

## **Классификация психических явлений**

### **Группы психических явлений:**

- 1) Психические процессы (наиболее кратковременные);
- 2) Психические состояния (более протяженные);
- 3) Психические свойства (наиболее устойчивы).

### **Психические процессы**

#### *Познавательные психические процессы:*

1. Процессы чувственного познания;
2. Процессы логического (рационального) познания.

#### *Процессы чувственного познания:*

1. Ощущение;
2. Восприятие – (объект в целом);
3. Представление – вторичный чувственный образ, который в данный момент не присутствует, но однажды был воспринят.

#### *Процессы логического познания:*

##### Мышление:

- а) Образное;
- б) Вербальное;
- в) Творческое.

Воображение стоит между процессами чувственного и логического познания.

#### *Регуляторные психические процессы:*

1. Внимание;
2. Воля.

#### *Эмоциональные психические процессы:*

1. Эмоции;
2. Чувства.

#### *Интегративные психические процессы:*

1. Память;
2. Речь.

### **Психические состояния:**

1. Стресс
  - а) психологический – реакция индивидуальная и непредсказуемая. Связан с мотивацией.
  - б) физиологический – реакции стереотипны и предсказуемы.
2. Аффект – человек не контролирует свои действия сознанием.
3. Фрустрация – реакция на непреодолимое препятствие. Тип реагирования обычно устойчив:
  - а) самообвинение;
  - б) обвинение;
  - в) разрешение.
4. Настроение – в основе лежат самочувствие и самооценка.

### **Психические свойства:**

1. Основные свойства нервной системы;

2. Темперамент;
3. Характер – система отношений личности, которая проявляется в способах действия;
4. Способности (в разном возрасте проявляются разные способности);
5. Направленность – система ценностей, мировоззрение.

## **Сознание и неосознаваемые психические явления**

В медицине под сознанием понимается ориентировка человека в пространстве, во времени и в самом себе.

В психологии под сознанием понимается:

1. Совокупность знаний, опыт;
2. Целенаправленная и планомерная деятельность (умение ставить цели и задачи и достигать их). Умение ставить цели зависит от развития лобных долей. Лобные доли – блок программирования, регуляции и контроля поведения.
3. Единство чувственного и логического (знания и переживания по поводу этого знания). Чем больше разрыв между логическим мышлением и чувственным познанием, тем сильнее тревожность, неуверенность в себе.
4. Самосознание. Отражение самого себя, собственные характеристики.

В 8-9 месяцев у ребенка появляется осознание того, что предметы падают не сами по себе, а он их бросает. Далее происходит осознание своего физического облика (ребенок, смотря в зеркало, узнает сначала других людей, а потом самого себя).

До 11-12 лет у ребенка присутствует глобальная положительная самооценка. После этого возраста самооценка начинает зависеть от успешности деятельности:

$CO = \text{Успех} / \text{Притязания}$

Для измерения самооценки и уровня притязаний используется, например, тест Дембо-Рубинштейна.

Уровень притязаний должен быть выше самооценки.

Сознание – это высшая форма отражения реальности. Психика не всегда находится в состоянии сознания. Существует бессознательное психическое – это совокупность психических явлений, состояний и действий, не представленных в сознании человека, лежащих вне сферы его разума.

Существуют две традиции в рассмотрении бессознательного:

1. Русская психологическая школа (И. М. Сеченов) – сознание и бессознательное рассматриваются как состояния психики, которые находятся в единстве и способны плавно перетекать из одного в другое.
2. Психоаналитическая концепция (З. Фрейд) – под бессознательным понимаются биологические инстинкты, влечения (Оно, Ид). Бессознательное подчиняется принципу удовольствия.

Над бессознательным надстраивается предсознание – воля, разум (Эго, Я). Этот уровень следует принципу реальности.

Над предсознанием надстраивается уровень сознания (СуперЭго, Сверх Я), подчиняется требованиям общества.

Основное содержание – бессознательное. Требования Ид и Супер ЭГО никогда не совпадают, следовательно, или должны работать защитные механизмы, или болезнь.

В сферу бессознательного в настоящее время включают:

1. Субсенсорные явления (подпороговые ощущения);
2. Интерацептивные ощущения (ощущения из внутренних органов), напр., кровяное давление, сахар в крови. При переходе через порог получают болевые ощущения. Ощущение общего самочувствия. Являются основой настроения человека.

3. Автоматизмы (навыки). Навыки приобретаются под контролем сознания, в последствии вырабатывается автоматизм и сознание отключается от участия в процессе. Автоматизмы разгружают сознание.
4. Интуиция. В основе интуиции лежит большой объем знаний, опыта.
5. Установка (Д.Н. Узнадзе). Это готовность к деятельности, которая определяет ход этой деятельности, но не осознается.  
Установка – это целостное состояние человека, направленность личности на активность в каком-либо виде деятельности, устойчивая ориентация на отношение к определенным объектам.  
Существует динамическая и ригидная установка. Установки присутствуют в характере человека.
6. Сон. Изменение активности мозга. Две фазы: быстрый сон и медленный сон. 25% быстрый сон: активны глазные яблоки, наблюдается электрическая активность мозга (сны). 75% - медленный сон – полное расслабление.  
Во время сна происходит обработка полученной за день информации, ее упорядочивание, перевод из кратковременной памяти в долговременную.  
Фаза быстрого сна предназначена для обработки конфликтной информации.  
Указанное процентное соотношение действительно для взрослых. Для детей фаза быстрого сна значительно больше, т.к. вся информация для них является абсолютно новой, а следовательно конфликтной.  
Структура сна у разных людей различна. Зависит это от индивидуальных особенностей. Потребность в сне у разных людей разная, зависит от структуры сна.  
Малоспящие люди – сон более продуктивен, большую часть занимает фаза медленного сна. Личностные особенности: люди малоконфликтные, без жизненных проблем, оптимистичны, спокойны.  
Многоспящие люди – сон менее продуктивен. Фаза быстрого сна более 25%. Характеризуются большим количеством проблем, высокой конфликтностью, высокой активностью (следовательно, большой объем конфликтной информации).  
Человек, который в течение дня сильно устал, получил большое количество информации засыпает плохо.  
В течение ночи человек видит 4-6 снов. Столько раз чередуются фазы быстрого и медленного сна.  
Запоминаются эмоционально-значимые сны.  
Психология деятельности во сне: восприятие, ощущение и другие психические процессы затормаживаются. Тем не менее возможно обучение во сне, но для этого нужно, чтобы человек был настроен на обучение. Обучение возможно только в фазе быстрого сна. Причем, не каждый день.