеристика возраста.
- 53 Проблема возрастных границ старости.
- 54 Этапы психологического старения.
- 55 Изменение структуры социальной активности в старости.
- 56 Типы приспособления личности к старости по Д. Бромлей.
- 57 Классификация типов старости по И.С. Кону.
- 58 Шесть типов отношения человека к факту собственного старения по Иванову В.А.
- 59 Стереотипы и геронтофобия в современном обществе.
- 60 Геронтофилия и ее специфика проявления.
- 61 Расстройства в эмоциональной и психической сфере в предстарческом и старческом возрасте.
- 62 Виды реабилитации пожилых людей и инвалидов.
- 63 Ревитализация как способ укрепления, повышение жизненных сил старого человека. Паллиативная помощь больным.
- 64 Технологии социальной работы по активизации пожилых людей и повышение их адаптации.
- 65 Пожилой человек как член малой группы.
- 66 Активность современных пожилых людей.
- 67 Пожилые люди и современные технологии.
- 68 Государственная система работы с пожилыми людьми.

## **5 Варианты контрольных работ**

### **Вариант 1**

1 Особенности психологии социально-правового сопровождения граждан пожилого возраста.

2 Меры профилактики психического выгорания юристов.

### **Вариант 2**

1 Особенности приспособления личности к старости.

2 Профессиональная деформация. Меры профилактики профессиональной деформации юриста.

### **Вариант 3**

1 Психологические особенности профессиональной деятельности юриста, ее структура и специфика.

2 Геронтология как наука и учение о лечении болезней старческого возраста.

### **Вариант 4**

1 Понятие типов личности. Типы личности по У. Шелдону.

2 Определение деонтологии как науки о долге, моральной обязанности и профессиональной этике специалиста.

### **Вариант 5**

1 Понятие типов личности. Типы личности по Э. Кречмеру.

2 Психология познавательных процессов: ощущение, восприятие, память, воображение, мышление.

### **Вариант 6**

1 Инвалидность как социальная проблема.

2 Особенности развития и памяти. Нарушения памяти у лиц с ограниченными возможностями и пожилых людей.

### **Вариант 7**

1 Социально-психологические проблемы детей-инвалидов.

2 Тактика поведения в конфликтных ситуациях в процессе делового общения юриста.

### **Вариант 8**

1 Понятие типов личности. Типы личности по К. Леонгарду.

2 Особенности социальной адаптации инвалидов.

### **Вариант 9**

1 Особенности делового общения специалистов различных направлений юридической деятельности.

2 Особенности психологии социально-правового сопровождения граждан пожилого возраста, лиц с ограниченными возможностями и представителей «группы риска».

### **Вариант 10**

1 Психологические факторы эффективного общения юриста. Геронтопсихология. Процесс старения.

2 Социально-психологические конфликты в процессе делового взаимодействия юриста.

### **Вариант 11**

1 Пожилой человек в обществе и его возрастные изменения.

2 Внимание - понятие, свойства, функции и виды. Изменение внимания при различных соматических заболеваниях и у престарелых.

### **Вариант 12**

1 Переговоры, как способ разрешения конфликтов.

2 Психологические особенности лиц пожилого возраста.

### **Вариант 13**

1 Эмоции, чувства. Свойства, виды, классификация.

2 Социально-психологические особенности граждан «группы риска».

### **Вариант 14**

1 Проблема социализации пожилых людей.

2 Изменения эмоционального - волевой сферы у инвалидов и лиц пожилого возраста.

### **Вариант 15**

1 Проблема социально-психологической адаптации пожилых людей.

2 Защитный механизм личности.

### **Вариант 16**

1 Социально-психологическая характеристика людей пожилого возраста.

2 Защитные механизмы психики. Психические расстройства пожилых людей.

### **Вариант 17**

1 Теории личности в зарубежной психологии.

2 Государственная система работы с пожилыми людьми и инвалидами.

### **Вариант 18**

1 Пожилой человек в обществе и его возрастные изменения.

2 Понимание как психологическая проблема.

### **Вариант 19**

1 Понятие акцентуации характера. Типология акцентуаций характера.

2 Конфликты. Урегулирование конфликтов в процессе социально-правового взаимодействия.

### **Вариант 20**

1 Социально-психологическая характеристика лиц с ограниченными возможностями.

2 Девиантное поведение личности.

### **Вариант 21**

1 Социально-психологическая характеристика граждан «группы риска».

2 Понятие инвалид. Психология инвалидов.

### **Вариант 22**

1 Процесс и стороны общения.

2 Особенности социально-правового сопровождения граждан пожилого возраста, лиц с ограниченными возможностями и представителей «группы риска».

### **Вариант 23**

1 Социальная поддержка лиц пожилого возраста.

2 Особенности этики делового общения в различных культурах.

### **Вариант 24**

1 Проблема личности в психологии.

2 Особенности делового общения в учреждениях социальной защиты населения.

### **Вариант 25**

1 Характер реагирования на болезнь.

2 Психические расстройства пожилых людей.

## **6 Список рекомендуемых источников**

### **Основная литература**

- 1 Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высш. учеб. заведений. – М.: Аспект Пресс, 2019. – 432 с.
- 2 Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 234 с.
- 3 Белинская Е.П. Социальная психология личности. – М.: Аспект Пресс, –2019. – 321 с.
- 4 Косолапова Н.В. Юридическая психология: учебник. – М.: Юрист, 2018. – 347с.
- 5 Курбатов В.И. Юридическая психология: учебное пособие. – М.: «Дашков и К», 2017. – 272 с.
- 6 Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2017. – 223 с.
- 7 Сережко Т.А., Васильченко Т.А., Волобуева Н.М. Психология социально-правовой деятельности: учебник и практикум для СПО. – М.: Юрайт. – 282 с.
- 8 Розин С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека. – СПб.: Речь, 2018. – 423 с.
- 9 Романов В.В. Юридическая психология: учебник . – М.: Юрист, 2016. – 343 с.

### **Дополнительная литература**

- 1 Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога. – М.: Юрист, 2016. – 272 с.
- 2 Василькова Ю.В. Социальная педагогика. – М.: Юрист, 2018. – 343 с.
- 3 Гулина М.А. Психология социальной работы. – СПб.: «Питер» 2019. – 512 с.
- 4 Ермолаева М.В. Практическая психология старости. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2019. – 342 с
- 5 Психология старости. Хрестоматия / Марцинковская Т.Д., Шаповаленко И.В. – М.: Бахрах-М. – 2019. – 736 с.
- 6 Наместникова И.В. Этические основы социальной работы: учебник и практикум для СПО. -М.: Издательство Юрайт, 2017.
- 7 Реан А.А. Социально-педагогическая психология. – Издательство «Питер», 2018. – 524 с.
- 8 Фирсов М.В. Психология социальной работы: учеб. и практикум для СПО. - М.: Юрайт, 2017. – 287 с.