

И.В. Островская

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ УЧИЛИЩ И КОЛЛЕДЖЕЙ

2-е издание, исправленное

Министерство науки и высшего образования РФ

Рекомендовано ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Минздрава России в качестве учебника для среднего профессионального образования по специальностям 31.02.01 «Лечебное дело» по ОП.00 «Общепрофессиональные дисциплины», ОП.02 «Психология»; 31.02.02 «Акушерское дело» по ОП.00 «Общепрофессиональные дисциплины», ОП.08 «Психология»; 33.02.01 «Фармация»; 34.02.01 «Сестринское дело» по ОП.00 «Общепрофессиональные дисциплины», ОП.09 «Психология»



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений	9
Введение	10
Раздел I. Общая психология	13
Глава 1. Психология как научная дисциплина	15
1.1. Предмет психологии	15
1.2. Направления психологии	18
Бихевиоризм	18
Гештальтпсихология	19
Психоанализ	20
Гуманистическая психология	22
Когнитивная психология	25
Эклектизм	26
1.3. Отрасли психологии	26
1.4. Методы психологии	30
1.5. Методологические принципы современной психологии	36
Материалы для самопроверки	38
Глава 2. Психологические особенности труда медицинской сестры	42
2.1. Модель труда медицинской сестры	42
2.2. Психологические аспекты труда сестры, обеспечивающей сестринскую помощь	44
2.3. Психологические аспекты труда сестры, организующей сестринскую помощь	47
2.4. Психологические аспекты труда сестры-преподавателя	49
2.5. Модели взаимоотношений медицинских работников и пациентов	51
2.6. Психологическая подготовка медицинской сестры	53
Материалы для самопроверки	56
Глава 3. Общее представление о познавательных процессах	59
Глава 4. Ощущения. Восприятие. Представления	63
4.1. Ощущения	63
4.2. Восприятие	66
4.3. Представления	70
4.4. Нарушения ощущений, восприятия, представлений	73
4.5. Практическое занятие	78
Материалы для самопроверки	83

Содержание	Глава 5. Память	88
	5.1. Виды и особенности памяти.....	88
	5.2. Экспериментальное изучение памяти.....	91
	5.3. Забывание	92
	5.4. Нарушения памяти.....	93
	5.5. Практическое занятие.....	95
	5.6. Приемы эффективного запоминания	101
	5.7. Полезные советы.....	102
	Материалы для самопроверки	104
	Глава 6. Воображение	109
	6.1. Виды воображения.....	109
	6.2. Воображение в деятельности сестринского персонала	110
	6.3. Сновидение как психическое явление.....	113
	6.4. Исследование творческого воображения.....	115
	Материалы для самопроверки	117
	Глава 7. Мышление и интеллект	120
	7.1. Мышление как процесс.....	120
	7.2. Виды и формы мышления	121
	7.3. Уровни определения понятий.....	122
	7.4. Индивидуальные особенности мышления.....	123
	7.5. Решение проблем	124
7.6. Групповое принятие решений	124	
7.7. Творческое мышление	127	
7.8. Патогенное и саногенное мышление.....	128	
7.9. Нарушения мышления.....	129	
7.10. Общие интеллектуальные способности.....	132	
7.11. Расстройства интеллекта.....	133	
7.12. Практическое занятие.....	133	
Материалы для самопроверки	137	
Глава 8. Внимание.....	146	
8.1. Виды внимания	146	
8.2. Свойства внимания.....	148	
8.3. Невнимательность	150	
8.4. Нарушения внимания.....	150	
8.5. Практическое занятие.....	151	
Материалы для самопроверки	155	
Глава 9. Личность.....	160	
9.1. Понятие «личность».....	161	
9.2. Развитие личности	161	
9.3. Темперамент	163	

9.4. Характер	166
9.5. Воля	167
9.6. Мотивация	169
9.7. Способности	171
9.8. Самосознание и самооценка личности	172
9.9. Профессионально-важные качества сестринского персонала	174
9.10. Практическое занятие	174
Материалы для самопроверки	202
Глава 10. Эмоциональные процессы и состояния	210
10.1. Понятие об эмоциях	210
10.2. Классификация эмоциональных состояний	211
10.3. Расстройства эмоций	214
10.4. Понятие об эмпатии	214
10.5. Понятие о стрессе	216
10.6. Стрессы в профессиональной деятельности сестринского персонала	217
10.7. Синдром профессионального выгорания сестринского персонала	220
10.8. Практическое занятие	223
Методики преодоления стресса	225
Материалы для самопроверки	227
Глава 11. Психологические особенности овладения профессией	234
11.1. Профессиональный труд и его аспекты	235
11.2. Классификация профессий	235
11.3. Модель специалиста	236
11.4. Уровни профессионализма	238
11.5. Становление профессионала	240
11.6. Профессиональная общность и профессиональная среда	241
11.7. Препятствия на пути к профессионализму	242
11.8. Практическое занятие	248
Материалы для самопроверки	253
Раздел II. Социальная психология	259
Глава 12. Введение в социальную психологию	261
12.1. Предмет социальной психологии	262
12.2. Методы социальной психологии	262
12.3. Структура социальной психологии	264

Содержание	Глава 13. Проблема личности в социальной психологии	266
	13.1. Социализация	266
	13.2. Стадии социализации	267
	13.3. Институты социализации	267
	13.4. Развитие Я-концепции	270
	13.5. Половая идентичность	272
	13.6. Социальная установка личности.....	273
	13.7. Личность в группе	275
	13.8 Практическое занятие.....	276
	Материалы для самопроверки	279
	Глава 14. Социальная психология групп	283
	14.1. Группа и ее основные характеристики	283
	14.2. Классификация групп.....	284
	14.3. Структура малой группы	285
	14.4. Групповые процессы.....	287
	Материалы для самопроверки	291
	Глава 15. Общение	296
	15.1. Определение понятия	296
	15.2. Составляющие общения	298
	15.3. Уровни общения.....	299
	Материалы для самопроверки	301
Глава 16. Коммуникативная сторона общения	305	
16.1. Механизм обратной связи	305	
16.2. Понятие коммуникативного барьера.....	306	
16.3. Феномен коммуникативного влияния	307	
16.4. Уровни обмена информацией.....	308	
16.5. Практическое занятие.....	308	
Материалы для самопроверки	311	
Глава 17. Перцептивная сторона общения	315	
17.1. Понятие социальной перцепции	315	
17.2. Характеристики субъекта восприятия	317	
17.3. Характеристики объекта восприятия.....	318	
17.4. Механизмы социальной перцепции	318	
Материалы для самопроверки	321	
Глава 18. Интерактивная сторона общения	325	
18.1. Понятие о межличностном взаимодействии и его мотивах.....	325	
18.2. Виды контактного взаимодействия	326	
18.3. Практическое занятие.....	332	
Материалы для самопроверки	335	

Глава 19. Межличностные конфликты и пути их разрешения ..	339
19.1. Конфликт — дефект общения?	339
19.2. Формула конфликта	340
19.3. Сигналы конфликта	340
19.4. Стратегии конфликтного реагирования	341
19.5. Практическое занятие	345
Материалы для самопроверки	348
Глава 20. Психология делового общения	352
20.1. Понятие, виды и формы делового общения	352
20.2. Деловая беседа	352
20.3. Беседа по телефону	354
20.4. Переговорный процесс	355
20.5. Деловые совещания	356
20.6. Выступления	358
Материалы для самопроверки	362
Глава 21. Агрессия: причинение вреда другим	365
21.1. Определение	365
21.2. Основные теории агрессии	366
21.3. Становление агрессивного поведения	368
21.4. Социальные детерминанты агрессии	370
21.5. Внешние детерминанты агрессии	371
21.6. Индивидуальные детерминанты агрессии	372
21.7. Превентивные меры и управление агрессией	373
21.8. Практическое занятие	375
Материалы для самопроверки	380
Раздел III. Медицинская психология	385
Глава 22. Введение в медицинскую психологию	387
22.1. Проблемы и методы медицинской психологии	388
22.2. Структура медицинской психологии	389
Материалы для самопроверки	392
Глава 23. Понятие о внутренней картине здоровья	395
23.1. Определение понятия «здоровье»	395
23.2. Виды и критерии здоровья	398
23.3. Обучение здоровому образу жизни	400
Материалы для самопроверки	402
Глава 24. Влияние хронических соматических заболеваний на психику	405
24.1. Понятие о внутренней картине болезни	405
24.2. Типы реагирования на болезнь	409

Содержание	24.3. Особенности психической жизни при хронических соматических заболеваниях.....	410
	Материалы для самопроверки	413
	Глава 25. Психосоматические отношения	416
	25.1. Определение.....	416
	25.2. Психосоматические теории	419
	25.3. Можно ли помочь?.....	421
	Материалы для самопроверки	424
	Глава 26. Семейный подход в медицине	427
	26.1. Семья и формирование здоровья	427
	26.2. Семья и болезнь	428
	26.3. Деятельность сестринского персонала в рамках программы «Здоровье—21».....	430
	Глава 27. Психогигиена и психопрофилактика.....	432
	27.1. Понятие о психогигиене.....	432
	27.2. Психогигиена сестринского персонала	433
	27.3. Психогигиена пациента	434
	27.4. Понятие о психопрофилактике.....	434
	27.5. Виды психопрофилактики	435
	27.6. Психопрофилактические меры	435
	Материалы для самопроверки	437
	Глава 28. Психологический уход за умирающими.....	440
	28.1. Умирание.....	440
28.2. Особенности ухода за умирающими	442	
28.3. Психологическая помощь семье и близким	442	
28.4. Психологическая помощь персоналу	444	
Материалы для самопроверки	446	
Заключение	449	
Словарь психологических терминов.....	451	
Литература.....	467	
Предметный указатель	474	

Основные понятия: амнезия, генетическая память, Герман Эббингауз, гипомнезия, двигательная память, долговременная память, зрительная память, интерференция, конфабуляции, кратковременная память, мнемические приемы, нарушения чувства знакомости, непроизвольная память, образная память, память, парамнезии, произвольная память, псевдореминисценции, словесно-логическая память, эмоциональная память.

Память — сохранение и воспроизведение индивидом собственного опыта. Эта одна из психических особенностей человека.

Физиологической основой памяти являются образование, сохранение и актуализация временных нервных связей в мозгу. Временные связи и их системы образуются при смежном во времени действии раздражителей на органы чувств при наличии у человека ориентировки, внимания, интереса к этим раздражителям.

5.1. ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ

Человек пользуется различными видами памяти. Существует три основных критерия классификации видов памяти (рис. 5-1). По длительности сохранения материала выделяют сенсорную (непосредственную), кратковременную (срок хранения информации 15–30 с) и долговременную память (информация может храниться сколь угодно

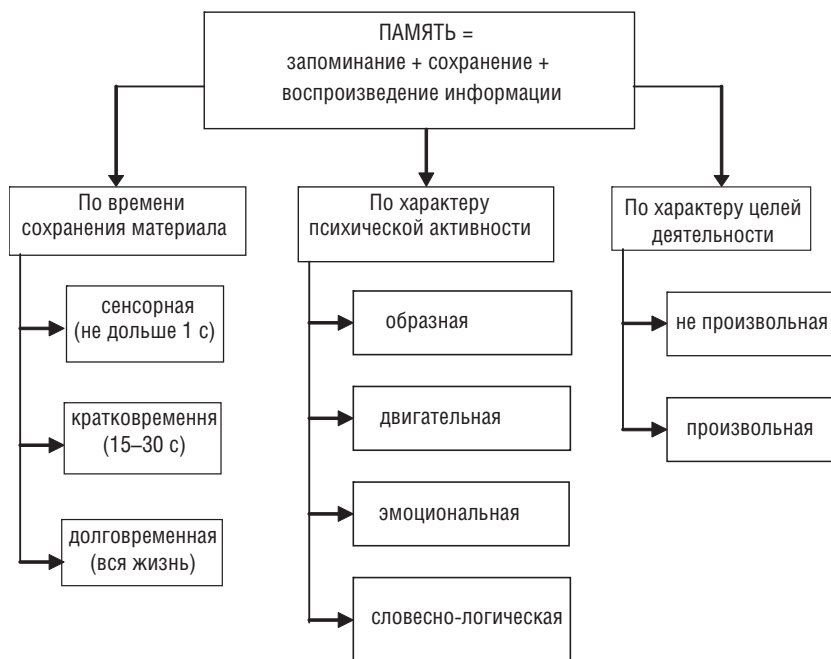


Рис. 5-1. Классификация видов памяти

но долго, от повторного обращения улучшается). Также выделяют генетическую память, которая хранит информацию в генотипе. Она передается и воспроизводится по наследству. Через нее передается психологическое и поведенческое сходство родственников (эмоциональность, чувствительность, темперамент). Генетическая память — единственная, которую мы не можем развивать с помощью обучения и воспитания.

Сенсорная память — это процесс, осуществляемый на уровне рецепторов. Исследования показывают, что следы в ней сохраняются очень короткое время. За это время ретикулярная формация, которая выполняет роль фильтра, «решает вопрос» о важности для организма поступающей информации и необходимости обращения к высшим отделам головного мозга.

Кратковременная память. Если информация привлекла внимание мозга, она может в течение короткого времени сохраняться. При этом решается вопрос о необходимости ее долговременного хранения.

Исследования Эббингауза (1885 г.) и Миллера (1956 г.) показывают, что память в среднем не может одновременно хранить более 7 элементов. В зависимости от сложности элементов это число может колебаться от 5 до 9. Если необходимо в течение короткого времени сохранить информацию, включающую более 7 составляющих, мозг почти бессознательно группирует эту информацию таким образом, чтобы число запоминаемых элементов не превышало предельно допустимое. Так, номер корреспондентского счета для оплаты услуг Интернета 30101810900000000323, состоящий из 20 элементов, лучше воспринимать (чтобы не делать ошибок при оформлении платежного документа), а тем более запоминать как 5 числовых элементов, т.е. провести их группировку — объединение отдельных единиц информации.



Что влияет на переход информации из кратковременной памяти в долговременную?

- Привычность материала. Если событие повторяется много раз, то оно легче и на более длительный срок запоминается (дорога к дому, таблица умножения, любимая песня или детский стишок).
- Контекст. Сохранение в памяти часто связано с ситуацией, в которой оно запомнилось. Поэтому извлекать из памяти информацию важно в том контексте, в котором произошло запоминание. Некоторые яркие события запоминаются на всю жизнь.
- Мотивация. Мы всегда лучше запоминаем то, что хотим выучить, чем неинтересные вещи. Студент, болеющий за «Спартак», назовет имена всех футболистов, а также количество забитых и пропущенных мячей, но не сможет припомнить показания к назначению 15 диет. Мотивация играет в запоминании и другую роль. Как показала Б. Зейгарник, мы дольше помним незавершенное нами дело, чем работу, выполненную до конца.
- Углубление в изучаемый предмет. Материал запоминается очень хорошо, если студент самостоятельно работает над предметом, пытается установить межпредметные и внутрипредметные связи и привести примеры из повседневной жизни.

Хочется еще раз напомнить, что зазубривание перед самым экзаменом — вещь сравнительно бесполезная с точки зрения при-

обретения знаний. Очень многие студенты садятся за учебники только во время сессии и исключительно для того, чтобы получить хорошую отметку.

По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, выделяют образную, двигательную, эмоциональную и словесно-логическую память.

- Образная память — запоминание и воспроизведение чувственных образов предметов и явлений. Образная память дифференцируется в зависимости от ведущего анализатора и бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой.
- Двигательная память — запоминание и воспроизведение движений, двигательных умений и навыков.
- Эмоциональная память — это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. Непосредственно на эмоциональной памяти основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок.
- Словесно-логическая память — это память на смысл изложения, на его логику. Данный вид памяти характеризуется тем, что человек, обладающий ею, быстро и точно запоминает смысл событий, читаемого текста, логику рассуждений, какое-либо доказательство. Этот смысл он может передать собственными словами, причем достаточно точно.

По характеру целей деятельности выделяют память произвольную и произвольную. В первом случае запоминание и воспроизведение происходят автоматически, без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи на запоминание, сохранение или воспроизведение.

Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное. Во многих случаях первое превосходит второе. Если с запоминаемым материалом проводится значительная работа по его осмыслению, преобразованию, классификации, установлению в нем определенных внутренних и внешних связей, то непроизвольно он может запомниться лучше, чем произвольно.

5.2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПАМЯТИ

Основоположником экспериментального изучения памяти считают немецкого психолога Германа Эббингауза (Ebbinghaus G.) (1850–1909). Опыты он ставил на себе. Особую популярность

приобрела вычерченная Эббингаузом кривая забывания. Падая, эта кривая становится пологой. Оказалось, что наибольшая часть материала (до 60 %) забывается в первый час после заучивания. Через 6 дней остается менее 20 % от первоначально выученной информации. Надо помнить, что кривая забывания Эббингауза получена для забывания бессмысленных слов. Поэтому она не может выражать общего закона забывания любого материала. Но она очень показательна для тех людей, которые пытаются механически запомнить информацию, не пытаясь в ней разобраться.

В современных теоретических и экспериментальных исследованиях познавательных процессов все более явно происходит стирание границ, намеченных традиционной функциональной психологией, между процессами восприятия, памяти, мышления.

5.3. ЗАБЫВАНИЕ

Память — это способность не только к запоминанию, но и к забыванию информации. Рассмотрим факторы, влияющие на забывание. Во-первых, возраст. Пожилые люди склонны забывать о недавних событиях или о том, что им предстоит сделать. Иногда пожилые люди поражают способностью помнить события далекого прошлого. На самом деле люди запоминают, как правило, очень яркие и важные события. Такие события столько раз пересказываются самим человеком или его близкими, что навсегда остаются в памяти. Основная же часть тех многих событий, которыми была полна многолетняя жизнь, забыта. Видимо, ослабление памяти часто связано не с нарушением самой памяти, а с невозможностью извлекать из нее информацию. Поэтому, когда пожилые люди сталкиваются с новыми обстоятельствами, с непривычными действиями, им нужно время, чтобы освоить новое. Большую помощь им могут оказать памятки («Как и когда принимать лекарство», «Как пользоваться ингалятором», «Как измерить АД» и т.д.).

Неиспользование информации

Интерференция. Сохранению информации в памяти могут мешать предшествующие (проактивная интерференция) или последующие (ретроактивная интерференция) события. Поясним сказанное. Сохранению информации препятствуют состояния тревоги, беспокойства. Например, если перед подготовкой к экзамену студент получает дурные вести, то материал будет усвоен плохо.

Ретроактивная интерференция

Происходит в тех случаях, когда новые знания блокируют старые. Замечено, что если после усвоения материала сразу приступить к новой деятельности (изучать другой предмет, заняться другим делом и т.д.), то с воспроизведением старого материала могут возникать трудности. Поэтому и рекомендуют заучивать на ночь.

Вытеснение информации

По мнению Фрейда, вытеснение является способом защиты от тяжелых воспоминаний. Дети, пострадавшие от сексуального насилия, часто боятся рассказать о случившемся. Воспоминания об этом бывают столь болезненными, что они вытесняются, но обычно всплывают вновь уже во взрослом возрасте.

Подавление

Подавление — это сознательные усилия в том, чтобы не думать о каком-либо событии. Мы можем «забыть» заплатить долг, «забыть» о неприятном для нас свидании, несданном экзамене, глупом поступке.

Лекарственные средства

От большинства лекарств память, как правило, ухудшается. Сильное отрицательное действие на память оказывают, например, транквилизаторы. Недавние исследования показали, что диазепам (синонимы: реланиум, седуксен, сибазон, валиум) блокирует работу памяти в течение шести часов после приема.

Способствуют ухудшению памяти препараты, применяемые при лечении паркинсонизма, например, антиаритмический препарат мексилетин (синонимы: мекситил, мекситилен, мексилен и т.д.), гипотензивное средство метилдофа (синонимы: допегит, metildopa, methyldopa и т.д.) и т.д. Медицинской сестре необходимо обратить внимание на пациентов, получающих эти препараты, и напоминать им о расписании дня, предстоящих процедурах.

5.4. НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ

Наиболее часто встречаемые расстройства это гипомнезия — снижение памяти, амнезия — выпадение (отсутствие памяти) и парамнезия — ошибки памяти.

Гипомнезии могут наблюдаться при переутомлении, возбуждении, в результате перенесенных тяжелых заболеваний, в пожилом возрасте.

Для переноса следов события в долговременную память требуется от 15 мин до часа. У человека может наблюдаться полная амнезия — выпадение из памяти событий, происходящих в какие-либо отрезки времени (при старческих психозах, тяжелых травмах мозга, отравлениях окисью углерода). Различают ретроградную¹ амнезию, при которой утрачивается память на события, предшествовавшие заболеванию, и антероградную, при которой забывается то, что было после заболевания.

К расстройствам воспроизведения относятся парамнезии — конфабуляции и псевдореминисценции.

Конфабуляции иногда называют галлюцинациями памяти. При конфабуляциях пробелы памяти замещаются событиями и фактами, не имевшими места в действительности, причем это происходит помимо желания пациента обмануть, ввести в заблуждение. Этот вид патологии может наблюдаться у больных алкоголизмом при развитии корсаковского психоза, а также больных старческим психозом.

Псевдореминисценции — это искаженные воспоминания или иллюзии памяти. Это ошибочные воспоминания о событиях, действительно происходивших, но искаженных, неверно соотносенных во времени или месте.

Среди нарушений памяти особую группу составляют нарушения чувства знакомости. Они могут обнаруживаться как у здоровых людей, например, при изменении настроения, так и у психических больных. Нарушения чувства знакомости как феномен могут рассматриваться и в рамках патологии восприятия, поскольку нарушается узнавание предметов, и при эмоциональных расстройствах, и в связи с изменением сознания. Выделяют симптом уже увиденного (*déjà vu* — дежа вю) и симптом никогда не виденного (*jamaïs vu* — жамэ вю).

Суть симптома, уже увиденного, сводится к тому, что первое в жизни восприятие чего-либо сопровождается чувством, будто это уже было когда-то раньше. При этом присутствует понимание ошибочности этого ощущения. Так, впервые приехав в этот город, человек ходит по его улицам с чувством, будто он уже бывал здесь.

Симптом никогда не виденного заключается в том, что хорошо знакомое воспринимается как чужое, чуждое, впервые увиденное. Критика остается сохранной, т.е. человек понимает, что это ему только кажется.

¹ От лат. *retrogradus* — идущий назад.

5.5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Задание 1. Исследование преобладающего типа памяти

Материалы и оборудование: четыре набора слов, содержащих разные понятия, один из наборов выполнен на отдельных карточках, листы бумаги для записи, ручки, секундомер.

Опыт 1. Проверка слуховой памяти

Экспериментатор четко, с интервалом 3 с читает испытуемым слова для запоминания. Чтение слов предваряется инструкцией: «Я буду читать вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте. После команды: «Пишите!» на листе бумаги запишите то, что вы запомнили. Если нет вопросов, приготовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания: машина, яблоко, карандаш, весна, лампа, лес, дождь, цветок, кастрюля, воробей. После паузы в 10 с дается команда: «Пишите!» После написания определяется количество правильно воспроизведенных слов.

Опыт 2. Проверка зрительной памяти

Опыт можно проводить через пять минут после окончания первого. Экспериментатор последовательно предъявляет испытуемым слова, написанные на отдельных карточках. Экспозиция должна соответствовать длительности чтения слова. Интервал между предъявлениями — 3 с. Инструкция испытуемым: «Я буду показывать вам карточки с написанными на них словами. Внимательно их читайте и запоминайте. После команды «Пишите!» запишите на листе бумаги то, что вы запомнили. Если нет вопросов, приготовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания: самолет, груша, ручка, зима, свеча, поле, орех, сковорода, утка, молния. После паузы в 10 с дается команда: «Пишите!» После написания определяется количество правильно воспроизведенных слов.

Опыт 3. Проверка моторно-слуховой памяти

Опыт можно проводить через пять минут после окончания второго. Испытуемому предлагается слушать слова и прописывать их ручкой в воздухе, чтобы обеспечить моторную форму восприятия материала. Интервал между читаемыми словами 3 с, а скорость чтения та же, что и в первом опыте. Инструкция испытуемому: «Я буду читать вам слова. Слушайте их внимательно и, прописывая в воздухе ручкой, запоминайте. По сигналу «Пишите!» запишите на

листе бумаги то, что вы запомнили. Если нет вопросов, приготовьтесь слушать, «прописывать» слова и запоминать».

Слова для запоминания: пароход, слива, линейка, лето, фонарь, река, гром, ягода, тарелка, гусь. После паузы в 10 с дается команда: «Пишите!» После написания определяется количество правильно воспроизведенных слов.

Опыт 4. Проверка комбинированной памяти

Спустя 10 мин после третьего опыта проводят четвертый. Темп чтения слов и паузы те же, что и в предыдущих опытах. Экспериментатор читает слова и предлагает испытуемым вслед за чтением записывать их на отдельном листке бумаги, а после записи последнего десятого слова лист переворачивают и по сигналу «Пишите!» на обратной стороне листа воспроизводят то, что запомнили.

Инструкция испытуемым: «Я буду читать вам слова. Вы их записываете на листе и запоминаете. После чтения последнего слова лист переверните и по моему сигналу «Пишите!» запишите на обратной стороне то, что вы запомнили. Приготовьтесь слушать, записывать и запоминать».

Слова для запоминания: поезд, вишня, тетрадь, осень, люстра, поляна, гроза, гриб, чашка, курица. После паузы в 10 с дается команда: «Пишите!» После написания определяется количество правильно воспроизведенных слов.

Анализ результатов

Полученные в каждом опыте данные заносятся в таблицу (табл. 5-1). Преобладающий тип памяти определяют путем сравнения количества правильно воспроизведенных слов в каждом из четырех опытов. Нормальным объемом кратковременной памяти следует считать запоминание 5–9 слов.

Таблица 5-1. Анализ результатов для определения преобладающего типа памяти

Количество правильно воспроизведенных слов	Тип памяти			
	Слуховой	Зрительный	Моторно-слуховой	Комбинированный

Если в каком-либо опыте испытуемый запомнил 10 слов, значит, он пользовался какой-то системой для запоминания, о чем его можно попросить рассказать.

Выявленный тип памяти, с одной стороны, поможет каждому испытуемому более эффективно организовать запоминание мате-

риала во время самостоятельной работы. С другой стороны, преподавателю важно знать преобладающий тип памяти у студентов в группе для коррекции основных форм предъявления изучаемого материала и развития других типов памяти.

Задание 2. Исследование зависимости запоминания от установок личности

Материалы и оборудование: ряды слов для запоминания (серия А и серия Б), листы бумаги для записи, ручки, секундомер.

Серия А		Серия Б	
мера	туча	нива	суша
вода	нога	кожа	доза
чаша	зима	дача	луна
гора	рота	соха	роза
дума	шуба	рука	губа
коза	мода	пора	поза
пила	река	каша	лапа
роса	зола	сова	ноша

Экспериментатор четко, с интервалом в 3 с читает испытуемым слова серии А для запоминания. Чтение слов предваряется инструкцией: «Я буду читать вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте. По окончании чтения запишите слова одно под другим, независимо от их порядка в ряду. Если есть вопросы, задавайте их сейчас. Во время опыта на ваши вопросы отвечать не буду. А сейчас приготовьтесь слушать и запоминать».

После записи слов экспериментатор читает слова серии А снова, испытуемые отмечают воспроизведенные верно. Далее экспериментатор сообщает инструкцию для выполнения следующего опыта: «Я буду читать вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте. По окончании чтения молча запишите слова, содержащие букву О».

Экспериментатор читает слова, но по окончании чтения просит, кроме слов, содержащих букву О, записать также все запомнившиеся слова только что прочитанного ряда.

Анализ результатов

После проверки подсчитывают, сколько слов с буквой О и без нее испытуемые запомнили в сериях А и Б и на сколько слов больше запомнилось при установке на запоминание и без нее. Результаты заносятся в таблицу 5-2.

Таблица 5-2. Анализ результатов запоминания с установкой и без нее

Количество правильно воспроизведенных слов			
Название серии	Всего слов	С буквой О	Без буквы О
Серия А			
Серия Б			

Этот опыт показывает, что запоминание зависит от установки испытуемого. Необходимо давать установку на длительное запоминание материала с последующим его воспроизведением в профессиональной обстановке.

Задание 3. Исследование влияния комбинированного типа памяти на запоминание

Материалы: стихотворение О. Григорьева «Бабушка».

Инструкция: «Я прочитаю вам два раза детский стишок. Первый раз вы внимательно слушаете и визуализируете ситуацию, о которой идет речь. Во время второго прочтения вы слушаете, представляете себе, что происходит (можно даже закрыть глаза), пытаетесь с помощью органов речевой артикуляции (без голосовых связок) вместе со мной «произносить» слова и рефлекслируете по поводу испытываемых вами эмоций. После прочтения по моей команде мы все вместе хором повторим этот стишок. И увидим, как у нас здорово получилось».

Старая, слабая бабушка
Оставила дома ключик.
Звонила старая бабушка,
Но не открыл ей внучек.
Старая бабушка ухнула,
В дверь кулаком бахнула,
Дубовая дверь рухнула,
Соседка на кухне ахнула,
Качнулся сосед на стуле,
Свалился с кровати внучек,
Упали с полки кастрюля
И бабушкин маленький ключик.

Задание 4. Исследование влияния мнемических приемов на запоминание

Материалы: 3 набора по 10 слов, листы бумаги для записи, ручки.

Опыт 1

Экспериментатор четко, с интервалом 3 с читает испытуемым слова для запоминания. Чтение слов предваряется инструкцией: «Проставьте в столбик числа от 1 до 10. Я буду читать вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте в том же порядке. По окончании чтения запишите слова одно под другим в столбик рядом с его номером. Вместо несохранившихся слов ставьте прочерк. Если нет вопросов, приготовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания: 1. Лак; 2. Вермишель; 3. Майор; 4. Зеркало; 5. Мебель; 6. Театр; 7. Символ; 8. Акварель; 9. Дерево; 10. Вечер. После написания определяется количество правильно воспроизведенных слов как соответствие их порядковому номеру.

Опыт 2

Испытуемым объясняется, что одним из простейших приемов организации запоминания является создание образов и связывание их либо в мультфильм, либо в рассказ. Например, необходимо запомнить порядок следующих слов: 1. Врач; 2. Небо; 3. Память; 4. Отчет; 5. Корабль; 6. Мечты; 7. Пекарь; 8. Дорога; 9. Сумка; 10. День. Можно составить следующий рассказ: Врач посмотрел в небо и вспомнил о том, что ему надо писать отчет о плавании на корабле «Мечты» вместе с пекарем, который шел по дороге с сумкой, на которой было написано «День».

Опыт 3

Экспериментатор четко, с интервалом 3 с читает испытуемым слова для запоминания. Чтение слов предваряется инструкцией: «Проставьте в столбик числа от 1 до 10. Я буду читать вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте в том же порядке, связывая их между собой. По окончании чтения запишите слова одно под другим в столбик рядом с его номером. Вместо несохранившихся слов ставьте прочерк. Если нет вопросов, приготовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания: 1. Море; 2. Кактус; 3. Диагональ; 4. Доклад; 5. Шарнир; 6. Поле; 7. Кран; 8. Летчик; 9. Абажур; 10. Радость. После написания определяется количество правильно воспроизведенных слов как соответствие их порядковому номеру.

Анализ результатов

Сравните результаты 1-го и 3-го опытов. Можно попросить испытуемых поделиться своими «системами» запоминания¹.

¹ Например, запоминание цветов спектра по фразе: «Каждый Охотник Желает

Задание 5. Исследование зависимости запоминания от особенностей личности

Экспериментатор четко, с интервалом 3 с читает испытуемым слова для запоминания. Чтение слов предваряется инструкцией: «Я буду читать вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте. После окончания чтения на листе бумаги запишите то, что вы запомнили. Если нет вопросов, приготовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания: сессия, мыло, любовь, носки, анатомия, экзамены, винт, стена, труба, стипендия, память, спички, пиво, свидание, капуста, болезнь, каникулы, расписание, дискета, ложка. После написания определяется количество правильно воспроизведенных слов и подсчитывается количество воспроизведенных каждого из 20 слов.

Анализ результатов

При анализе обращают внимание на то, какие слова запомнились большему количеству испытуемых. Опыт показывает, что не все слова запоминаются одинаково хорошо. Материал, эмоционально окрашенный или значимый, запоминается лучше.

Задание 6. Исследование словесно-логической памяти

Словесно-логическая память позволяет человеку быстро и точно запоминать смысл событий, читаемого текста, логику рассуждений. Для исследования важности словесно-логической памяти проводится следующее упражнение. Часть испытуемых¹ выходит за дверь и по приглашению входит в класс по одному. Для оставшихся можно еще раз провести упражнение, используя другой текст.

Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой надо передать следующему участнику. Текст телефонограммы вам сейчас зачитают, его можно не передавать дословно, главное — как можно

Знать, Где Сидит Фазан»; запоминание падежей с помощью: «Иван Родил Девчонку, Велит Тащить Пеленку»; запоминание названий планет Солнечной системы в порядке их удаленности от Солнца: «Морской Волк Замучил Молодого Юнга, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка»; запоминание числа «π» по предложению: «Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию» (сосчитав количество букв в каждом слове, вы можете воспроизвести число).

¹ Наш опыт показывает, что достаточно 6–7 человек, так как текст при передаче от одного участника другому сокращается настолько, что выполнение упражнения становится бессмысленным.

точнее отразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот — следующему и т.д.

Текст телефонограммы составляется таким образом:

- в тексте должно быть 3–4 сложных предложения;
- в тексте должны быть цифры, имена, указания на время и место, значимые и незначимые детали.

Примеры телефонограмм.

- «Звонила Нина Николаевна. Она просила передать, что задерживается у Виктора Дмитриевича, т.к. там она договаривается о получении новых учебных пособий и фантомов для кабинета по сестринскому делу. Она должна вернуться к 15.30, к началу педсовета, но если она не успеет, надо передать завучу, что он должен изменить расписание занятий в 23 группе на понедельник и вторник, вставив туда дополнительно первой парой 2 ч по анатомии».
- «Звонила главная медицинская сестра. Она просила передать старшей, что 11 и 12 мая начинается практика у студентов 3-го курса нашего медучилища, но посылать их в ЦСО, как было решено ранее, не нужно, т.к. туда пойдут студентки из Пушкинского медучилища, у которых практика заканчивается. А наших необходимо отправить в 1-ю и во 2-ю гинекологию помочь привести отделения в порядок после ремонта. Пусть старшая перезвонит Надежде Романовне до 12 ч».

После проведения упражнения проходит обсуждение и выявляются ошибки. Можно записать упражнение на магнитофон или видеоманитофон для просмотра и анализа во время обсуждения.

5.6. ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

- Неоднократное повторение материала способствует эффективному запоминанию.
- Непроизвольное запоминание материала во время работы с ним по преобразованию, классификации, составлению краткого конспекта, кроссворда по теме, тестового задания, списка вопросов.
- Развитие кратковременной памяти и способности к группировке материала. Если студент имеет небольшой объем кратковременной памяти и не способен группировать информацию, то решение задачи превращается для него в бесконечное заглядывание в условия, запись лекции — в постоянное переспрашивание преподавателя, а сама лекция — в бесконечное повторение одних и тех же предложений.

- Использование различных видов памяти.
- Использование приемов мнемотехники.
- Повторение материала в тот же день или на следующий (основное забывание происходит на второй день после заучивания).
- Чередование заучивания материала с периодами отдыха. Сконцентрированное повторение дает меньший эффект. Распределение повторений в течение суток дает экономии времени более чем в два раза по сравнению с тем случаем, когда материал сразу заучивается наизусть.
- При запоминании лучше воспроизводится начало и конец изучаемого материала («фактор края»), лучше воспроизводится то, что заучивается непосредственно перед сном.
- Одним из условий запоминания является достаточная активность внимания. Часто студенты жалуются на то, что они целый день учили материал, а в результате получали негативную оценку. Здесь причина в нарушении внимания, запоминание же страдает вторично. В связи с недостаточностью активного внимания такой человек часто отвлекается на посторонние мысли и раздражители, механически пробегая взглядом по тексту и не вдумываясь в его смысл. При этом информация не осознается и потому следа в сознании не оставляет. Текст, специально выделенный жирным шрифтом, курсивом, цветом, подчеркнутый, взятый в рамку, сразу обращает на себя внимание и лучше запоминается.

5.7. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Известно, что эффективность запоминания меняется на протяжении дня. Лучше всего функционирует память между 8.00 и 12.00, затем ее эффективность начинает постепенно падать. После 17.00 запоминание снова улучшается и, если человек не очень устал, к 19.00 достигает высокого уровня.

Занимайтесь в таких условиях, которые вы сможете восстановить во время контрольной или экзамена. Если можно, учите за своим столом в том кабинете, где будет проводиться контрольная или экзамен.

Во время зубрежки жуйте резинку со специфическим запахом (конфету, шоколадку), нюхайте духи и это же делайте на контрольной работе. Можно использовать для каждого предмета свой характерный запах.

Перед контрольной (экзаменом) сильно не наедайтесь и не употребляйте алкоголь и большое количество кофеина. После плот-

ного обеда вас начнет клонить в сон, а алкоголь ухудшает работу памяти. Одна-две чашки кофе могут вас подбодрить, но от слишком большого количества кофеина вы сильно разнервничаетесь. А еще лучше заменить кофе зеленым чаем. Кофеин, в нем присутствующий, бодрит не хуже кофейного, но гораздо мягче действует на нервную и сердечно-сосудистую системы. Кроме того, комплекс витаминов, содержащихся в зеленом чае, укрепляет стенки кровеносных сосудов, обеспечивая хорошее кровоснабжение мозга в будущем и, как результат, эффективную работу памяти.

Активно работайте с изучаемым материалом при его чтении: отмечайте главное маркером, делайте заметки, повторяйте текст вслух, пересказывайте родственникам, встречайтесь с одноклассниками или звоните им по телефону для обсуждения возникших вопросов.

Прозанимавшись около часа, сделайте короткий перерыв. Походите по комнате, потянитесь, перекусите или выпейте воды, но после этого будьте готовы снова полностью сосредоточиться на учебе.

Если вас начинает настолько сильно клонить в сон, что вы уже не можете сосредоточиться, попробуйте сделать точечный массаж лица и помассировать ушные раковины. Если и это не помогает, то лучше лечь спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Пospите несколько часов, а потом продолжите занятия.

При любой проверке знаний лучше сначала отвечать на легкие вопросы. Тогда останется больше времени на подготовку более сложных заданий.

При ответе на трудный вопрос иногда удастся подстегнуть память с помощью свободных ассоциаций. Запишите первое, что вам придет в голову по этому вопросу. Свободные ассоциации могут помочь при извлечении из памяти остальной информации. Но никогда не тратьте на вопрос слишком много времени.

Умеренное волнение перед экзаменом способствует получению более высоких результатов. Очень сильное волнение приносит только вред. Поэтому рекомендуют:

- представить обстановку экзамена, письменно ответить на вопросы, будучи в совершенно спокойном состоянии. Тогда вы будете чувствовать больше уверенности в себе и вам будет легче вспоминать правильные ответы, когда вы разволнуетесь;
- учить с запасом. Этим методом пользуются актеры: они настолько хорошо заучивают свою роль, что, какой бы страх ни охватывал их, слова роли произносятся сами собой;

- перед экзаменом представить себе что-нибудь успокаивающее: песок на берегу моря, костер, снежинки и т.д.

ВЫВОДЫ

- Память включает три процесса — запоминание, сохранение и воспроизведение.
- По времени сохранения материала выделяют сенсорную, кратковременную и долговременную память. Сенсорная память — это механизм, позволяющий информации сохраняться несколько миллисекунд затем, чтобы мозг решил, заслуживает ли она дальнейшего внимания. Кратковременная память — это механизм, сохраняющий информацию в течение 15–30 с. Объем памяти — 5–9 элементов, которые могут храниться одновременно.
- Переходу информации из кратковременной памяти в долговременную способствуют привычность материала, контекст, мотивация, активная работа с материалом.
- Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное.
- На забывание информации влияют возраст, неиспользование информации, интерференция, вытеснение информации, подавление, прием лекарственных препаратов.
- Среди нарушений памяти выделяют амнезии, гипомнезии, парамнезии (конфабуляции и псевдореминисценции), нарушения чувства знакомости.
- Существуют приемы, помогающие более эффективно организовать запоминание и извлечение информации.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Вопросы для самопроверки

- Дайте краткую характеристику различных видов памяти.
- Что влияет на переход информации из кратковременной памяти в долговременную?
- Опишите факторы, влияющие на забывание.
- Какие лекарственные препараты способствуют ухудшению памяти?
- Какие нарушения памяти вы знаете?
- Почему тому, кто хотел бы быть компетентным специалистом, не рекомендуется знакомиться с предметом в ночь перед экзаменом?

- Почему не рекомендуется укладывать детей спать в самый разгар игры?
- Умножить 32 на 64 сравнительно легко, но многие не могут этого сделать без карандаша и бумаги. Почему?
- Почему счастливые билеты на экзаменах чаще достаются не нам?
- Почему рекомендуют учить перед сном?

Заполнить пробелы

1. В памяти выделяют три взаимосвязанных процесса ____.
2. По времени хранения информации различают ____, ____ и ____ память.
3. Объем кратковременной памяти от ____ до ____ единиц информации.
4. В зависимости от преобладания в процессах памяти анализаторов различают ____, ____, ____, ____, ____ память.
5. Если вы заучиваете материал бессмысленно, то в первый час забывается примерно до ____ % информации.
6. Для того чтобы медицинской сестре качественно выполнять сложные манипуляции (венепункция, катетеризация вен), ей необходимо развивать ____ и ____ память.
7. Медицинскому работнику важно развивать эмоциональную память, потому что ____.
8. По мнению Б.В. Зейгарник, мы дольше помним о ____ работе.
9. Психологическое и поведенческое сходство родственников передается через ____ память.
10. Память — это способность не только к запоминанию, но и к ____ информации.
11. При любой проверке знаний лучше сначала отвечать на ____ вопросы.

Верно или неверно

1. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент материала, воспринятого в прошлом, чем узнать его среди других предъявленных элементов.
2. Отсутствие мотивации отрицательно влияет на запоминание информации.
3. Информация легче воспроизводится в том контексте, в котором происходило запоминание.
4. Если по дороге в училище вам постоянно хочется свернуть в переулок, где находится ваша бывшая школа, то вам мешает ретроактивная интерференция.

5. Вытеснение информации происходит осознанно.
6. Все лекарственные препараты отрицательно влияют на процессы памяти.
7. Нарушения чувства знакомости могут встречаться у практически здоровых людей.
8. Иллюзии памяти не имеют места в действительности.
9. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем его длительное заучивание.
10. При запоминании лучше воспроизводится середина изучаемого материала.
11. Легкий аромат шоколада помогает оживить память.
12. Самое хорошее воспроизведение информации имеет место тогда, когда человек находится в том же состоянии, что и при запоминании информации.

Выбрать правильный ответ

1. Сенсорная память
 - а) действует на уровне рецепторов;
 - б) действует 15–30 с;
 - в) от повторного обращения к информации улучшается;
 - г) не поддается развитию.
2. В среднем объем кратковременной памяти равен
 - а) 7 элементам;
 - б) 7 ± 2 элементам;
 - в) 9 элементам;
 - г) неограничен.
3. Вытеснение — это
 - а) сознательный способ защиты от тяжелых воспоминаний;
 - б) забывание новой информации из-за того, что она перепутывается со старой;
 - в) метод припоминания снов под гипнозом;
 - г) бессознательная блокировка неприемлемых воспоминаний.
4. Непроизвольная память включается
 - а) при составлении вопросов к изучаемому материалу и ответу на них;
 - б) при установке на запоминание;
 - в) по нашему желанию;
 - г) при использовании мнемических приемов.
5. Чтобы не волноваться на экзамене, студент принял таблетку реланиума. Что может это за собой повлечь?

- а) он не будет волноваться и вспомнит весь материал;
 - б) он будет волноваться и вспомнит весь материал;
 - в) он будет волноваться и забудет весь выученный материал;
 - г) он не будет волноваться и не сможет вспомнить изученный материал.
6. Студентка закончила изучение материала по анатомии и взяла учебник по психологии. Ей трудно читать материал по психологии, т.к. она все время вспоминает анатомию. Что ей мешает?
- а) проактивная интерференция;
 - б) ретроактивная интерференция;
 - в) симптом уже виденного;
 - г) симптом никогда не виденного.
7. Учащийся пользуется фразой «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» для запоминания цветов спектра. Это
- а) произвольное запоминание;
 - б) зазубривание;
 - в) заучивание;
 - г) мнемический прием.
8. При подготовке к экзамену эффективнее
- а) как можно больше материала сразу заучивать наизусть;
 - б) распределять заучивание в течение суток;
 - в) сразу лечь спать, если начинает клонить в сон;
 - г) готовиться, располагаясь в любимой позе на диване или в кресле.

Учебные задания

Докажите, что медицинской сестре необходимо развивать зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую, двигательную, эмоциональную, произвольную, произвольную, кратковременную, долговременную память.

В сестринской практике широко используются 7 основных групп дезинфектантов: галогеносодержащие, кислородосодержащие, поверхностно-активные вещества (ПАВ), гуанидины, альдегидсодержащие, спирты, фенолсодержащие. Каким образом лучше организовать их запоминание?

Как лучше организовать запоминание приготовления раствора пермума по рецептуре С-4 для обработки рук хирургического персонала?

В вашу группу пришел новый преподаватель. Дайте ему несколько рекомендаций, которые помогут быстрее запомнить имена и фамилии студентов.

Вы вернулись на работу из отпуска. Как быстрее запомнить имена и фамилии пациентов отделения? Дайте конкретные рекомендации на примере списка пациентов одного из отделений, которое является практической базой образовательного заведения.

Человек ехал на мотоцикле, и на 78-м километре от города его сбила грузовая машина. После полученной черепно-мозговой травмы (ЧМТ) он мог припомнить только то, что было до 64 км, и те события, которые происходили по истечении нескольких часов после травмы. Какая амнезия наблюдается у пациента и почему?

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Заполнить пробелы

1. Запоминание, сохранение, воспроизведение; 2. Сенсорную, кратковременную, долговременную; 3. От 5 до 9; 4. Зрительную, осязательную, обонятельную, вкусовую, слуховую; 5. 60; 6. Двигательную и осязательную; 7. Память на пережитое — непременное условие развития способности к сочувствию, к сопереживанию, к состраданию; 8. Незавершенной; 9. Генетическую; 10. Забыванию; 11. Легкие.

Верно или неверно

1—Н. 2—В. 3—В. 4—Н. 5—Н. 6—Н. 7—В. 8—В. 9—Н. 10—Н. 11—В. 12—В.

Выбрать правильный ответ

1. а; 2. б; 3. г; 4. а; 5. г; 6. а; 7. г; 8. б.