




А ТЫ
СЕГОДНЯ
УЛЫБАЛСЯ?



Три направления в рассмотрении развития психики

- **Филогенез** (греч. *phýlon* – племя, род и греч. *genésis* – происхождение, рождение) – развитие психики в ходе биологической эволюции
 - **Историогенез** – развитие психики в ходе исторического развития
 - **Онтогенез** (от греч. *on, ontos* – сущее, существо) – индивидуальное развитие организма от оплодотворения до смерти.
- 
- 
- 

Тема Развитие психики в ОНТОГЕНЕЗЕ

*Разумный человек приспосабливается к миру,
неразумный приспособливает мир к себе.*

*Поэтому весь прогресс зависит только
от людей неразумных.*

Бернард Шоу

План лекции

- 1 Понятие адаптации
- 2 Психологические теории адаптации
- 3 Теория Ж. Пиаже

1 Понятие адаптации

- **Адаптация** (лат. *adaptation* — приспособление) — термин в самом общем виде означает *приспособляемость* — способность объекта сохранять свою целостность при изменении параметров среды.
- При этом подразумеваются объекты системной природы, обладающие качеством саморегуляции, то есть способные к компенсационному изменению собственных параметров в ответ на изменение параметров внешней среды.

1 Понятие адаптации

В физиологии исследования приспособительных процессов велись *по двум основным направлениям*, каждое из которых имеет определенное значение и для психологии.

Во-первых, были детально изучены закономерности *сенсорной адаптации*, то есть приспособительных изменений чувствительности органов чувств к интенсивности действующего на них раздражителя.

1 Понятие адаптации

Во-вторых, изучались приспособительные реакции целостного организма в ответ на неблагоприятные факторы среды.

Начало этим исследованиям положили работы У. Кеннона и Г. Селье.

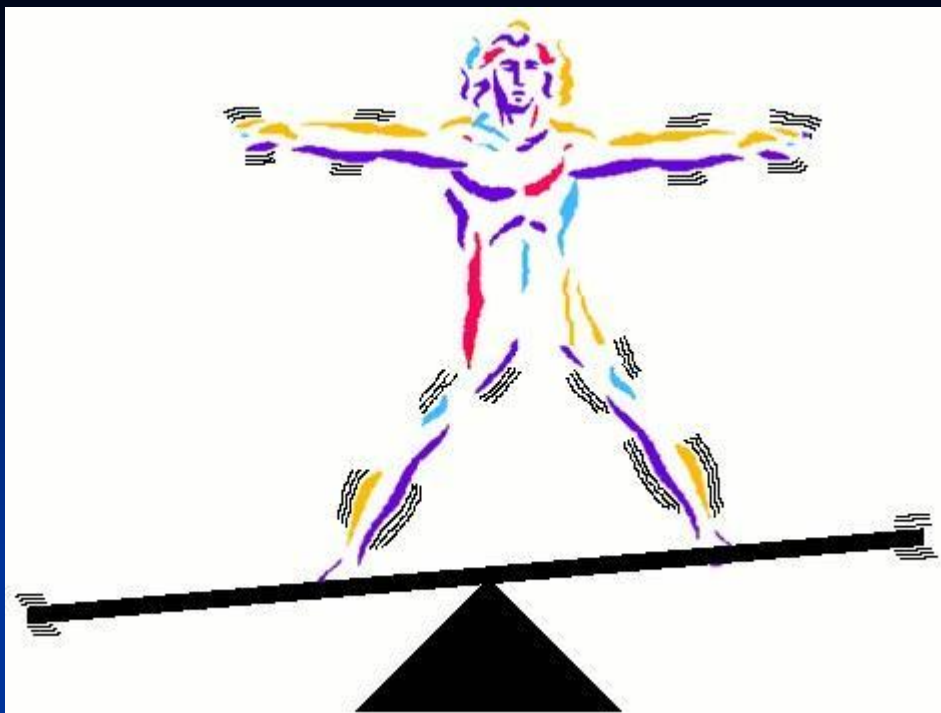
Уолтер Кеннон (1871-1945) – автор теории гомеостаза



Гомеостаз (от греч. *homoios* – подобный и *stasis* – неподвижность) – процесс, за счет которого достигается относительное постоянство внутренней среды организма (постоянство температуры тела, кровяного давления и др.)

Вокруг нас холод или жара, а температура тела поддерживается в $36,6^{\circ}$. В теле – гомеостаз.

За окном осень, а дома 20°C и нормальная влажность – тоже определенный гомеостаз.



Явление гомеостаза

поддерживает оптимальные условия для функционирования мозга и психики.

На основе принципа гомеостаза разработаны различные теории в психологии.

Так, *Зигмунд Фрейд* разработал и объяснил **принцип удовольствия и неудовольствия**, который основывается на гипотезе, что в психике существует запрограммированная тенденция поддерживать на определенном уровне психологическое напряжение человека.

Жан Пиаже считал, что **в процессе уравнивания** взаимодействия организма со средой, окружающей его, происходит умственное развитие.



Явление гомеостаза поддерживает оптимальные условия для функционирования мозга и психики.

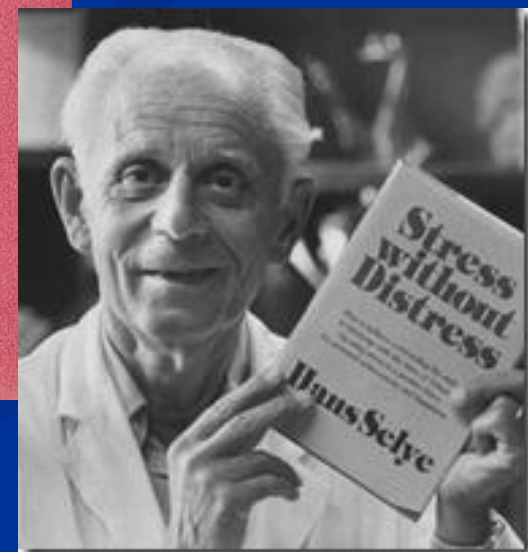
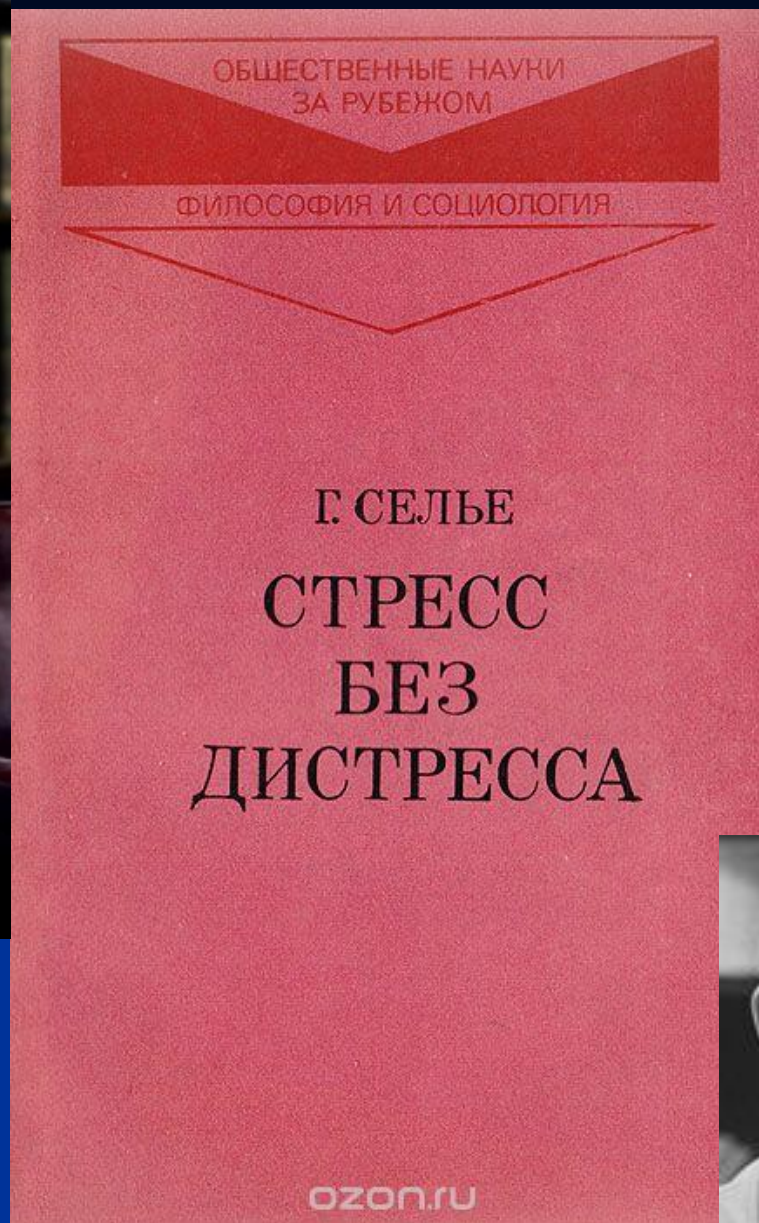
На основе принципа гомеостаза разработаны различные теории в психологии.

Концепция *необихевиоризма* предполагает, что новая двигательная реакция закрепляется благодаря освобождению организма от потребности, нарушившей его гомеостаз (равновесие).

Согласно основной идее *гештальтпсихологии*, психика стремится к самовосстановлению при малейшем нарушении баланса компонент психической системы.



- У. Кеннон изучал физиологические изменения под воздействием голода, боли, страха и гнева. В качестве наиболее общих ответов живых организмов на опасность описал две основные реакции – *нападение и бегство*.
- При этом активизация энергетических ресурсов организма может порождаться не только физическими, но и психоэмоциональными факторами.



Новый взгляд на природу адаптации принадлежит Гансу Селье

Г. Селье разработал концепцию **адаптационного синдрома** – определенного неспецифического комплекса реакций организма на любую нагрузку.

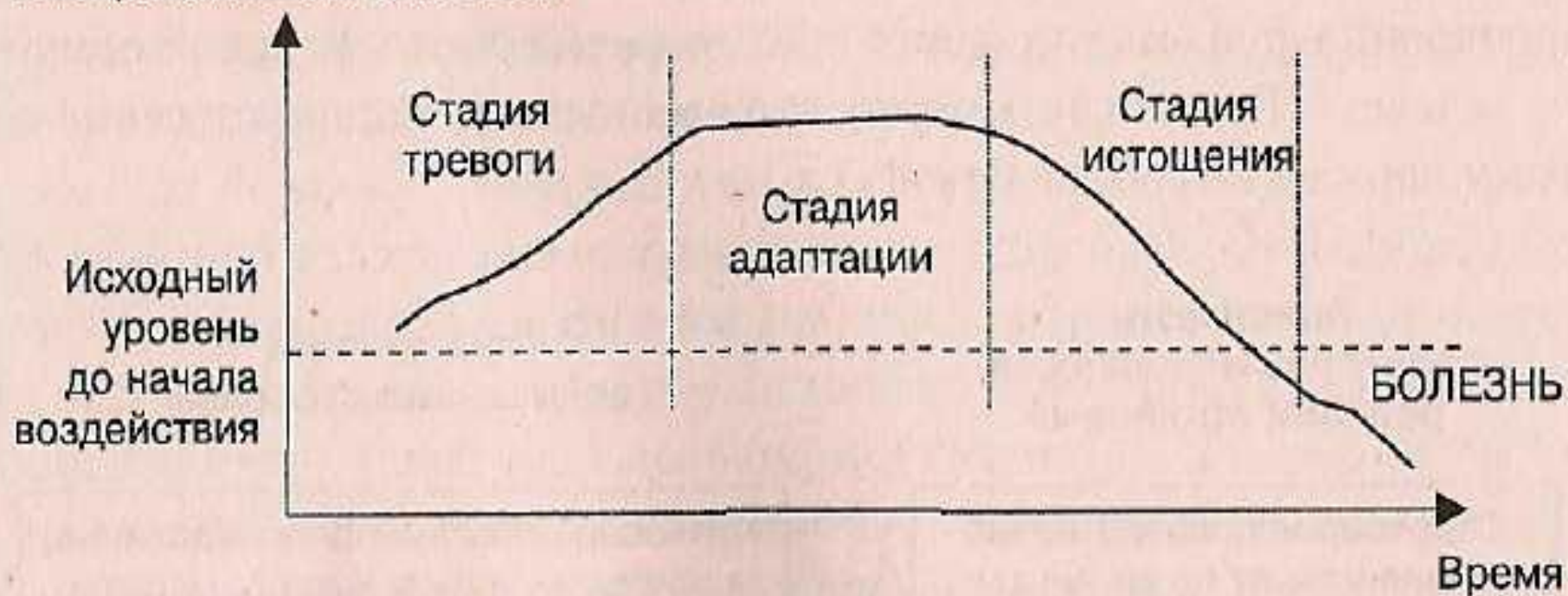
Экспериментально установил:

наряду с тем, что различные факторы вызывают в организме *специфические реакции* (например, холод вызывает сужение сосудов и т.п.), те же самые факторы вызывают и определенную стереотипную, общую, **неспецифическую реакцию**.

Эта реакция не имеет отношения к характеру конкретного фактора. Она служит как бы ответом на требование, предъявляемое этим фактором к способностям организма приспособливаться к внешним условиям.

Этот общий, неспецифический сигнал к включению приспособительных возможностей организма и является, по мнению Селье, **сущностью стресса** (ему принадлежит сам этот термин).

Сопротивляемость
организма по отношению
к повреждающим факторам





Ганс Селье

(*Hans Hugo Bruno Selye*,

венгв. *Selye János*,

26 января 1907,

Вена — 16 октября

1982, Монреаль) —

выдающийся

канадский

эндокринолог австро-

венгерского

происхождения .



*Я не могу и не должен быть
исцелен от моего стресса,*

мне просто нужно научиться наслаждаться им. Ганс Селье

Стресс - это аромат и вкус жизни,
и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает...

Мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса.

Полная свобода от стресса означала бы смерть.

Ганс Селье

?

Пропагандируемая многими популярными изданиями идея борьбы со стрессом сама по себе абсурдна.

Когнитивная теория стресса в психологии

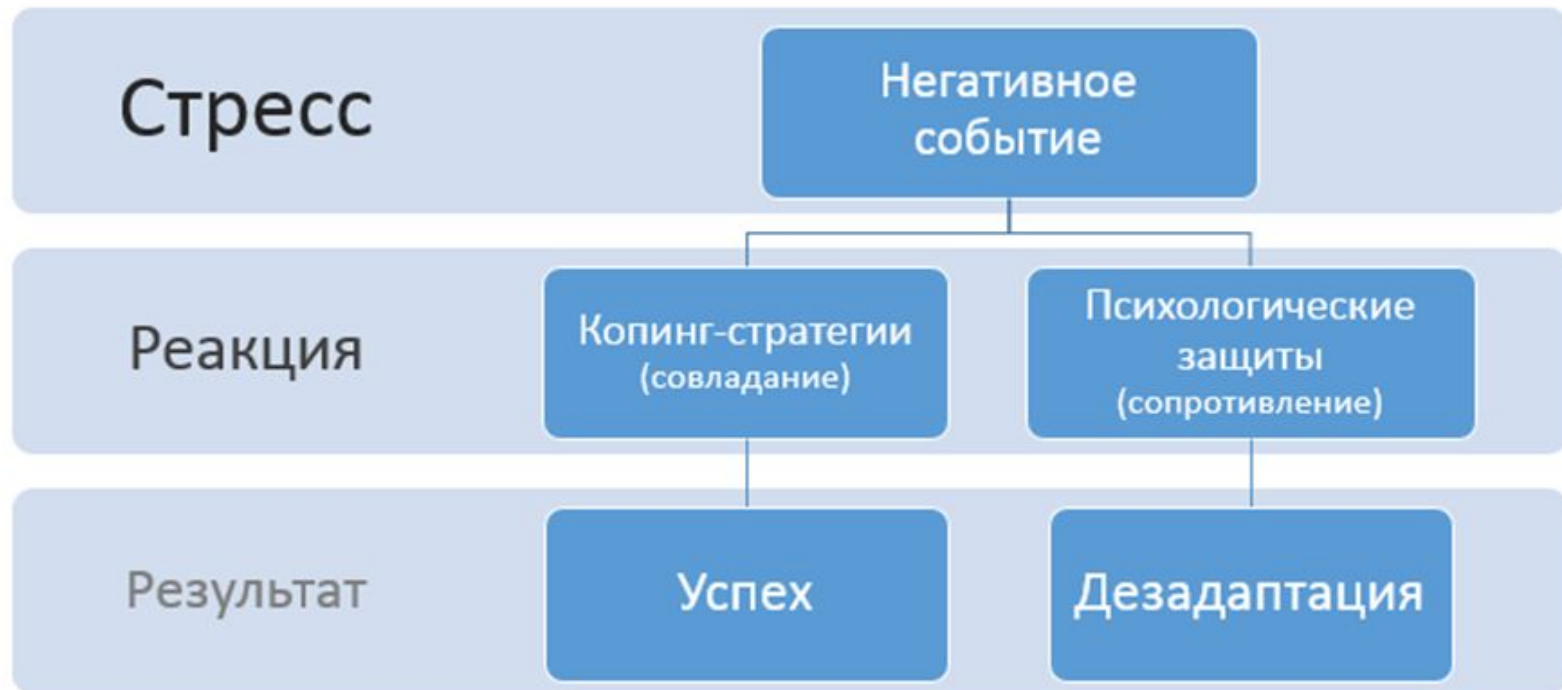
Подчеркивая специфику психологического стресса от физиологических его форм, Р. Лазарус обращает внимание на необходимость использования адекватных понятий:

«Психологические механизмы должны иметь отличный характер от физиологических, относясь к психологическим, а не физиологическим процессам. Мы можем искать формальные параллели и взаимосвязи, но процессы не являются тождественными, и мы не можем объяснить зависимость в одной системе, используя понятия, изобретенные в другой».



Когнитивная теория стресса в психологии

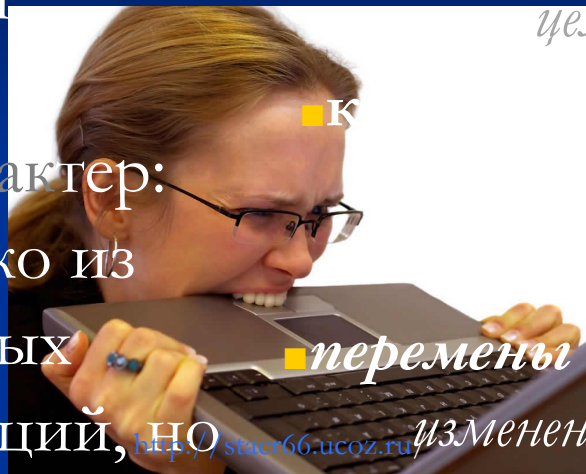
Стили реагирования



R. Lazarus и S. Folkman представили психологический стресс как определенную взаимосвязь между человеком и чрезмерными требованиями среды, что связано с превышением его ресурсов и созданием угрозы для личного благополучия.

Когнитивная теория стресса в психологии

Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют сложный характер: они состоят не только из относительно простых перцептивных функций, и процессов памяти, способности к абстрактному мышлению, прошлого опыта субъекта, результатов его обучения и т. п.



Примеры стрессов:

- **фрустрация** возникает в любой ситуации, когда на пути достижения цели встречается препятствие; это состояние возникает при наличии двух и более несовместимых или побуждения конкурируют за реализацию в поведении;
- **перемены в жизни** - любые заметные изменения в обстоятельствах жизни человека, требующие приспособления к ним;
- **давление** включает ожидания или требования других, чтобы мы вели себя определенным образом.



Приемы саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;



- мысленное обращение к **высшим** силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Имеют ли эти советы, заимствованные в интернете с другой презентации, отношение к психологической помощи в случае стресса ?

А ТЫ
СЕГОДНЯ
УЛЫБАЛСЯ?

План лекции

- 1 Понятие адаптации
- 2 Психологические теории адаптации
- 3 Теория Ж. Пиаже

2 Психологические теории адаптации

Психоанализ (З. Фрейд)



- С его точки зрения, в психике выделяются три структуры: Оно (id), Я (ego), сверх-Я (super-ego).
- Id включает в себя бессознательные инстинкты, супер-Эго - систему интернализованной морали, в Эго включаются рациональные познавательные процессы личности.
- Id руководствуется принципом удовольствия, Эго — принципом реальности.

2 Психологические теории адаптации

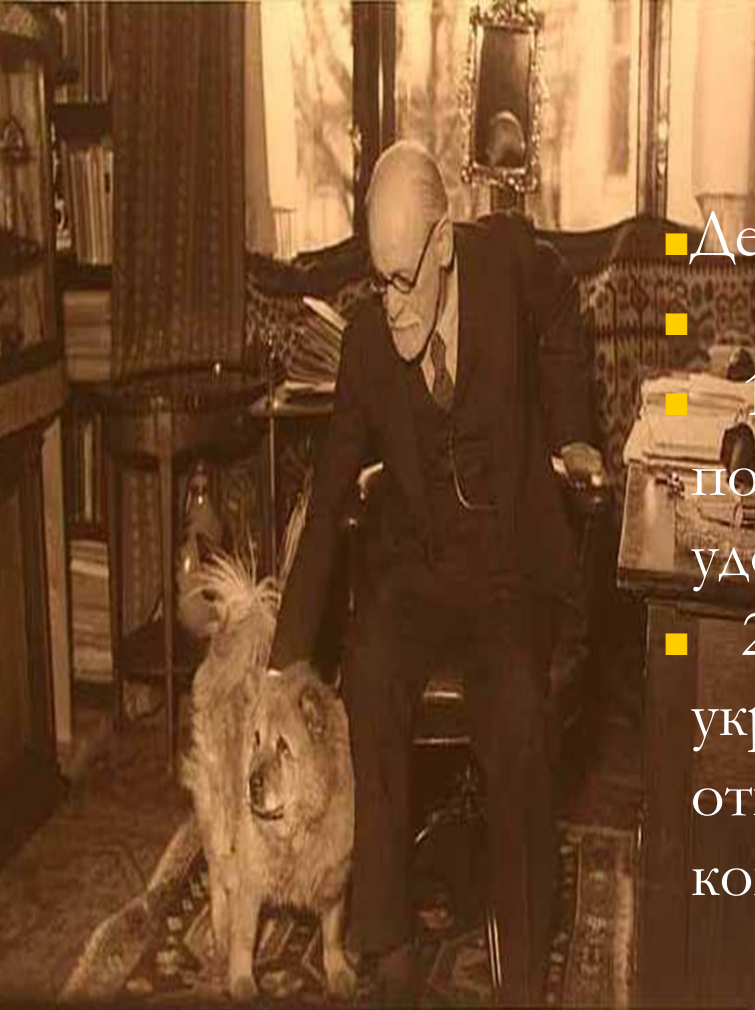
Психоанализ (З. Фрейд)



- Психическая деятельность координируется механизмами удовольствия-неудовольствия.
- Когда притязания бессознательных влечений **Id**, ориентированных на удовольствие, не находят своего удовлетворения, возникают невыносимые состояния.
- Ситуация удовлетворения возникает при помощи внешнего мира. Именно к нему обращено **Ego**, принимающее на себя управление и считающееся с реальностью.

2 Психологические теории адаптации

Психоанализ (З. Фрейд)



- Бессознательные влечения **Id** настаивают на незамедлительном удовлетворении.

Ego стремится защититься от возможной

неудачи и выступает посредником между

притязаниями **Id** и ограничениями,

налагаемыми **super-Ego**.

- Деятельность **Ego** может осуществляться

- в двух направлениях:

- 1) наблюдает за внешним миром и пытается

поймать удобный момент для безопасного

удовлетворения влечений;

- 2) оказывает влияние на **Id**, стремясь

укротить его влечения отсрочкой или

отказом от них за счет какой-либо

компенсаторной деятельности.

Так происходит приспособление человека к внешнему миру.

2 Психологические теории адаптации

Психоанализ (З. Фрейд)



!!! Успешная адаптация способствует поддержанию душевного здоровья человека. Если же **Ego** оказывается беспомощным перед бессознательными влечениями **Id**, то при столкновении с внешним миром у человека возникает ощущение опасности.

Тогда **Ego** начинает воспринимать исходящую от бессознательных влечений опасность как внешнюю и спасается от этой опасности бегством.

Суть бегства: **Ego** предпринимает вытеснение бессознательных влечений. Однако, поскольку внутреннее подменяется внешним, подобная защита от опасности хотя и приводит к частичному успеху, тем не менее этот успех оборачивается вредными последствиями для человека.

!!! Вытесненное бессознательное оказывается

2 Психологические для **Ego** «запретной зоной», однако
теории адаптации напоминает о себе в форме невротических

Психоанализ (З. Фрейд)

симптомов. «Бегство в болезнь» становится
такой формой адаптации человека
к окружающему миру, которая
осуществляется неадекватным образом
и свидетельствует о слабости **Ego**.

Исходя из такого понимания адаптации,
цель психоанализа заключается
в «реставрации **Ego**», освобождении его от
ограничений, вызванных ослаблением его
влияния на **Id**.

Это позволяет более приемлемым
способом, чем «бегство в болезнь»,
разрешить внутренний конфликт,
связанный с приспособлением к требованиям
окружающего мира.



Г. Гартманн

- **Как психоаналитик**, придает большое значение конфликтам в развитии личности. Но он отмечает, что **не всякая адаптация** к среде **является конфликтной**. Процессы восприятия, мышления, речи, памяти, творчества ребенка могут быть свободны от конфликтов.
- При этом он ссылается на А. Фрейд, согласно которой **интеллектуализация** в подростковом возрасте выступает в качестве защитного механизма против бессознательных инстинктивных влечений. Однако этим не исчерпывается его защитная роль.
- **Интеллектуальный процесс** может быть направлен на внешнюю реальность, **способствуя адаптации** личности. Развитие интеллекта в онтогенезе Г. Гартманн считает независимым от конфликтов и той борьбы, которую *Ego* ведет
- "на два фронта".

Г.Гартманн

- отмечает, что задача адаптации к другим людям встает перед человеком со дня его рождения. Он адаптируется к той социальной среде, которая частично является результатом активности предыдущих поколений и его самого.



Психоаналитики большое значение придают социальной адаптации личности.

- Человек не только участвует в жизни общества, но и активно создает свою среду. Структурой общества с помощью обучения и воспитания определяется, какие формы поведения с большей вероятностью обеспечат адаптацию.
- Г. Гартманн вводит понятие "**социальная уступчивость**" для обозначения того явления, когда социальная среда как бы исправляет нарушения адаптации таким образом, что неприемлемые в одних социальных условиях формы поведения становятся приемлемыми в других. Социальная уступчивость проявляется в первую очередь к детям, а также к страдающим неврозами и психозами.
- В целом психоаналитики создали широкую систему понятий и открыли ряд тонких процессов, с помощью которых человек адаптируется к социальной среде.

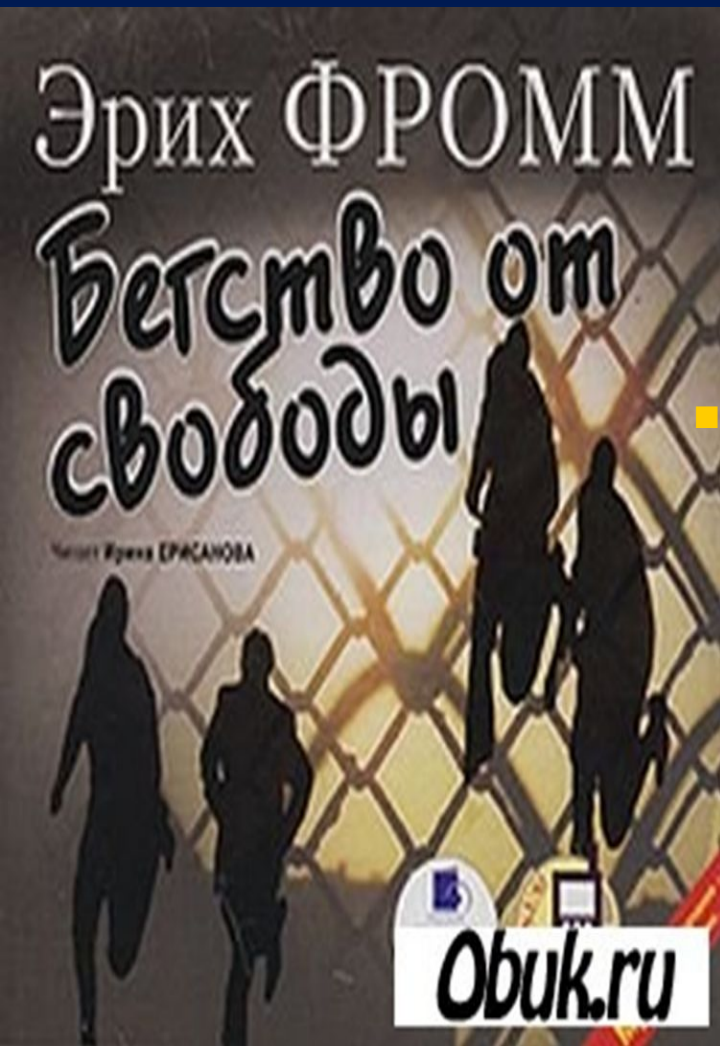
*В книге Э. Фромма
«Бегство от
свободы»*



**различается адаптация
статическая и динамическая.**

- **Статическая адаптация** — это приспособление, при котором «характер человека остается неизменным и возможно появление только каких-либо новых привычек».
- В качестве иллюстрации может служить переход от китайского способа приема пищи с помощью палочек к европейскому способу (вилка и нож). Так, приехавший к нам китаец приспосабливается к общепринятому способу приема пищи, но такая адаптация не служит причиной изменений его личности.

*В книге Э. Фромма
«Бегство от
свободы»*



**различается адаптация
статическая и динамическая.**

■ **Динамическая адаптация** —

приспособление к внешним условиям, стимулирующее «процесс изменения характера человека, в котором проявляются новые стремления, новые тревоги».

■ Примером может являться случай, когда ребенок боится отца, подчиняется ему, становится послушным, но во время приспособления к неизбежной ситуации в его личности происходят существенные изменения, связанные с развитием ненависти к отцу-тирану. Это чувство, будучи подавленным, становится динамическим фактором характера ребенка.

План лекции

- 1 Понятие адаптации
- 2 Психологические теории адаптации
- 3 Теория Ж. Пиаже



Жан Пиаже́ (фр. *Jean William Fritz Piaget*)

19.08.1896, Нёвшатель — 16.09.16.09.1980, Женева, Швейцария)

— швейцарский психолог, известен работами по изучению психологии детей, создатель теории когнитивного развития и научной школы генетической психологии.

3 Теория Ж. Пиаже

Швейцарский психолог Жан Пиаже поставил перед собой задачу выяснить, каким образом индивид познает мир. В ходе исследований он пришел к выводу, что:

- 1) благодаря заданной от природы активности **человек создает собственный интеллект;**
- 2) **интеллект является прогрессивной адаптацией** человека к реальности.

Субъект, по Пиаже, это организм, наделенный функциональной активностью приспособления, которая наследственно закреплена и присуща любому организму.

Свойства субъекта

- Характеризуя субъекта, можно выделить его **функциональные и структурные** свойства.

Фу
нк
ци
он
ал
ьн
ые

- **Функции** — это биологически присущие организму способы взаимодействия со средой (по образованию Пиаже — биолог, психологию никогда специально не изучавший).
- Субъекту свойственны две основные функции — **организация и адаптация**. Каждый акт поведения организован, или, иначе говоря, представляет собой определенную структуру (**схему**), а ее динамическую сторону составляет адаптация, которая, в свою очередь, состоит в балансе процессов **ассимиляции и аккомодации**.

свойства

Адаптация

- В результате внешних воздействий у субъекта происходит включение нового объекта в уже существующие схемы действия. Этот процесс называется *ассимиляцией*.
- Если новое воздействие не полностью охватывается существующими схемами, то происходит перестройка этих схем, их приспособление к новому объекту. Этот процесс прилаживания схем субъекта к объекту называется *аккомодацией*.

Фу
нк
ци
он
ал
ьн
ые

свойства

Приведем пример организации схемы.

- Среди схем у новорожденного, важную роль играют рефлексy, позволяющие приспособливаться к некоторым ситуациям.
- Однако скоро их оказывается недостаточно, и тогда организм вынужден формировать более сложные структуры.
- В частности, комбинируются хватательный и сосательный рефлексy. И грудной ребенок научается тащить предметы в рот (*ассимиляция*). Образуется новая схема.
- В свою очередь эта схема в сочетании со зрительным контролем дает ребенку возможность самому орудовать соской.

- Так на базе старых структур развиваются и организуются новые, позволяющие все лучше адаптироваться к среде.

Таким образом, по Пиаже, приспособление происходит с помощью двух механизмов — *ассимиляции* (усвоения, уподобления), при которой индивид пытается приспособить новую ситуацию к существующим схемам, и *аккомодации* (приспособления), при которой напротив, старые схемы модифицируются с целью их приспособления к новой ситуации.

Приведем пример организации схемы.

- Так на базе старых структур развиваются и организуются новые, позволяющие все лучше адаптироваться к среде.
- По Пиаже, приспособление происходит с помощью двух механизмов – ассимиляции (усвоения, уподобления), при которой индивид пытается приспособить новую ситуацию к существующим схемам, и **аккомодации** (приспособления), при которой напротив, старые схемы модифицируются с целью их приспособления к новой ситуации.

- Так, если ребенок будет пытаться сосать ложечку (ассимиляция), то вскоре он убедится, что такое поведение неэффективно.
- И он будет вынужден видоизменить свою схему (*аккомодация*) и таким образом модифицировать движения губ и языка, чтобы забирать пищу из ложечки.
 - Благодаря этим двум одинаково необходимым механизмам репертуар поведения ребенка обогащается, так как существующие структуры (схемы) максимально используются, и в то же время увеличивается число этих структур.

Эксперимент с колбаской



Пример клинической беседы Пиаже

- Вот разговор с ребенком, иллюстрирующий это положение. Пятилетнему ребенку показывают 2 одинаковых пластилиновых шарика и спрашивают:
 - Как ты думаешь, в одном шарике столько же пластилина, сколько в другом?
 - Да.
 - Хорошо. Смотри, я беру один из шариков и катаю его между ладонями, делая из него колбаску. А теперь ты тоже думаешь, что в шаре столько же пластилина, сколько в колбаске?
 - Нет. В колбаске его больше. Ты же видишь, что она больше шара. А теперь посмотри, что я снова делаю. Я беру колбаску и превращаю ее в шар снова. Как ты думаешь, а теперь в них поровну пластилина?
 - Ну, конечно, поровну...

Процесс уравнивания

- Ребенок, пытаясь понять окружающую действительность, постоянно сталкивается с новыми проблемами, нарушающими уже сложившиеся представления о мире. Фактором, побуждающим его искать ответы на эти проблемы, является внутренний *процесс уравнивания*. Именно так ребенок шаг за шагом преодолевает ступени познания, подступаясь ко все более сложным областям.
- Только между 6-8 годами почти все дети соглашаются, что количество пластилина одинаково, какую бы форму ему ни придавали. Равновесие восстановится, когда ребенок будет способен устанавливать различие между общими признаками двух предметов и их разными свойствами. В описанном случае ребенок достигнет этого уровня, когда поймет, что длина колбаски создается за счет ее толщины.

Эксперимент с колбаской



Только между 6-8 годами почти все дети соглашаются, что количество пластилина одинаково, какую бы форму ему ни придавали. Равновесие восстановится, когда ребенок будет способен устанавливать различие между общими признаками двух предметов и их разными свойствами.

В описанном случае ребенок достигнет этого уровня, когда поймет, что длина колбаски создается за счет ее толщины.

Адаптация по Пиаже

- Итак, с точки зрения Пиаже, развитие интеллекта представляет собой результат постоянных попыток адаптироваться к среде.
- Изменения окружающей среды выводят его из равновесия. Возникает потребность компенсировать эти изменения. Это приводит к видоизменению существующих структур сознания, если они уже не удовлетворяют требованиям адаптации, либо, если понадобится, к выработке новых структур.
- Усовершенствующиеся или образующиеся структуры Пиаже называл **схемами**, а процесс их прилаживания и складывания – **организацией**. Возникновение и усложнение схем позволяет ребенку все более уверенно ориентироваться в решении жизненных проблем и все правильнее представлять себе лежащие в их основе закономерности.

Это касается, по Пиаже всех видов человеческой деятельности и в частности, усвоения понятий: благодаря ассимиляции эти понятия обогащаются, а благодаря аккомодации возрастает их число.

Вспомним:

Свойства субъекта

- Характеризуя субъекта, можно выделить его **функциональные и структурные** свойства.
- **Функции** — это биологически присущие организму способы взаимодействия со средой.
- Субъекту свойственны **две основные функции — организация и адаптация**. Каждый акт поведения организован, или, иначе говоря, представляет собой определенную структуру (**схему**), а ее динамический аспект составляет адаптация, которая, в свою очередь, состоит в балансе процессов **ассимиляции и аккомодации**.

С
т
р
у
к
т
у
р
н
ы
е

свойства

Структуры

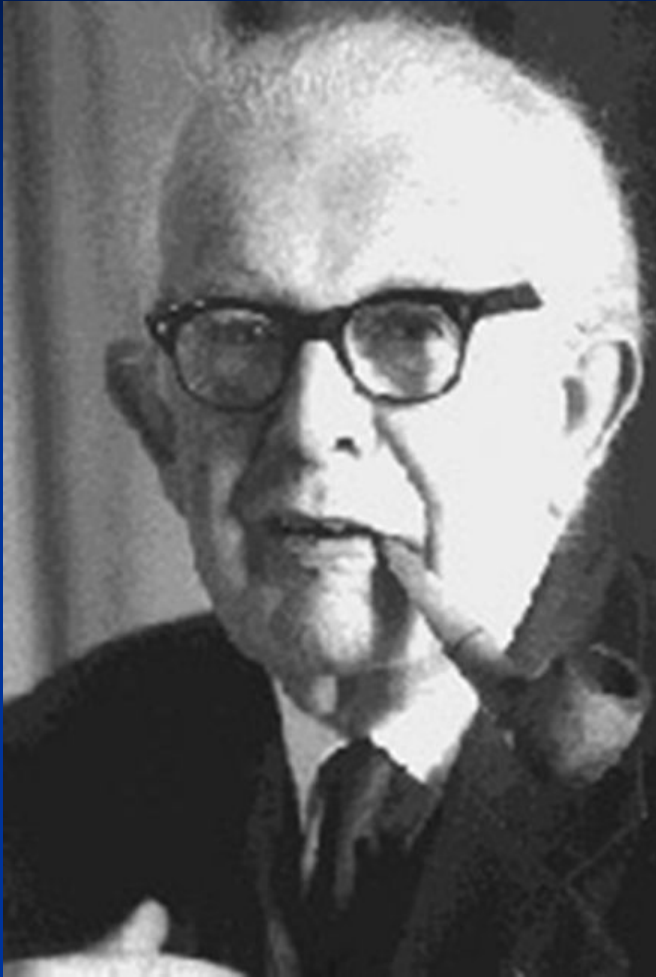
- В течение всего онтогенеза, считает Пиаже, основные функции, составляющие адаптацию, как наследственно закрепленные, не зависят от опыта.

С
т
р
у
к
т
у
р
н
ы
е

- **В отличие от функций, структуры** складываются в процессе жизни, зависят от содержания опыта и качественно различаются на разных стадиях развития. Такое соотношение между функцией и структурой обеспечивает непрерывность, преемственность развития и его качественное своеобразие на каждой возрастной ступени, или уровне развития. На каждом уровне достигается относительно стабильное равновесие, которое со временем снова нарушается.

свойства

Структуры



Процесс развития интеллекта представляет смену трех больших периодов, в течение которых происходит становление трех основных интеллектуальных структур.

Три периода - три основные интеллектуальные структуры

- 1. Сначала формируются **сенсомоторные структуры** – системы последовательно выполняемых материальных действий (до 2 лет).

- В сенсомоторном периоде не развита речь и отсутствуют представления, а поведение строится на основе координации восприятия и движения.

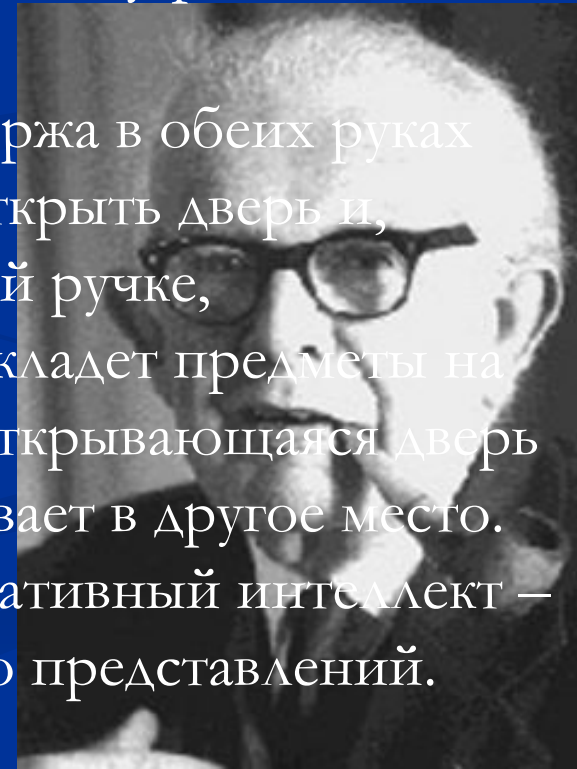
Отсюда и название – «сенсомоторный».



**Три периода - три
основные
интеллектуальные
структуры**

**2. Затем возникают
структуры
репрезентативног
о интеллекта и
конкретных
операций
(2-11 лет).**

- В этом периоде происходит интериоризация схем действия.
- Если раньше ребенок производил различные внешние действия, чтобы достичь цели, пробовал и ошибался, то теперь он уже может комбинировать схемы действий в уме и внезапно приходит к правильному решению.
- Например, девочка, держа в обеих руках предметы, не может открыть дверь и, потянувшись к дверной ручке, останавливается. Она кладет предметы на пол, но заметив, что открывающаяся дверь их заденет, перекладывает в другое место. Развивается репрезентативный интеллект — мышление с помощью представлений.



Три периода - три основные интеллектуальные структуры

3. На третьем
периоде (11-15
лет) происходит
становление
формально-
логических
операций.

- Подросток освобождается от конкретной привязанности к объектам, данным в поле восприятия, и приобретает возможность мыслить так же, как взрослый.



- Его мышление становится гипотетико-дедуктивным: он рассматривает суждения как гипотезы, из которых можно вывести всевозможные следствия.

Три периода - три основные интеллектуальные структуры

Интеллект, таким образом, обладает адаптивной природой.

Кроме того, подчеркнем еще раз деятельную природу интеллекта.

■ Ребенок познает объекты окружающей его реальности. И чтобы познать их, он их **трансформирует** – производит действия с ними, перемещает, связывает, комбинирует, удаляет, возвращает и т.п. Познание на всех этапах развития интеллекта связано с действиями, **трансформациями**.





Ребенок познает объекты окружающей его реальности. И чтобы познать их, он их **трансформирует** — производит действия с ними, перемещает, связывает, комбинирует, удаляет, возвращает и т.п. Познание на всех этапах развития интеллекта связано с действиями, **трансформациями.**

- Первоначально у маленького ребенка — это внешние действия с предметами. Собственно интеллектуальная деятельность производна от материальных действий, ее элементы представляют собой интериоризованные действия.

- Познание окружающего, в результате, становится все более адекватным.



План лекции

- 1 Понятие адаптации
- 2 Психологические теории адаптации
- 3 Теория Ж. Пиаже

Разумный человек
приспосабливается к миру,
неразумный приспособливает мир к
себе.

Поэтому весь прогресс зависит
только от людей неразумных.

Бернард Шоу

Спасибо за внимание

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

ΚΤΟ?



КТО?

