

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИХ И ИСТОРИЧЕСКИХ НАУК

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по теме
«СПЕЦИФИКА ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ»
*для студентов всех специальностей
дневной формы обучения*

БРЕСТ 2014

УДК 37.015.3

Методические указания предназначены для студентов всех специальностей дневной формы обучения. Их целью является обеспечение студентов необходимой информацией по теме «Специфика психических явлений». Они включают в себя изучение основ и специфики психических явлений, содержат цель, план семинарского занятия, темы докладов и сообщений, рекомендуемую литературу и контрольные вопросы по дисциплине.

Методические указания разработаны в соответствии с образовательным стандартом, действующими учебными планами, утверждёнными Министерством образования Республики Беларусь для студентов неспециальных факультетов высших учебных заведений.

Составители: М.В. Самусевич, старший преподаватель,
О.П. Бурко, доцент

Рецензент: Г.И. Малейчук, зав. кафедрой психологии БрГУ
им. А.С.Пушкина, к.п.н., доцент

ТЕМА «СПЕЦИФИКА ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ»

Цели занятия:

- усвоение знаний о методических принципах современной психологии и их практической значимости для понимания психологических реалий;
- формирование представлений об основных этапах развития психики в филогенезе и особенностях онтогенеза психики человека;
- анализ качественного своеобразия человеческого сознания по сравнению с другими формами психики.

Вопросы для обсуждения:

1. Природа и функция психики.
2. Виды психических явлений и их взаимосвязь.
3. Сознание человека.
4. Изменённые состояния сознания.

Темы докладов и сообщений:

1. Возможности разумного поведения животных.
2. Влияние на сознание человека табака, алкоголя, наркотиков, снотворного.
3. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр.
4. Медитация как метод изменения сознания.
5. Психологический анализ привычек людей.
6. Компьютер и живой организм: черты сходства и различия.

Основная литература:

1. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – СПб, 2010. – 592 с.
2. Березовин, Н.А. Основы психологии и педагогики / М.И. Чеховских, Н.А. Березовин, В.Т. Чепиков. – М.: Инфра-М., 2011. – 336 с.
3. Бороздина, Г.В. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие для студ. вузов по непеда. спец. / Г. В. Бороздина. – 2-е изд., стер. – Минск: Изд-во Грєвцова, 2011. – 336 с.
4. Основы психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А. Фурманов [и др.]. – Минск: Соврем. шк., 2011. – 496 с.
5. Турлак, Т.А. Основы психологии и педагогики. Практикум: учебное пособие / Т.А. Турлак. – Минск: Изд-во Грєвцова, 2012. – 376 с.
6. Богачкина, М.А. Педагогика и психология / М.А. Богачкина, С.Н. Скворцова, Е.Г. Имашева. – М.: Омега-Л, 2012. – 232 с.
7. Фурманов, И.А. Психология : электр. учеб.-методический комплекс / И.А. Фурманов, Л.А. Вайнштейн. – Минск, 2009. – <http://www.edu.by>
8. Основы педагогики: электр. учеб.-метод. комплекс / О.Л. Жук, А.И. Жук, С.Н. Сиренко, А.П. Богомазов, С.А. Пуйман, С.Н. Захарова, И.И. Казимирская, Е.А. Коновальчик; под общ. ред. О.Л. Жук. – www.nihe.bsu.by

Дополнительная литература:

- ✓ Петровский, А.В. Психология: учебник для студ. высш. пед. учебных заведений / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 512 с.
- ✓ Коломинский, Я.Л. Человек-психология: Книга для учащихся. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 287 с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМЫ

1. Природа и функции психики

Вселенная состоит из множества материальных объектов (живых и неживых), которые находятся в непрерывном движении. В процессе такого движения они могут взаимодействовать друг с другом либо испытывать на себе воздействия различных явлений (например, температуры, электрического или магнитного поля и т.д.). Результатом таких взаимодействий оказывается явление отражения.

Отражение – это общее свойство любых материальных объектов. Оно характеризует их способность в процессе взаимодействия с другими объектами воспроизводить в своих изменениях некоторые особенности и черты воздействующих на них объектов (явлений). Тип, содержание и форма отражения определяются уровнем и особенностями системно-структурной организации отражающих объектов, а также способом их взаимодействия с отражаемыми объектами. Результат процесса отражения проявляется во внутреннем состоянии отражающего объекта и его внешних реакциях: отражение способно оказывать активное влияние на характер последующих взаимодействий отражающего объекта с отражаемым явлением.

В материальном мире существует несколько различных видов отражения.

Первый и самый простой вид отражения – **физическое**, является наиболее распространенным. Он присущ всем материальным объектам (неживым и живым).

Примером такого отражения являются изменения скоростей, ускорений и траекторий соударяющихся бильярдных шаров, камней и т.д., их деформации или внутренние напряжения, которые в них возникают.

Биологическое отражение присуще только живым объектам (растениям, животным, человеку), оно проявляется в том, что живой организм реагирует на жизненно значимое воздействие физиологическими процессами, происходящими в нем. Например, при увеличении температуры ускоряется рост растения. Следовательно, биологическое отражение – это более сложный вид отражения, который свойственен только материальным объектам с более сложной организацией – биологическим системам.

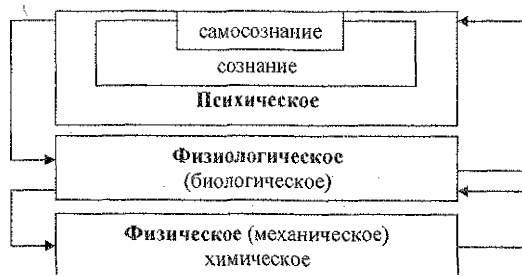


Рисунок 1 – Основные формы отражения

Психическое отражение – это наиболее сложный вид отражения, оно свойственно только человеку и животным.

Критерием психического отражения является способность организма реагировать не на непосредственно жизненно значимый раздражитель, а на другой, который сам по себе нейтрален, но несет в себе информацию о присутствии жизненно значимого воздействия.

Например, в одном из экспериментов по изучению поведения простейших животных – одноклеточных инфузорий, живущих в воде, их помещали в протяженный аквариум, одну часть которого подогревали до оптимальной для этих существ температуры и одновременно подсвечивали внешним источником света. Температура – жизненно значимое для инфузорий воздействие, поэтому они перемещались в нагретую зону. Свет же для них не является жизненно значимым воздействием. Было проведено несколько таких серий экспериментов, а затем в контрольном эксперименте в аквариум с участниками прошлых опытов подсадили других инфузорий, после чего начали подсвечивать часть аквариума, не подогревая его. Оказалось, что инфузории ведут себя по-разному: те, что участвовали в предыдущих опытах, начали перемещаться к источнику света, инфузории же новички продолжали передвигаться хаотично, без всякой системы. В данном эксперименте эти простейшие существа демонстрируют способность к психическому отражению, которое существенно расширило возможности живых существ по их взаимодействию с внешней средой.

Всякий живой организм, в том числе и человек, не может существовать без взаимодействия с внешней средой, поскольку многие ее элементы необходимы для поддержания его жизнедеятельности. Для того чтобы существование организма было успешным, он должен обладать способностью отражать внешний мир, т.е. оценивать состояние внешней среды и приспосабливаться к ее непрерывному изменению.

Отражение организмом внешнего мира, обеспечивающее его взаимодействие с внешней средой, оказывается возможным благодаря наличию у него особой системы – психики. Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием внешнего мира (как зеркало, фотоаппарат или сканер), оно сопряжено с поиском, выбором, в психическом отражении поступающая информация подвергается специфической обработке. Иными словами, психическое отражение – это субъективное отражение объективного мира, оно не существует вне субъекта и зависит от его субъективных особенностей.

Основные функции психики человека

Говоря о психическом отражении, следует иметь в виду, что оно обращено не только к настоящему, но и к прошедшему, и к будущему. Это означает, что на отражение настоящего оказывает влияние не только оно само, но и прошлый опыт, хранящийся в памяти, а также прогнозы человека в отношении будущего.

В целом психическое отражение имеет следующие специфические особенности:

- 1) это самый сложный и наиболее развитый вид отражения;
- 2) оно позволяет правильно отражать окружающую действительность, что потом подтверждается практикой;
- 3) оно имеет активный характер, т.е. связано с поиском и отбором способов действий, адекватных условиям среды;

4) оно постоянно углубляется, совершенствуется и развивается в процессе деятельности;

5) оно субъективно, поскольку каждый психический акт является результатом действия объективного через субъективное, т.е. через человеческую индивидуальность;

6) оно носит опережающий характер, так как обеспечивает предвосхищение в деятельности и поведении человека.

Кроме этого, говоря о психическом отражении, следует иметь в виду, что оно имеет процессуальный характер. Это значит, что это непрерывный, развернутый во времени процесс, который продолжается в течение всей жизни человека.

Психическое отражение идеально по форме: это – мысли, ощущения, образы, переживания, то, что находится внутри человека, что нельзя потрогать руками, зарегистрировать с помощью измерительных приборов, сфотографировать. В то же время оно субъективно по содержанию, т.е. принадлежит конкретному субъекту и определяется его особенностями.

Физиологическим носителем психики человека является его нервная система. Представления о взаимосвязях нервной системы и психики человека основываются на теории функциональных систем П. К. Анохина, в соответствии с которой психическая и физиологическая деятельность составляют единое целое, в котором отдельные механизмы объединены общей задачей и целью в совместно действующие комплексы, ориентированные на достижение полезного, приспособительного результата.

Связь между психическим и физиологическим заключается в следующем:

1) психическое тождественно физиологическому, представляя собой не что иное, как физиологическую деятельность мозга;

2) психическое – это особый вид (высшая форма) нервных процессов, обладающий свойствами, не присущими всем остальным процессам в нервной деятельности;

3) психическое – это такие особые (психонервные) процессы, которые связаны с отражением объективной реальности и отличающиеся субъективным компонентом – наличием внутренних образов и их переживанием.

Психика является свойством мозга. Связь центра мозга с внешней средой осуществляется при помощи нервных клеток и рецепторов.

Однако психические явления нельзя сводить к нервно-физиологическим процессам. Психическое имеет свою специфику. Нервно-физиологические процессы – субстрат, носитель психического. Отношение психического и нервно-физиологического есть отношение сигнала как информации и сигнала как носителя информации.

2. Виды психических явлений и их взаимосвязь

Будучи идеальной, психика обнаруживает себя в особой группе явлений, называемых психическими, которые представляют собой основные формы существования психического. В современной психологической литературе выделяют четыре основных вида психических явлений (или четыре основные формы существования психического): психические процессы, психические состояния, психические свойства и психические образования.

Психические процессы – это основной способ существования психического. Они обеспечивают первичное отражение и осознание человеком окружающей действительности, являются предельно пластичными и динамичными, имеют четное начало, определенное течение и ярко выраженный конец. Исходя из функциональной необходимости обеспечения деятельности человека, выделяют **познавательные**: ощущение, восприятие, внимание, память, речь, воображение, мышление, интеллект (обеспечение предметности деятельности), **эмоциональные** (обеспечение субъективности деятельности) и **волевые** (обеспечение активности деятельности) процессы.

Психические процессы – это элементарные психические явления, включенные в более сложные виды психической деятельности. Они наиболее кратковременны, их продолжительность от долей секунд до десятков минут. Это те «кирпичики» (или элементы), из которых состоит процесс психического отражения или процесс функционирования психики человека.

Психические состояния – это целостная характеристика психической активности людей в определенных условиях, при выполнении ими конкретных задач. Каждый компонент психики (познавательный, эмоциональный, волевой) по-разному представлен в том или ином состоянии. Свое название «психическое состояние» получает от ведущего компонента: познавательное состояние (размышление, сосредоточенность и т.д.), эмоциональное (радость, печаль и т.д.), волевое (решительность, настойчивость и т.д.). Можно сказать, что собственно жизнь человека и есть смена одного состояния другим.

Психические свойства – это наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень поведения и деятельности, типичный для данного человека. Психические свойства выступают в виде системных качеств человека, они формируются и проявляют себя в деятельности.

Синтез свойств психики приводит к формированию обобщенных макрохарактеристик человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Каждая из этих макрохарактеристик, взаимодействуя с другими, отражает включенность человека в приоритетные сферы жизнедеятельности, в которой целенаправленная активность обеспечивает получение вполне определенных результатов. В макрохарактеристике «индивид» отражена вся совокупная психофизиологическая основа человека, «личность» выражает его социализацию, иначе говоря, освоение социального опыта. Деятельностная активность человека представлена в макрохарактеристике «субъект деятельности». И, наконец, на неповторимую самобытность человека как целостного феномена указывает интегративная макрохарактеристика «индивидуальность».

Все эти макрохарактеристики человека образуют его целостный психологический портрет, качественные признаки которого возникают, формируются, развиваются и проявляются во взаимодействии с другими людьми, предметным миром, собственным «Я». К психическим свойствам человека относятся: **направленности** («Что хочет человек?»), **способности** («Что может человек?»), **темперамент и характер** («Как проявляется человек?»).

Психические образования – это психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта. К ним относятся зна-

ния, умения, навыки, а также различные психологические качества (ситуативные мотивы, жизненные позиции и т.п.).

Все психические у человека явления связаны друг с другом и влияют друг на друга, так как они представляют собой различные стороны (аспекты) функционирования единой целостной системы – сознание человека.

Таким образом, психические явления – это постоянные регуляторы деятельности и поведения, возникающие в ответ на воздействия (раздражители), которые имеют место сейчас (ощущения, восприятия) или когда-то были в прошлом опыте (память), обобщающие эти воздействия и предвидящие результаты, к которым они приведут (мышление, воображение), усиливающие или ослабляющие деятельность (чувства, воля), обнаруживающие различия в поведении людей (темперамент, характер, способности, знания, умения).

Бессознательное и сознание

Бессознательное – совокупность психических образований, процессов и состояний, не представленных в сознании человека, в функционировании и влиянии которых он не отдает себе отчета.

Сознание – один из самых сложных объектов для научного изучения. Оно не воспринимается чувствами, т.е. невидимо, неосозаемо, не имеет массы и формы, не располагается в пространстве и т.д. Тем не менее ни у кого не вызывает сомнения то, что сознание существует и можно говорить, что оно обладает особым, психическим или духовным бытием. Понятие сознания объединяет разнообразие формы и проявления духовной реальности в жизни человека; это высшая из способностей личности. На настоящий момент сущность этих форм трактуется с двух позиций – материалистической и идеалистической.

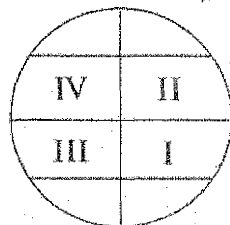
В **материалистической** трактовке сознание объявляется вторичным по отношению к материальному миру и понимается как особое свойство материи – «инструмент» мозга, его функция. В этом отношении сознание есть **свойство высокоорганизованной биологической материи (человеческого мозга) отражать мир.**

В **идеалистической** трактовке сознание понимается как единственно достоверная реальность. Понятие материи ставится под сомнение, а воспринимаемые нами вещи объявляются существующими только в нашем сознании (поскольку они могут быть лишь иллюзией, сном и доказать их реальность и объективность не представляется возможным). Выделяют три основных свойства сознания:

- **идеальность** (сознание невозможно измерить, исследовать при помощи приборов);
- **направленность** (сознание всегда направлено на предмет или на самого себя);
- **активность** (сознание не только отображает мир, но и вырабатывает различные идеи).

Можно представить структуру сознания состоящей из четырех секторов:

- сектор I – ощущения, представления, получаемые при помощи органов чувств;
- сектор II – мышление, логические операции;



- сектор III – эмоции, чувства, переживания;
- сектор IV – высшие мотивы – ценности, воображение, творчество.

Внешнепознавательная активность (секторы I и II) и эмоционально-ценностная активность (секторы III и IV) отвечают за деятельность соответственно левого и правого полушарий головного мозга. Верхний сегмент (секторы II и IV) отвечает за сверхсознательное (правила поведения, общественные нормы), нижний (секторы I и III) – за бессознательное (психические процессы, не представленные в сознании субъекта).

Бессознательное

Понятие «бессознательное» ввел в науку австрийский психолог и психиатр Зигмунд Фрейд (1856-1939). В наиболее общем виде, согласно Фрейду, структуру психики можно представить в виде трех уровней:

- **сверхсознательное** – запреты, нормы, традиции, мораль, законы, общественное мнение;
- **сознание** – ясно осознаваемые мысли, желания и т.д.;
- **бессознательное** – тайные, неосознаваемые желания, мысли, комплексы, автоматизмы.

По мнению Фрейда, каждый испытывает антиобщественные желания. В детстве человек учится их подавлять из страха перед наказанием (воплощенном в сверхсознательном). Однако, даже подавленные и забытые, желания не исчезают, а концентрируются в бессознательном, где ожидают своего часа. Вытесненные переживания могут соединяться в устойчивые группы – комплексы. Например, комплекс неполноценности – это совокупность переживаний по поводу своих недостатков и желание компенсировать их. Бессознательные желания и комплексы, по Фрейду, имеют, как правило, сексуальный или агрессивный характер. Хотя человек не осознает их, они часто заявляют о себе в сновидениях, юморе, оговорках.

Сознание для Фрейда является полем борьбы между бессознательным и запретами сверхсознательного. Антиобщественные желания и комплексы периодически «всплывают» в сознание, запреты и нормы подавляют их, вытесняя обратно в бессознательное. Однако постоянное подавление желаний может привести к срывам (как в паровом котле, где не открывается предохранительный клапан) – неврозам, истерии и т.д. Поэтому все желания должны быть или «выпущены на свободу» (реализованы в действиях), или сублимированы, т.е. перенесены на другие, возвышенные объекты, например на творчество.

Швейцарский психиатр Карл Густав Юнг (1875-1961) считал, что помимо индивидуального бессознательного существует и коллективное, содержащее общие для всех людей бессознательные образы – архетипы. Они проявляются в «грезах» всего человечества – мифах, легендах, сказках, притчах, где задаются основные образцы поведения в разных ситуациях. Эти образцы усваиваются с детства, а затем автоматически, бессознательно воспроизводятся в социальной деятельности.

Помимо желаний, комплексов и архетипов к бессознательному относят и простые автоматические действия, при исполнении которых сознание не задействуется (например, основные навыки вождения автомобиля).

Сознание и бессознательное

Индивидуальное сознание может существовать только на основе коллективного бессознательного. Соотношение между сознанием и коллективным бессознательным было раскрыто К.Г. Юнгом.

Коллективное бессознательное является огромным духовным наследием, возрождающимся в каждой индивидуальной структуре мозга. Сознание же, как пишет Юнг, наоборот, представляет собой эфемерное явление, осуществляющее все сиюминутные приспособления и ориентации, отчего его работу, скорее всего, можно сравнить с ориентировкой в пространстве. Бессознательное содержит источник сил, приводящий душу в движение. Движение души, т.е. содержание психической жизни, регулируется архетипами: «Все самые мощные идеи и представления человечества сводимы к архетипам». Это касается не только религиозных представлений, но и центральных научных, философских и моральных понятий, которые можно рассматривать как варианты древних представлений, принявших свою современную форму в результате использования сознания.

Сознание находится в постоянном взаимодействии с индивидуальным бессознательным.

В зоне сознания находит свое отражение малая часть сигналов, одновременно поступающих из внешней и внутренней среды организма. Сигналы, попавшие в зону сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном и бессознательном уровне.

Бессознательное и подсознательное – это те явления, процессы свойства и состояния, которые по своему действию на поведение похожи на осознаваемые психические состояния, но актуально человеком не рефлексированы, т.е. не осознаются.

Различие между бессознательным и подсознательным заключается в том, что собственно бессознательное – это такое психическое образование, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным, а подсознательное – те представления, желания, устремления, которые в данный момент ушли из сознания, но могут потом прийти в сознание или быть восстановленными.

Бессознательное начало так или иначе представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека.

Бессознательные ощущения – это ощущения равновесия, мышечные ощущения, которые вызывают произвольные рефлексивные реакции в зрительной и слуховой центральных системах.

Бессознательные образы восприятия проявляются в чувстве знакомости, возникающем у человека при восприятии какого-либо предмета или ситуации.

Бессознательная память – это память, которая связана с долговременной памятью, управляющей на бессознательном уровне мышлением, воображением, вниманием человека в данный момент времени. Бессознательной является и генетическая память.

Бессознательное мышление проявляется в процессе решения человеком творческих задач, когда шаблонные решения оказываются исчерпанными.

Бессознательная речь выступает как внутренняя речь.

Бессознательная мотивация влияет на направленность и характер поступков.

Бессознательное в личности человека – это те качества, интересы, потребности и т.п., которые человек не осознает у себя, но которые ему присущи и проявляются в разнообразных произвольных реакциях, действиях, психических явлениях.

Бессознательное и предсознание играют в повседневной жизни человека гораздо более значительную роль, чем это кажется на первый взгляд. Следует учитывать, что сознание гораздо менее устойчиво к воздействию стрессовых факторов по сравнению с бессознательным и подсознанием. В ситуации опасности для жизни, конфликта, под влиянием алкоголя и т.п. влияние сознания на поступки человека уменьшается.

Индивидуальное и коллективное бессознательное

Далеко не все процессы, происходящие в психике человека, осознаются, поскольку кроме сознания у человека есть еще и **сфера бессознательного**.

Бессознательное представлено в форме индивидуального бессознательного и коллективного бессознательного.

Индивидуальное бессознательное связано главным образом с инстинктами, под которыми понимаются врожденные способы поведения человека, возникающие под влиянием условий окружающей среды без предварительного обучения. Так, инстинкты самосохранения, размножения, территориальный и т.д. появились потому, что в процессе эволюции необходимость в таких формах поведения возникала постоянно, способствуя выживанию. Инстинкты включают в себя такие формы психического, которые вообще не могут быть осознаны и рационально выражены.

Учение об индивидуальном бессознательном было создано, как отмечалось выше, австрийским философом и психологом Зигмундом Фрейдом.

Концепция **коллективного бессознательного** была разработана учеником и последователем Фрейда швейцарским психологом Карлом Юнгом (1875-1961), который утверждал, что в недрах человеческой души живет память об истории всего человеческого рода, что в человеке, кроме личных свойств, унаследованных от родителей, живут и свойства его далеких предков.

Коллективное бессознательное, в отличие от индивидуального, личностного бессознательного, идентично у всех людей и образует всеобщее основание душевной жизни каждого человека, наиболее глубокий уровень психики. К. Юнг образно сравнивает коллективное бессознательное с морем, которое является как бы предпосылкой каждой волны. Коллективное бессознательное, по Юнгу, – предпосылка каждой индивидуальной психики. Между отдельным человеком и другими людьми все время протекают процессы «психического проникновения».

Коллективное бессознательное выражается в **архетипах** – древнейших психических первообразах, таких как образы отца, матери, мудрого старца и т.п. Все самые мощные идеи и представления человека сводимы к архетипам. Выделение уровней в структуре психики связано с ее сложностью. Бессознательное – более глубокий уровень психики по сравнению с сознанием. Однако в психике конкретного человека жестких границ между ее различными уровнями не существует. Психика функционирует как единое целое.

Тем не менее специальное рассмотрение отдельных урвней и форм психосферы способствует более глубокому пониманию феномена психического как единого целого.

Изменённые состояния сознания, их классификация и характеристики

Нормальное состояние сознания может определяться как продукт существования в определенных условиях, как физических, так и психосоциальных. Если посмотреть на это шире, то становится ясно, что человек живет и функционирует в различных состояниях сознания и что разные культуры сильно отличаются в понимании, использовании и отношении к изменённым состояниям сознания. Многие "примитивные" народы, например, считают, что практически каждый нормальный взрослый человек способен входить в транс или может стать одержимым богом, тот же, кто не способен на это, считался психологическим калекой. Во многих восточных цивилизациях были разработаны разнообразные сложные техники для стимулирования и использования ИСС, например, такие, как йога и дзен.

В наше время собрано множество клинического материала по проблеме изменённых состояний сознания. Учёные долгие годы занимаются проблемами гипноза, разрабатываются многочисленные техники медитации, в клиниках в качестве обезболивающих практикуется приём психоделиков, исследуются проблемы сна и сновидений – всё это и многое другое является гранями изменённых состояний сознания. Стоит рассмотреть критерии появления таких состояний, их отличительные особенности и влияние на сознание человека.

Условия появления ИСС

Ослабление чувствительности органов чувств или дефицит движений. В эту категорию входят психические состояния, возникающие в основном из-за исчезновения ощущений, постоянного предъявления повторяющейся, монотонной стимуляции или значительного ослабления двигательной активности. Такие ИСС могут быть вызваны одиночным заключением, при нахождении в море или в пустыне; гипноз автострады.

Повышение чувствительности органов чувств, двигательной активности или эмоций. В эту категорию включены психические процессы, появляющиеся из-за сильного возбуждения, сопровождаемого или напряженной физической активностью или усилием. Полное эмоциональное возбуждение и умственное истощение могут быть основными сопутствующими факторами (травматические неврозы, состояния паники, реакции гнева).

Психическая вовлеченность. Подобные ИСС могут возникать из следующих видов активности: длительное состояние бдительности при сторожевой работе или при продолжительном созерцании экрана радарного дисплея; пламенная молитва; интенсивная психическая поглощенность задачей, например, чтением, письмом или решением проблем.

Ослабление критичности. В данную группу входят психические состояния, которые можно охарактеризовать как "пассивное состояние ума", при котором активное мышление сведено до минимума (мистические состояния или состояния откровения (например, сатори, нирвана), состояния грез, сонливости; состояния абсолютной интеллектуальной и мышечной релаксации, например, во время плавания или загорания).

Влияние психосоматических факторов. В этом разделе объединены психические состояния, возникающие в основном в результате изменений физического здоровья. Эти состояния могут вызываться преднамеренно или в результате обстоятельств, когда человек мало или вообще не контролирует себя. Это, например, дисфункция щитовидной и надпочечной желез; дефицит сна; мигрени и эпилептические припадки. Употребление с пищей ядовитых возбудителей или резкое прекращение приема наркотических веществ, таких как алкоголь или барбитураты, вызывает интоксикационный делирий, сопровождающийся лихорадкой.

Основные признаки ИСС

Несмотря на очевидные расхождения среди ИСС, следует выделить достаточно их общих черт, которые в той или иной степени характерны для большинства ИСС.

Изменения в мышлении. Это нарушения концентрации внимания, памяти и суждений. Человек практически не способен мыслить, искажается восприятие реальности. Происходит стирание различий между причиной и следствием, сильно выражена двойственность переживаний.

Нарушение чувства времени. Чувство времени и восприятие хронологии событий сильно меняются. Это выражается в виде чувства безвременья, остановки, ускорения или замедления времени и т.д. Время также может восприниматься как бесконечное или не поддающееся измерению.

Потеря контроля. Человек, входя или пребывая в ИСС, обычно ощущает страх перед утратой власти над действительностью и самоконтроля. Во время фазы индукции он может активно сопротивляться ощущению ИСС (например, во время сна, гипноза, анестезии), тогда как в других состояниях он может фактически приветствовать ослабление воли и полностью отдаться экспериментированию (например, при употреблении наркотиков, алкоголя, ЛСД, во время мистического переживания).

Изменения в эмоциональном выражении. Происходят внезапные, неожиданные вспышки более примитивных и интенсивных, чем в нормальном состоянии, эмоций. Возникают крайние эмоциональные состояния – от экстаза до глубокого страха и депрессии. Также человек может отдалиться, отстраниться или испытывать интенсивные переживания, никак не проявляя их. Чувство юмора тоже снижается.

Изменение образа тела. При ИСС у людей распространена склонность испытывать разделение тела и души, потери самоосознания или размывание границ между собой и другими, миром или вселенной. Также может не только показаться, что разные части тела увеличились, уменьшились, потеряли вес, потяжелели, отделились от тела, приняли необычный или смешной вид, но и появиться спонтанное ощущение головокружения, неясности зрения, оцепенения, потери чувствительности и ощущения покалывания тела.

Искажения восприятия. Содержание этих перцептивных отклонений обуславливается культурными, групповыми, индивидуальными или нейрофизиологическими факторами и представляет либо скрытые желания и фантазии, выражение базовых страхов или конфликтов, либо простые явления незначительной важности, такие как галлюцинации света, цвета, геометрических форм или очертаний.

Изменения смысла или значения. Иногда кажется, будто человек испытывает что-то вроде опыта "эврики", во время которого часто возникают чувства абсолютного понимания, озарения и инсайта.

Стоит подчеркнуть, что это чувство повышенного значения, которое является в первую очередь эмоциональным переживанием, имеет мало отношения к объективной "правде" содержания этого опыта.

Гипервнушаемость. Ослабление способностей человека к проверке реальности или различию субъективной и объективной реальностей. При этом, стремясь компенсировать свои ослабленные критические способности, человек сильнее доверяет внушениям гипнотизера, шамана, лидера, оратора, религиозного целителя или доктора, которые представляются ему всемогущими, авторитетными фигурами.

Наблюдения за многими измененными состояниями сознания, переживаемыми человеком, быстро позволяют сделать вывод, что есть некоторые обязательные условия, способствующие их возникновению. Более того, хотя внешние проявления и субъективный опыт, связанные с различными изменениями в сознании, довольно разнообразны, существуют базовые особенности, являющиеся общими для многих. С функциональной точки зрения становится ясно, что многие изменения состояний сознания служат в качестве "конечных общих путей" для различных форм выражения человека – как адаптивных, так и дезадаптивных.

Классификация ИСС

К измененным состояниям сознания относят бесконечно большее множество состояний сознания, заполняющее пространство между бодрствованием и сном.

Все множество ИСС может быть разделено на два класса: суженных состояний сознания и расширенных состояний сознания.

Трансовые состояния.

К трансовым состояниям относят суженные состояния сознания, достигаемые различными способами. Трансовые состояния сознания можно представить как особую отрешенность сознания, вызываемую произвольно (при аутогенных тренировках, с помощью разнообразных ритуалов (мистерии, религиозные обряды), сеансах самовнушения и гипнотическим воздействием, медитациях) или возникающую спонтанно при "застревании", сосредоточении внимания на объектах интроспекции или качествах восприятия внешних предметов.

В трансовом состоянии происходит сужение сознания, особенно заметное при фиксации на каком-либо ощущении, образе, т.е. ограничении круга воспроизводимых ситуаций, перераспределение внимания и сдвиг функций планирования; усиление репродуктивной активности сознания, могут возникать яркие зрительные образы прошлого, и проявляется повышенная способность к фантазированию, усиливается тенденция к устойчивому искажению реальности.

Выйдя из транса, человек может испытать состояние, подобное постгипнотической амнезии, т.е. он не будет помнить тех команд, которые могли внушаться ему. Кроме того, могут наблюдаться вегетативные расстройства, проявляющиеся через головокружение, легкое расстройство координации и т.д.

Медитация. Это трансовое состояние, обеспечивающее установление и поддержание канала связи сознания с бессознательным и использование этого канала для передачи или получения символической информации.

Освоение эффективного сочетания согласованной работы сознания и бессознательного является очень важным и очень тонким моментом в практиках медитации и осознанного снавидения. Обычно сознание задает тему или исходное представление и затем занимает позицию "наблюдателя". Всю дальнейшую работу воображения выполняет бессознательное, а "наблюдатель" лишь воспринимает информацию ("смотрит кино") и удерживает внимание, концентрацию на заданной теме.

С информационной точки зрения процесс входа в медитацию есть процесс отключения сенсорных систем и внутренней речи, являющимися источниками шума относительно сигнала, идущего от объекта концентрации или к нему.

Гипноз. Гипноз – это состояние суженного сознания, вызванное действием врача и характеризующееся прежде всего повышенной внушаемостью и управляемостью.

Гипноз у человека и животных вызывается и развивается в тех же условиях и по тем же законам, что и нормальный сон. Гипноз и сон имеют одну природу – торможение коры больших полушарий головного мозга.

Гипноз представляет собою не что иное, как подавление личной сферы (эго). Оживление следов по внушению здесь может достигать яркости галлюцинаторных образов.

В настоящее время вообще нет удовлетворительной классификации гипноза. И, возможно, правильнее всего ради практических целей различать пока малый гипноз, средний гипноз и глубокий гипноз. При малом гипнозе глаза закрыты, но они могут быть открываемы по произволу, хотя обыкновенно и с некоторыми усилиями. Подчинение воле исследователя имеется, но оно не настолько значительно, чтобы гипнотизируемый не мог бороться с внушениями. При этом большая часть сделанных внушений припоминается при пробуждении от гипноза.

При средней степени гипноза или так называемом очаровании (гипотаксии), гипнотизируемый уже не может выйти сам из гипноза, он подчиняется внушениям по крайней мере в такой мере, в какой они не расходятся с его основными нравственными воззрениями. При этом во время гипноза он ориентируется в отношении окружающих и по пробуждении в большинстве случаев мало помнит о сделанных внушениях.

Расширенные состояния сознания (РСС):

Расширенные состояния сознания качественно отличаются от состояний, возникающих при глубоком гипнозе, трансе, медитациях и других способах достижения измененных состояний сознания. Это особое психологическое и психофизиологическое состояние, по характеристикам не похожее на сон, патологические нарушения сознания, нарушения сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов.

Для многих людей, не причастных к научным исследованиям, достоверным знанием об ИСС является то, которое они получают, экспериментируя с ними. Такие опыты в большинстве случаев находятся за пределами досягаемости науки. А самое главное требование любой науки заключается в том, чтобы ее практический и теоретический язык охватывал все явления предмета исследования. И, таким образом, стимулируя интерес к изучению данной проблемы в научной сфере, можно помочь людям более уверенно и безопасно ориентироваться в мире измененных состояний сознания. Более того, детальное и полное изучение ИСС может помочь решить многие задачи, связанные с психическими и физиологическими отклонениями людей.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ!

Бодрствование

Ежедневно во время бодрствования наши глаза пребывают в закрытом состоянии 30 минут во время моргания.

Взрослый человек ежедневно потребляет 40 килограмм кислорода.

Женщины имеют на 70% больше шансов дожить до 100 лет, чем мужчины.

Во время спуска с холма давление в коленных чашечках утраивается по сравнению со спокойным состоянием.

Сон

Люди проводят треть своей жизни во сне (около 25 лет и более).

Без еды человек может прожить намного больше времени, чем без сна.

В течение первых двух лет жизни ребенка молодые родители в среднем теряют полгода сна.

В 1984 г. русская исследовательница М. Михайлова провела одно из первых исследований по депривации (лишению) сна. Она обнаружила, что при лишении щенков сна -- они все умирают в течение четырёх-пяти дней, даже несмотря на все усилия по сохранению их жизни со стороны учёных. Причем, чем моложе был щенок, тем быстрее он умирал.

Сон является универсальной составляющей комплекса живых организмов и наблюдается даже у насекомых, моллюсков, рыб, амфибий, птиц и млекопитающих.

Медленный сон появился около 180 млн лет назад. Rem-сон, как предполагается, появился на 50 млн лет позже. По мнению учёных, люди приобрели, скорее всего, монофазный сон и активное бодрствование в период неолита (примерно 10 тыс. лет до н.э.).

Сердечно-сосудистые заболевания, сахарные диабет, ожирения -- болезни, связанные с хронической потерей сна. Есть недоказанная гипотеза, что люди, теряющие сон с полуночи до 3 часов ночи, очень быстро прибавляют в весе.

В настоящий момент врачами определено уже 84 вида расстройств, связанных с проблемами сна/бодрствования.

В течение ночи наш мозг преодолевает множество состояний между спокойным, глубоким и активным сном. Всего за этот период удаётся пройти через четыре или пять стадий сна по 90-110 минут каждую ночь.

В эпоху столь стремительного технического прогресса время сна людей заметно сократилось с 9 до 7,5 часов, и это не предел.

Каждый год ситуации и несчастные ошибки из-за недосыпания обходятся американским страховым компаниям примерно в 56 млн долларов, они же становятся причиной 25 тысяч смертей и 2,5 млн повреждений.

Более 70 миллионов американцев страдают от расстройства сна. Из них свыше 60% уже имеют хронические расстройства.

В закрытых тюрьмах и специальных лагерях пытки с применением депривации (лишения) сна являются самой эффективной формой принуждения.

Люди, которые имеют продолжительность сна необычайно короткую (менее 4 часов в день) или необычайно длинную (более 9 или 10 часов), подвержены большему риску преждевременной смерти.

В девятнадцатом веке китайский купец был приговорён к смертной казни за убийство своей жены. Лишение сна намеренно выбрали в качестве способа казни на том основании, что это повлечёт максимальные страдания и будет служить наглядным примером для большинства других потенциальных убийц. В конце концов, он умер на 19 день, после ужасных мучений.

Температура открытых частей тела человека во сне понижается на несколько градусов, преимущественно в фазах глубокого сна. Связано это с тем, что наш организм, в процессе эволюции, унаследовал некоторые функции амфибий, в частности, понижение температуры тела в течение суток.

Лунатизм также называется сомнамбулизмом, от греческого «Somnus» (спящий режим) + «amb» (ходить). Большинство из лунатиков мало помнят или совсем не помнят о том, что происходило с ними ночью. Хотя, во время данного процесса они легко могут пользоваться туалетом, кушать и даже разговаривать (правда примитивными фразами или ответами «Да / Нет»). Ученые единогласно утверждают, что лунатизм имеет генетическую предрасположенность, вот только пока доказать им этого не удалось.

Иммунологи склонны предполагать, что недосыпающие люди (спящие по шесть часов и меньше) склонны к увеличению содержания в крови злокачественных веществ, так как организм не в состоянии справиться с саморегуляцией веществ за ночь.

В западных промышленных странах такая ускоренная жизнь, что ненормальная сонливость в настоящее время уже воспринимается как вполне нормальное явление.

Более двух миллионов детей во всём мире страдают от нарушений сна.

Во время сна в дело вступает наше подсознание, задачей которого является, прежде всего, объединение воспоминаний, структурирование и усиление связей между клетками головного мозга.

Национальная администрация безопасности дорожного движения сообщает, что в мире происходит намного больше аварий по вине усталости (даже со смертельным исходом), чем из-за алкоголя и сердечно-сосудистых заболеваний.

Людям, которые находятся в состоянии комы или под наркозом, может показаться, что они спят. Но на самом деле, в таких состояниях нет никакого сна и тем более мозговых волн, характерных для спящего человека.

Продолжительность жизни крыс колеблется от двух до трёх лет. Тем не менее, крысы, просто лишённые сна, могут прожить только около пяти недель, а крысы, лишённые сна и всех условий для нормального существования, не больше трёх недель.

«Синдром взрывной головы» представляет собой заболевание, при котором бывают такие моменты, что когда больной просыпается, он чувствует ощущение уходящего в голову взрыва. Этой болезнью чаще всего болеют пожилые люди. Синдром вызывает беспокойство, учащенное сердцебиение и чрезмерную потливость.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Сознание – это:

- А) свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе формируемых при этом психических образов целесообразно регулировать деятельность человека и его поведение;
- Б) высший уровень психической активности человека, результат общественно-исторических условий его формирования в трудовой деятельности при постоянном общении с другими людьми;
- В) совокупность психических процессов, актов, состояний, обусловленных явлениями действительности, протекающих автоматически;
- Г) внутренние психические явления, представленность субъективной картины мира.

2. Бессознательное – это:

- А) свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе формируемых при этом психических образов целесообразно регулировать деятельность человека и его поведение;
- Б) высший уровень психической активности человека, результат общественно-исторических условий его формирования в трудовой деятельности при постоянном общении с другими людьми;
- В) совокупность психических процессов, актов, состояний, обусловленных явлениями действительности, протекающих автоматически;
- Г) внутренние психические явления, представленность субъективной картины мира.

3. Психика – это:

- А) свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе формируемых при этом психических образов целесообразно регулировать деятельность человека и его поведение;
- Б) высший уровень психической активности человека, результат общественно-исторических условий его формирования в трудовой деятельности при постоянном общении с другими людьми;
- В) совокупность психических процессов, актов, состояний, обусловленных явлениями действительности, протекающих автоматически;
- Г) типичные для данного человека устойчивые образования, определяющие количественно-качественный уровень его поведения и деятельности.

4. Высшая форма психического отражения, свойственная только человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется:

- А) воля
- Б) рефлекс
- В) сознание
- Г) эмоции

5. Укажите психические свойства:

- А) ощущения
- Б) темперамент
- В) воля
- Г) речь
- Д) способности
- Е) сознание

6. Укажите психические состояния:

- А) ощущения
- Б) переживания
- В) настроение
- Г) бессознательно
- Д) фрустрация

7. Исключите лишнее слово:

- А) ощущения
- Б) восприятие
- В) воля
- Г) воображение
- Д) мышление

8. Формально-динамическую сторону поведения характеризует (юс):

- А) направленность
- Б) **ТЕМПЕРАМЕНТ**
- В) характер
- Г) способности

9. Психический процесс – это:

- А) относительно устойчивый уровень психической деятельности, определившийся в данное время и проявляющийся в повышенной или пониженной активности личности;
- Б) динамическое отражение действительности, проявляющееся в виде реакции; обеспечивает формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека;
- В) типичное для данного человека устойчивое образование, определяющее количественно–качественный уровень его поведения и деятельности.

10. Психическое состояние – это:

- А) относительно устойчивый уровень психической деятельности, определившийся в данное время и проявляющийся в повышенной или пониженной активности личности;
- Б) динамическое отражение действительности, проявляющееся в виде реакции; обеспечивает формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека;

В) типичное для данного человека устойчивое образование, определяющее количественно–качественный уровень его поведения и деятельности.

11. Психическое свойство -- это:

А) относительно устойчивый уровень психической деятельности, определившийся в данное время и проявляющийся в повышенной или пониженной активности личности;

Б) динамическое отражение действительности, проявляющееся в виде реакции; обеспечивает формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека;

В) типичное для данного человека устойчивое образование, определяющее количественно–качественный уровень его поведения и деятельности.

12. К изменённым состояниям сознания относят:

А) сон

Г) медитация

Б) бессознательное состояние

Д) гипноз

В) бодрствование

13. Человек вспоминает о сновидениях, если пробуждается в фазе сна:

А) поверхностный сон

Г) дремота

Б) медленный сон

Д) дельта-сон

В) быстрый сон

УЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Творческая работа «Мой психологический портрет»

Цель работы: анализ онтогенетического развития и стимулирование рефлексивных качеств личности.

Работа «Мой психологический портрет» является документом, который в известной степени свидетельствует о личностном и профессионально-психологическом становлении студента.

Структура творческой работы

Линия жизни («психологический возраст» и рефлексивный анализ «переломных» событий в прошлом или будущем).

Биологические основания индивидуальности (самооценка конституциональных особенностей, особенностей свойств нервной системы, выраженности полоролевого поведения).

Социализация личности (формирование в структуре личности «родительского «Я», анализ влияния микросоциального окружения, структура ценностных ориентаций).

Развернутая характеристика характера, способностей, «уровня развития личности».
Завершить работу следует, сформулировав задачи профессионального и личностного роста на ближайшие 2 года.

Задание 2. Ситуационные задачи

Студенты самостоятельно работают над заданиями, результаты обсуждаются в группах из 3-4 человек, а потом во всей учебной группе (каждая группа из 3-4 человек предлагает свои варианты ответов).

Задача 1.

Шимпанзе Рафаэль (в опытах И.П. Павлова и А.А. Орбели) научился тушить огонь, который не позволял ему достать лакомство из ящика. Для этого он набирал в кружку воду из бака. В одном из опытов ящик с апельсином и горящим перед отверстием ящика огнем поставили на плот, который был спущен на воду. На другом плоту, соединенном с первым бамбуковой перекладиной, находился известный Рафаэлю бак с водой.

Чтобы потушить огонь, шимпанзе перебирался по перекладине на другой плот и набирал воду из бака, не подозревая, что ее можно набрать в озере.

Какая особенность психического отражения обезьяны (по сравнению с психическим отражением человека) проявляется в этом примере?

Задача 2.

В 1920 г. вблизи индийской деревни Годамури в логове волков были найдены две девочки (получившие имена Амала и Камала). Амале было приблизительно 18 месяцев, Камале около 7 лет. Девочек отправили в сиротский приют, где была предпринята попытка перевоспитать их. Амала прожила в приюте около года. За это время в ее развитии наметился значительный прогресс. Перевоспитать Камалу оказалось гораздо труд-

нее. За 4 года она смогла выучить только 6 слов. В возрасте 16-18 лет девушка вела себя, как четырехлетний ребенок.

Чем объясняется такая задержка в Камалы? Почему воспитание Амалы проходило значительно успешнее?

Задача 3.

Н.Н. Ладыгина-Котс сопоставляла подражательное конструирование шимпанзе и ребенка трех с половиной лет. Были отмечены следующие факты:

А. Один из них мог составить фигуру из двух-трех частей только в том случае, если перед ним была фигура-образец, другой мог выполнять задание и в отсутствие образа, по памяти.

Б. Одна из причин ошибок конструктора состояла в том, что он, увидев фигуру-образец, отказывался делать ее, а делал фигуру, подобную той, которую видел в предшествующем опыте. Требовалось некоторое усилие, чтобы заставить его сделать задание правильно.

В. И шимпанзе, и ребенок при выборе элементов, предлагаемых для конструирования, соблазнялись их новизной, необычностью. Но если один, взяв ненужный элемент, не включал его в конструкцию, другой нередко пытался это сделать, и только указание экспериментатора помогало ему избежать ошибки.

Определите, какие из приведенных фактов относятся к поведению шимпанзе, а какие к поведению ребенка. Какие особенности регуляции поведения ребенка по сравнению с поведением шимпанзе проявляются в этом примере?

Задача 4.

Немецкие ученые В. и Л. Келлог проделали опыт подергивания за волосы шимпанзе и ребенка. Один из испытуемых тотчас начинал хныкать, а другой даже при более сильном подергивании не издавал звуков, а только отстранял руку исследователя.

Какое проявление относится к поведению шимпанзе и какое ребенка? Почему?

Задача 5.

Противоречат ли методологическим принципам современной психологии описанные ниже концепции? Каким именно?

А. Согласно данным американского психолога начала XX века Дж. Уотсона, манипулируя внешними раздражителями, особенностями среды, можно управлять по заданной программе эмоциональными реакциями человека и, более того, можно «изготовить» человека любого склада, с любыми характеристиками поведения.

Б. Вундт утверждал, что сознание принципиально отличается от всего внешнего и материального. Психология имеет уникальный предмет – непосредственный опыт субъекта, постигаемый исключительно путем самонаблюдения. Другие науки изучают результаты переработки этого опыта.

В. По З.Фрейду фактор бессознательного является определяющим для законов личной и общественной жизни. В неосознаваемых потребностях и влечениях человека заключается причина его интересов, вкусов, привязанностей, выбора того или иного вида профессиональной деятельности, его суеверий, верований и проч.

Учебное издание

Составители: Самусевич Мария Владимировна
Бурко Оксана Петровна

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по теме
«СПЕЦИФИКА ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ»
*для студентов всех специальностей
дневной формы обучения*

Ответственный за выпуск: Самусевич М.В.

Редактор: Боровикова Е.А.

Компьютерная верстка: Кармаш Е.Л.

Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано к печати 15.12.2014 г. Формат 60x84 1/16. Бумага писчая.
Гарнитура Arial Narrow. Усл.-п. л. 1,4. Уч.-изд. л. 1,5. Заказ № 1067. Тираж 50 экз.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».
224017, г. Брест, ул. Московская, 267.