

Предмет психологии

Предмет изучения психологии. Принципы и методы психологии. Понятие о психике и ее функциях. Уровни психики. Формы проявления психики.

Психология – наука о психике, которая проявляется в психических явлениях. Психические явления подразделяются на три основных класса: психические процессы, психические состояния и психические свойства личности.

Предмет психологии: закономерности возникновения, развития, проявления и распада психики.

Психика – особая функция высокоорганизованной материи (мозга), позволяющая субъекту активно отражать объективный (окружающий) мир.

Функции психики:

1. *Отражение* объективной реальности.
2. *Отношение* к отражаемой действительности (возникновение соответствующих переживаний).
3. *Регуляция* поведения.
4. *Адаптация* к окружающей среде.

Уровни психики:

1. *Сознательный* - познавательные процессы, состояния, целеполагание и самосознание (высший уровень развития психики).
2. *Подсознательный* - автоматизмы, навыки.
3. *Бессознательный* - инстинкты: сохранения, продолжения рода и др.

Формы проявления психики:

- *психические процессы* – самая кратковременная и относительно устойчивая форма. Психические процессы имеют определенное начало, течение и конец; подразделяются на три группы: познавательные, эмоциональные, волевые. На основе психических процессов происходит формирование знаний, умений и навыков.

- *психические состояния* - относительно устойчивые проявления психики (эмоциональные состояния), прямо влияющие на процесс и результаты деятельности;

- *психические свойства* - самые устойчивые психические явления: это свойства личности, обеспечивающие определенный уровень деятельности и поведения человека. К психическим свойствам относят направленность личности, темперамент, характер и способности.

Уровень развития свойств личности, особенности развития психических процессов определяют неповторимость человека, его индивидуальность.

Принципы психологии:

1. *Детерминизма* – т.е. бытие (условия жизни) определяет сознание.
2. *Развития* - постоянное количественное и качественное изменение всех психических явлений как под влиянием извне, так и благодаря

собственными усилиям.

3. *Единства сознания и деятельности* - сознание формирует план деятельности и в процессе деятельности происходит формирование сознания.

Отрасли психологии:

Общая психология - изучает наиболее общие закономерности функционирования психики нормального человека и общие проблемы психологии (методология, принципы, понятия, методы и т.д.).

Прикладные психологические отрасли изучают психическую деятельность человека в различных сферах жизнедеятельности: педагогическая, юридическая, военная, инженерная, медицинская, спортивная, космическая, социальная, возрастная, психофизиология, патопсихология и др.

Классификация методов психологии:

1. По цели их использования:

- 1). *Исследовательские* - для реализации научных целей.
- 2). *Диагностические* - для запросов практической деятельности.

2. По способу получения информации:

Наблюдение, его виды:

Опрос, его виды: анкета, беседа, интервью.

Эксперимент, его виды: лабораторный, естественный, констатирующий, формирующий.

Проективные методы - изучение продукта деятельности по скрытым показателям, при помощи «хитрых» (рисуночных, ассоциативных и других) методик.

Тесты- стандартные пробы.

Контрольные вопросы.

1. Дайте определение психологии как науки.
2. Что является предметом изучения психологии? Дайте классификацию психических явлений.
3. Изложите суть понятия «психика».
4. Каковы основные функции психики?
5. Какие вы знаете уровни развития психики? Охарактеризуйте их.
6. Каковы формы проявления психики?
7. Какие вы знаете принципы психологии, охарактеризуйте их.
8. Как построена система психологических наук, что является основой, а что прикладными науками?
9. Какие методы психологических исследований вы знаете?

Ощущение и восприятие

Понятие об ощущении. Основные функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Виды ощущений. Основные характеристики ощущений. Понятие о восприятии и его свойствах.

Ощущение - познавательный психический процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Главная задача ощущений: обеспечение жизнедеятельности человека.

Основные функции ощущений:

1. *Познавательная* (ощущения являются первичной формой ориентировки в окружающем мире);
2. *Эмоциональная* (ощущения всегда эмоционально окрашены, влияют на самочувствие, тонус);
3. *Регуляторная* (направляют движения и действия на достижение цели).

Физиологические механизмы ощущения и восприятия обусловлены действием сложной системы - анализатора (по И.П. Павлову), который состоит из:

1. *Органа чувств (рецептора)* - принимающего воздействия определенных раздражителей из внешней и внутренней среды.
2. *Афферентного (чувствительного) нерва, передающего раздражение в определенный участок коры головного мозга.*
3. *Центрального коркового (участков коры головного мозга), обрабатывающего полученное раздражение.*
4. *Эфферентного (двигательного) нерва.*

Способность к ощущению (чувствительность) - врожденна, безусловно рефлекторна. Деятельность анализатора - условно-рефлекторная.

Классификация ощущений:

1. **экстерорецептивные** (реагируют на внешние раздражители):
 - зрительные (ахроматические - черный, белый; хроматические);
 - слуховые (речевые, музыкальные, шумы); различаются по силе, высоте, тембру и длительности;
 - кожные (температурные и тактильные);
 - вкусовые - различают 4 основных вкусовых качества (кислый, горький, сладкий, соленый);
 - обонятельные (их вызывают микроскопические частицы вещества).
2. **интерорецептивные** (чувствительны к обменным процессам, ощущениям во внутренних органах):
 - органические - ощущения от внутренних органов;
 - болевые;
 - ощущение равновесия.
3. **проприорецептивные** - *кинестетические* (ощущения положения, движения тела и его частей в пространстве).

Закономерности ощущений:

1. Пороги чувствительности:

- порог абсолютной чувствительности - нижний (характеризуется минимальной величиной интенсивности раздражителя, который вызывает отражение) и верхний (характеризуется максимальной величиной интенсивности раздражителя, который вызывает прекращение отражения);

- порог относительной чувствительности или различения (характеризуется минимальной величиной *изменения* интенсивности раздражителя, которое может быть замечено).

2. *Адаптация* - со временем происходит приспособление чувствительности к раздражителю, в результате чего может произойти повышение или понижение порогов чувствительности).

3. *Контрастность* - изменение чувствительности при одновременном или последовательном раздражении (например, горячая вода после холодной кажется горячее, чем на самом деле).

Восприятие – психический процесс отражения предметов и явлений в целом при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Восприятие = ощущения + прошлый опыт (знания, представления).

Восприятие связано:

- с мышлением (т.к. оно осмысленно);
- с речью (внутреннее название воспринимаемого);
- с чувствами (т.к. воспринимаемое вызывает какое-то отношение);
- с волей (существует активное, т.е. произвольное восприятие).

Свойства восприятия:

1. *Предметность* – восприятие в виде отделенных друг от друга предметов.

2. *Целостность* - при восприятии происходит мысленное объединение отдельных частей отражаемого объекта в некий целостный образ.

3. *Избирательность* - восприятие зависит от установок, интересов, потребностей конкретной личности.

4. *Константность* - относительное постоянство формы, веса, величины, цвета при изменении ракурса, расстояния, освещенности (обеспечивается определенная стабильность мира).

5. *Осмысленность* - тесная связь восприятия с мышлением и речью.

6. *Апперцепция* - влияние прошлого опыта (видим то, что знаем) и состояния на восприятие.

Контрольные вопросы.

1. Что такое «ощущение»? Каковы основные функции ощущений?
2. Что такое «анализатор»?
3. Что является физиологическим механизмом ощущения и восприятия?
4. Какие вы знаете классификации ощущений?
5. Каковы основные закономерности ощущений?
6. Что такое восприятие?
7. В чем заключается взаимосвязь ощущения и восприятия?

Память

Определение памяти. Основные механизмы памяти: запоминание (запечатление), сохранение, узнавание и воспроизведение. Основные виды памяти. Индивидуальные особенности памяти.

Память – психический процесс запоминания, сохранения и воспроизведения прошлого опыта человека.

Значение памяти: является основой психических процессов (мышления, воображения); является основой формирования и существования индивида как личности.

Виды памяти (классифицируются):

1. По запоминаемому материалу:
 - *образная* память - зрительная, слуховая, вкусовая, обонятельная, осязательная;
 - *словесно-логическая* - память на логические схемы, математические символы, речь;
 - *эмоциональная* память - на переживания, чувства.
 - *двигательная* - память на движения.
2. По длительности сохранения материала:
 - *кратковременная* память – играет роль «сита»;
 - *долговременная*;
 - *оперативная* память - сохранение в памяти при наличии определенной цели, «разовое» запоминание (например, для сдачи экзамена).
3. По степени волевой регуляции:
 - *непроизвольная* память (без волевого усилия);
 - *произвольная* (при наличии цели и волевого усилия), которая может проявляться как логическим запоминанием, так и механическим.

Процессы памяти и их критерии:

1. *Запоминание* характеризуется быстротой и объемом запоминания.
2. *Сохранение* характеризуется длительностью сохранения информации.
3. *Воспроизведение* характеризуется готовностью и точностью воспроизведения.

На качество (продуктивность) памяти влияют:

- врожденные особенности ЦНС
- направленность личности
- развитие волевой и познавательной сферы (интеллект)
- личный и профессиональный опыт.

Контрольные вопросы.

1. Дайте характеристику памяти как познавательному психическому процессу. Каково ее значение в жизни человека?
2. Дайте характеристику основным видам памяти.
3. Каковы характеристики продуктивности памяти?
4. Охарактеризуйте критерии памяти.

Представление

Определение представления и его основные характеристики. Виды представлений. Идеомоторные, идеовегетативные реакции. Функции идеомоторных тренировок.

Представление – психический процесс создания образа предмета или явления, не воздействующего в данный момент на органы чувств, т.е. вторичный образ, сохраненный в памяти.

Особенности представления:

- 1) Слабость образа (бледен, фрагментарен, неустойчив);
- 2) Обобщенность, схематичность;
- 3) Тесная связь с мышлением и речью;
- 4) Отражение индивидуального опыта в общечеловеческих понятиях;
- 5) Относительность полноты представления.

Виды представлений:

1. *По происхождению* – зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные (кожные), двигательные.

2. *По степени обобщения* - единичные, общие.

3. *Топографические* представления – схема передвижения в пространстве. Представление движений имеет одну особенность, выделенную И.П. Павловым: «когда мы думаем об определенном движении, мы его невольно (непроизвольно) выполняем...». Такие реакции называются **идеомоторными** - они незначительны, но объективны. Параллельно с ними возникают **идеовегетативные** реакции (учащение пульса, дыхания, увеличение давления), они также незначительны, но объективны.

Функции идеомоторных реакций:

1. программирующая – создается образ «идеального» действия;
2. регулирующая – изменение по мере необходимости программы действия;
3. тренирующая – многократное мысленное повторения действия ведет к его усвоению, запоминанию.

Контрольные вопросы.

1. Дайте определение представлению как познавательному психическому процессу.
2. Раскройте содержание основных характеристик (особенностей) представлений.
3. Какие вы знаете виды представлений? Охарактеризуйте основные виды представлений.
4. Когда возникают идеомоторные и идеовегетативные реакции? Приведите пример.
5. Каковы функции идеомоторных реакций в спортивной деятельности?

Мышление

Понятие мышления и его особенности. Связь мышления с речью. Основные виды мыслительных операций. Виды мышления. Основные формы мышления. Индивидуальные особенности.

Мышление - познавательный психический процесс опосредованного, обобщенного отражении связей между предметами и явлениями действительности в их существенной форме.

Особенности мышления:

1. *Обобщенность* - поиск общего, закономерного.
2. *Опосредованность* (знанием и мыслительными операциями).
3. *Отражение существенных свойств, связей и отношений.*
4. *Тесная связь с речью.*

Структурная единица мышления - *мысль*.

Мыслительные операции - это способы обработки информации:

1. *Анализ* - разделение целой информации на части, признаки и т.д.
2. *Синтез* - объединение отдельных элементов в целое.
3. *Сравнение* - нахождение сходств и различий.
4. *Обобщение* - объединение в группы по признакам и свойствам, выделенным при сравнении.
5. *Абстрагирование* - выделение одних свойств при отвлечении от других.
6. *Классификация* - разделение и объединение информации по каким-либо признакам, критериям.
7. *Конкретизация* – переход от общего (группы) к единичному, соответствующего этому общему.

Виды мышления:

1. *Наглядно - действенное* мышление, его особенности:
 - это самый ранний и простой вид мышления;
 - основан на физическом преобразовании ситуации;
 - активно используется собственный опыт;
 - направлено на удовлетворение актуальной потребности.
2. *Наглядно - образное* мышление, его особенности:
 - основан на образах представления и воображения;
 - преобразование различных образов, результат - тоже новый образ;
3. *Словесно - логическое* мышление, его особенности:
 - абстрактность, отвлеченность;
 - поиск общих закономерностей;
 - построение логических конструкций;
 - решение задач происходит в словесной форме.

Формы мышления:

1. *Понятие* - это мысль в слове, т.е. значение.
2. *Суждение* - мысленное установление связей и взаимоотношений

между предметами и явлениями.

3. *Умозаключение* - логический вывод, основанный на получении нового суждения из двух или более других суждений.

Виды умозаключений:

- Дедукция (движение мысли от общего к частному);
- Индукция (от частного к общему);

Индивидуальные особенности мышления:

1. *Тип* мышления (аналитический, синтетический, аналитико-синтетический).

2. *Преобладание* определенного *вида* мышления (вербальный, т.е. словесный, или невербальный, т.е. образный, интеллект).

3. *Качества* мышления:

- глубина - степень проникновения в сущность явлений;
- широта - возможность привлечения знаний из различных областей;
- быстрота - скорость мыслительных операций;
- гибкость - способность найти новые способы решения проблемы;
- критичность - умение не принимать все на веру;
- самостоятельность - умение формулировать и обосновывать свою позицию.

Индивидуальные особенности мышления обусловлены сочетанием врожденных особенностей (типа нервной системы), воспитанием и обучением.

Контрольные вопросы.

1. Дайте определение мышлению как познавательному психическому процессу.
2. В чем особенности мышления?
3. Какие вы знаете мыслительные операции? Охарактеризуйте их.
4. Каковы основные виды мышления?
5. Дайте характеристику формам мышления.
6. В чем обусловленность индивидуальных особенностей мышления?
7. Каковы индивидуальные особенности мышления?

Воображение

Воображение как процесс преобразования представлений. Виды и приемы воображения, их характеристика. Индивидуальные особенности воображений.

Воображение - познавательный психический процесс отражения и создания новых образов предметов и явлений на основе старых, имеющих в памяти субъекта.

Психологической основой воображения является образование новых ассоциаций и их перегруппировка (разложение и соединение по-новому, анализ и синтез связей) на основе старых, имеющих в памяти субъекта образов. Роль воображения проявляется во всем, особенно в творчестве (создание нового, ранее не бывалого, посредством воображения).

Виды воображения:

1. Произвольное (активное): *воссоздающее* (репродуктивное, привнесение нового в уже существующее): *творческое* (продуктивное, создание чего-то нового, ранее не бывалого).

2. Непроизвольное (пассивное): *грезы* (возникают в полудремотном состоянии); *сновидения*.

Приемы воображения - способы преобразования уже имеющих образов и представлений:

1. *Заострение*, подчеркивание, акцентирование какой-то детали (например, шарж).

2. *Гиперболизация* - преувеличение чего-либо.

3. *Агглютинация* (склеивание) - соединение, комбинирование частей и деталей различных образов (сфинкс, русалка, крылатые кони и т.д.).

4. *Инверсия образа* - создание нового образа, на основе противопоставления с имеющимся в памяти.

5. *Перенос* предмета в непривычную ситуацию.

6. *Уподобление* одного предмета другому, приписывание не присущих ему свойств.

7. *Типизация* предмета или явления.

8. *Схематизация* предмета или явления.

Индивидуальные различия воображения:

1. По яркости образов (яркие, средние, бледные).

2. По соотношению с реальностью («реалисты», «фантазеры»).

3. По степени включения в деятельность (фантазирование как часть деятельности или как уход от нее).

Контрольные вопросы.

1. Дайте характеристику воображения как психического процесса.
2. Какова психологическая основа воображения?
3. Какие виды воображения вы знаете? Приведите их классификацию.
4. Какие приемы помогают создавать новые образы воображения?
5. Расскажите об индивидуальных различиях воображения.

Внимание

Внимание как психический феномен, не имеющий своего содержания. Основные виды внимания. Характеристика свойств внимания.

Внимание – процесс сосредоточенности и направленности сознания на объекты, имеющие значимость (важность) для индивида, при одновременном отвлечении от других объектов.

Внимание - процесс психической активности, является «сквозным» т.е. «входит» во все другие познавательные процессы (без внимания невозможно воспринимать предмет, запомнить его, представить и т.д.).

Виды внимания (классифицируются):

1. по объекту:
 - *внешнее* (направлено на внешние сигналы);
 - *внутреннее* (направлено на собственные переживания, мысли, ощущения, движения).
2. по наличию цели:
 - *произвольное* - преднамеренное, организованное, характеризуется постановкой цели (надо!);
 - *непроизвольное* – непреднамеренное, эмоциональное, т.е. обращается внимание на сильные, новые, необычные раздражители; начало и прекращение действия раздражителя;
 - *послепроизвольное* внимание – вначале произвольное (преднамеренное) внимание, а по мере заинтересованности включается непроизвольное внимание.

Свойства внимания:

1. *Концентрация* - степень сосредоточенности на объекте (или интенсивность внимания) или высокая помехоустойчивость.
2. *Устойчивость* - время сохранения концентрации, сосредоточенности на объекте, зависит от силы нервных процессов, характера деятельности и отношения к ней.
3. *Переключаемость* - способность к сознательному переносу внимания с одного объекта на другой.
4. *Объем* внимания - сколько объектов попадают одновременно в поле зрения («магическое число Миллера» = 7 ± 2 объектов, не связанных между собой).
5. *Распределение* - сколько видов деятельности может осуществляться одновременно, при условии, что некоторые из них выполняются автоматически.
6. *Отвлечение* – непроизвольный перенос внимания с одного объекта на другой.

Контрольные вопросы.

1. Дайте характеристику внимания как психического явления.
2. В чем отличие внимания от всех других познавательных психических процессов?
3. Какими вы знаете видами внимания?
4. Дайте характеристику непроизвольного и произвольного внимания.
5. Что вы знаете о послепроизвольном внимании?
6. Назовите основные свойства внимания и раскройте их суть.

Воля

Воля как процесс сознательного регулирования поведения. Связь воли и чувств. Структура волевых действий, их содержание. Волевые качества человека. Проявление волевых качеств в спорте.

Воля – процесс сознательной регуляции человеком своих действий и поступков, требующий преодоления внутренних и внешних препятствий.

Волевая регуляция поведения - сознательное направление (или сдерживание) умственных и физических усилий на достижение цели.

Структурная единица воли - *волевое усилие* - сознательное напряжение духовных и физических сил, направленных на преодоление препятствий и трудностей объективного (условия внешней среды, мешающие достижению цели - пространственные, временные, связанные с другими людьми и т.д.) и субъективного характера (усталость, болезнь, недостаток знаний, умений, навыков, особенности характера).

Интенсивность волевого усилия зависит от:

- готовности проявлять волевое усилие;
- эмоциональной окраски деятельности;
- сложности препятствий;
- индивидуальных особенностей волевых качеств личности;
- имеющихся установок.

Признаки волевого действия: наличие определенной цели, препятствий и трудностей, действий по их преодолению, переживания состояния напряжения.

Этапы волевого действия:

1. Простое волевое действие. Этапы: *постановка цели; исполнение действия.*

2. Сложное - состоит из этапов:

Подготовительный - осознание влечений и потребностей, борьба мотивов, принятие решения (идеальный образ цели), которое сопровождается переживаниями: удовольствия (если решение соответствует желанию) и неудовольствия (если сдерживает активность по удовлетворению потребности); планирование путей достижения поставленных задач (выбор средств).

Исполнительный - практическое осуществление принятого решения, замысел превращается в движение, поступок, при этом происходит преодоление препятствий и трудностей.

Оценочный - сличение поставленной цели и полученного результата и переживание адекватных эмоций (удовлетворение - неудовлетворение).

Волевые свойства личности:

1. *Целеустремленность* - умение ставить цели и достигать их.
2. *Решительность* - способность быстро и продуманно принимать решение.
3. *Смелость* - способность действовать вопреки внешним

препятствиям.

4. *Выдержка* - способность сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели.

5. *Самообладание* - умение сдерживать эмоции, мешающие достижению цели.

6. *Упорство* - способность длительное время преодолевать препятствия.

7. *Настойчивость* - способность длительное время направлять и контролировать поведение в соответствии с намеченной целью.

8. *Инициативность* - активность в постановке цели и нахождении способов ее достижения.

9. *Самостоятельность* - умение по собственной инициативе ставить цели и практически их реализовывать.

В спорте, по мнению Пуни, волевые качества не проявляются изолированно, а в целостной системе (структуре). В центре этой системы располагаются качества, от которых напрямую зависит успех в конкретном виде спорта; далее идут качества, поддерживающие этот успех.

Контрольные вопросы.

1. Дайте характеристику воли как процесса сознательного регулирования поведения.
2. Какие вы знаете факторы, влияющие на интенсивность волевого усилия?
3. Охарактеризуйте волевые действия.
4. Назовите этапы простого волевого действия.
5. Каковы этапы сложного волевого действия?
6. В чем суть подготовительного этапа сложного волевого действия?
7. Что относится к волевым качествам личности?
8. Раскройте суть структуры волевых качеств спортсмена (на примере вида спорта).

Эмоции. Чувства

Понятие об эмоциях и чувствах. Соотношение «эмоций» и «чувств», их основные характеристики и особенности. Основные виды эмоций. Формы переживания эмоций. Высшие чувства.

Эмоции - психический процесс отражения значимых для человека явлений, действий, событий, непосредственное переживание в определенной ситуации.

Чувства - относительно устойчивое отношение человека к значимым для него аспектам действительности.

Различия чувств и эмоций:

Чувства	Эмоции
Вторичны в онто- и филогенезе	Первичны в онто- и филогенезе
Как правило, длительны	Как правило, кратковременны
Относительно неопределенны	Относительно конкретны
Имеют периодичность	Непрерывны
Статичны	Динамичны
Предметны	Ситуативны
Непредсказуемы	В типичных ситуациях одинаковы
Определены социальным развитием личности	Определены социальной средой
Являются отношениями человека	Являются формой переживания чувств
Связаны с удовлетворением социально-культурных потребностей	Связаны с удовлетворением естественных потребностей

Структурная единица эмоций и чувств – *переживание*, окрашивающее всю психическую деятельность человека.

Импрессия - внутренние переживания, не проявляющиеся внешне. Экспрессия - внешние проявления эмоций в мимике и пантомимике; изменения в темпе, ритме речи, интонировании, стилистике; изменения в поведении; вегетативные изменения (пульс, артериальное давление, пот, цвет кожи, дыхание).

Высшие чувства (классифицируются на):

- 1). Моральные - отношение к нравственному и безнравственному;
- 2). Праксические - имеют непосредственное отношение к деятельности;
- 3). Эстетические - возникают при созерцании прекрасного или безобразного;
- 4). Интеллектуальные - связаны с отношением к интеллектуальными действиям.

Особенности эмоций и чувств:

- 1) Субъективный характер (строятся на отношениях конкретной личности к конкретным предметам и обстоятельствам).

- 2) Тесная связь с самосознанием.
- 3) Тесная связь с функциональным состоянием.
- 4) Различаются по интенсивности. Выделяют 10 основных видов эмоций: *интерес, волнение, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, страх, стыд, вина.*
- 5) Полярность (противоположность).
- 6) При относительно постоянном действии раздражителя наступает явление эмоциональной адаптации (привыкания).
- 7) Влияние эмоций на уровень жизнедеятельности.
- 8) Эффект «заразительности» эмоций.

Формы переживания эмоций (эмоциональные состояния):

1. *Чувственный тон* - эмоциональная окраска психической деятельности на уровне симпатии - антипатии к кому-либо или чему-либо, изменяется под воздействием музыки, запахов, цвета.

2. *Настроение* - более или менее длительное и устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее все другие переживания и деятельность человека. Настроение может быть различным по знаку, степени продолжительности, выраженности и осознанности, напрямую влияет на результат деятельности человека.

3. *Аффект* - кратковременная, бурно протекающая вспышка чрезвычайно сильного переживания. Признаки: «захватывает» человека целиком, суживается объем сознания (человек не осознает и не регулирует свое поведение).

4. *Стресс* - эмоциональное состояние, вызванное неожиданной или опасной для человека обстановкой (например, в ситуации риска или необходимости быстро принять верное решение).

Реакции на стресс могут быть:

1). Стеническими - мобилизация, активизация всех ресурсов на преодоления препятствия («стресс льва»);

2). Астеническими - трудности в распределении и переключении внимания, ошибки восприятия и памяти, неадекватные реакции, общее торможение («стресс кролика»).

5. *Фрустрация* - эмоциональная реакция на блокировку личностно-значимых стремлений личности, стойкое отрицательное переживание, дезорганизирующее сознание и деятельность человека (состояние неудовлетворенности выше, чем человек может вынести).

Контрольные вопросы.

1. Расскажите о соотношении понятий «эмоции» и «чувства».
2. В чем заключаются особенности эмоций и чувств?
3. Что такое «чувственный тон»?
4. Охарактеризуйте понятие «настроение».
5. В каких ситуациях возникает аффект, каковы его признаки?
6. Когда у человека возникает стресс и возможные реакции на стресс?
7. Раскройте суть фрустрации.

Все психические процессы протекают в личности. Индивидуальные различия каждого человека проявляются в самом содержании воспринимаемого, запоминаемого, в его избирательном характере. Все психические процессы составляют психическое содержание жизни личности.

Личность

Общее понятие о личности. Уровни человеческой организации. Соотношение понятий «индивид», «субъект», «личность», «индивидуальность». Структура личности.

Человек - существо биопсихосоциальное, имеет ярко выраженные особенности:

- особенности телесной организации (прямохождение, руки, высоко развитый мозг и т.д.);
- наличие сознания (и самосознания как вершины развития психики).

Индивид - отдельный представитель биологического вида homo sapiens. Каждый человек имеет определенные врожденные особенности (возможность прямохождения, роста-весовые показатели, структура мозга).

Человек, включаясь в систему общественных отношений, выступает в качестве **субъекта** – носителя сознания, которое формируется и развивается в процессе жизнедеятельности.

Личность – это конкретный человек, имеющий устойчивые социально обусловленные психологические характеристики, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его поступки и имеют значение для него самого и окружающих. Можно сказать, что личность - продукт общества как система качеств, сформированных во взаимодействии с другими личностями.

Особенности развития всех этих трех уровней характеризуют неповторимость и своеобразие конкретного человека, определяют его **индивидуальность** (уникальность, неповторимость психологических характеристик, оригинальность).

Психологическая структура личности обычно включает:

- 1). *Направленность личности* (психические свойства, потребности)
- 2). *Способности* (совокупность составляющих, проявляющаяся в деятельности).
- 3). *Характер* (стиль поведения в социальной среде).
- 4). *Темперамент* (динамика психической деятельности).

Контрольные вопросы.

1. В чем суть понятия «индивид»?
2. Объясните понятие «субъект».
3. Дайте определение личности и раскройте содержание этого понятия.
4. Что определяет индивидуальность человека?
5. Что входит в структуру личности?

Тема: Деятельность

Понятие деятельности. Психологическая структура деятельности. Виды человеческой деятельности. Понятие о ЗУН.

Деятельность - осознанная активность, совокупность действий, направленных на достижение цели.

Психологическая структура деятельности:

1. *Цель* – желаемый результат.
2. *Мотивация* деятельности - все, что побуждает действовать (потребности, склонности, интересы, мотивы, направленность).
3. *Средства* осуществления деятельности:
 - внешние: специфика деятельности и условия ее выполнения;
 - внутренние (психические свойства):
 - а) система ПВК (профессионально важных качеств);
 - б) совокупность знаний, умений, навыков.
4. *Результат* деятельности.

Деятельность - социальная категория, присуща только человеку (как целенаправленная активность). Животным присуща только жизнедеятельность (биологическое приспособление).

Основной принцип психологии - принцип единства сознания и деятельности - сознание, формируясь в деятельности, в ней и проявляется.

Составляющие профессионального мастерства в деятельности:

1. *Знания* - совокупность сведений (о свойствах предмета, способах выполнения деятельности и др.), предпосылка для освоения деятельности. Преобразование ощущений и восприятий в образы, представления, понятия. Знания придают деятельности осмысленность.

2. *Умения* - имеющиеся в собственном опыте способы выполнения конкретных действий. Виды профессиональных умений:

- элементарные - на основе знаний и подражания, методом проб и ошибок;
- мастерство - обширные и глубокие знания + навык.

3. *Навыки* - упрочившиеся способы выполнения действий, умения, доведенные до автоматизма (отсутствие контроля со стороны сознания).

Виды профессиональных навыков:

- двигательные;
- сенсорные;
- мыслительные;
- поведенческие.

Виды деятельности; игра, учение, труд.

Виды деятельности различаются:

1. По результатам деятельности:

Игра формирует человека как субъекта деятельности;

Труд - это процесс создания материальных и духовных ценностей.

2. По организации процесса деятельности:

Игра - свободная, нерегламентированная, спонтанная; учение, труд имеют обязательные организационные формы (определены время, план, заданная продуктивность).

3. По мотивации деятельности:

Игра - получение удовольствия от процесса игры; учение, труд осуществляются вследствие интереса к процессу деятельности или ее результатам.

Игра - отражение в деятельности мира взрослых, способ познания окружающего мира.

Виды игр:

1. *Функциональная* (предметная) - изучаются свойства предметов и способы действия с ними.

2. *Конструктивная* - осмысление назначения предметов, их смысла, конструирование предметов.

3. *Сюжетно-ролевая* - познание отношений между людьми.

4. *Игры по правилам* - познание нормативной стороны жизни.

5. *Деловые игры* - проработка ситуаций, связанных с деятельностью.

6. *Социально-психологический тренинг* - развитие жизненно и профессионально важных свойств.

Учение - процесс систематического, активного овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для трудовой деятельности.

Труд - деятельность, направленная на создание общественно полезного продукта, удовлетворение материальных или духовных потребностей людей.

Виды труда: умственный; физический.

Контрольные вопросы.

1. Что такое деятельность?
2. Охарактеризуйте структуру деятельности.
3. Какие вы знаете составляющие профессионального мастерства?
4. Назовите основные виды деятельности человека.
5. Понятие и виды игр.
6. Понятие учения.
7. Охарактеризуйте труд как вид человеческой деятельности.

Направленность личности

Понятие о направленности личности. Основные формы направленности, их характеристики. Типы направленности личности. Понятие о потребностях, их классификация.

Направленность личности - это система побуждений, определяющих избирательность отношений и активность человека.

Направленность личности тесно связана с проблемой смысла жизни.

Типы направленности: на себя, на окружающих и на дело.

Основные направленности: потребности; влечения; мотивы; интересы; мировоззрение.

Потребность - испытываемая человеком необходимость (нужда) в определенных условиях жизни и развития. Потребности - первоисточник активности, это то, *что* человек хочет.

Влечения - неосознанные побуждения к какому-либо роду активности.

Мотивы - осознанные побуждения к определенной деятельности и поведению, это то, *почему* человек хочет чего-либо.

Виды потребностей:

1. *Витальные (естественные)* - потребность в еде, воде, сне, движении; *культурные* - удовлетворение естественных, но с учетом уровня развития общества);

2. *Социальные (материальные* - потребности в жилье, одежде и т.д.; *духовные* - специфически человеческие: в познании, в эстетическом наслаждении; *общественные* - в определенном статусе, в общественной оценке, в близких отношениях, в общении).

3. По степени осознанности: *осознанные* (могут стать мотивом), *мало осознанные* или *неосознаваемые*.

Потребности - основная побудительная сила познания и практической деятельности человека, все психические процессы направлены на обслуживание потребностей, например: мышление ищет средства для удовлетворения потребности; воля направлена на преодоление препятствий и трудностей; эмоции сигнализируют о качестве удовлетворения потребности и т.д.

Интересы - избирательные отношения личности к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности.

Если потребность - это объективная необходимость, то в основе интереса - личная значимость. Интересы бывают всеобщими, возрастными, профессиональными, индивидуальными и т.д. Интерес проявляется в положительных эмоциях (радость и удовлетворенность), легкости в сосредоточении внимания и в повышенной активности по отношению к объекту интереса.

Мировоззрение - система взглядов на окружающую действительность,

составляющая ядро направленности личности.

Признаки мировоззрения:

- 1) научность;
- 2) цельность, систематичность;
- 3) логическая последовательность, доказательность;
- 4) степень обобщенности и конкретности;
- 5) связь с деятельностью и поведением.

Контрольные вопросы.

1. Дайте определение понятию «направленность личности».
2. Расскажите об основных формах направленности, охарактеризуйте каждую из них.
3. Какие вы знаете типы направленности личности.
4. Объясните суть понятия «потребность».
5. Какие вы знаете потребности?

Темперамент

Темперамент как свойство личности. Особенности темперамента. Теории темперамента. Свойства нервной системы. Типы темпераментов, их психологические свойства.

Темперамент – индивидуальное свойство личности, проявляющееся в динамике психической деятельности и поведения.

Особенности темперамента:

1. Преобладание *биологического начала* (темперамент является врожденным и его невозможно целиком изменить).
2. Темперамент - самая *устойчивая* личностная характеристика, влияет на формирование характера и личности в целом.
3. Черты темперамента *одинаково проявляются* во всех психических проявлениях человека.
4. Отдельные черты темперамента закономерно связаны между собой и образуют *типы темперамента*.

Теории темперамента:

1. Морфологические (Кречмер, Шелдон). Типы темперамента по Кречмеру:

Астеник - физические особенности: высокий рост, хрупкое телосложение, узкие плечи, вытянутое лицо; психические свойства: замкнут, колебания эмоций, упрямый, ригидный.

Пикник - физические особенности: невысокий рост, тучность, круглая голова, мягкие черты лица; психические свойства: общителен, активен, жизнелюбив, деятелен.

Атлетик - физические особенности: высокий, средний рост, крепкое телосложение, развитая мускулатура; психические свойства: не эмоционален, ригиден, мелочен.

Диспластик - физические особенности: плохо сформированный, неправильное телосложение; психические свойства: смешанные черты.

2. Физиологические (Гиппократ, Гален). Считалось, что типы темперамента различаются по преобладанию в организме: крови - сангвиник, слизи - флегматик, желтой желчи - холерик, черной желчи - меланхолик.

3. Нервная (И.П. Павлов)

В зависимости от протекания и соотношения 2-х физиологических процессов - *возбуждения* и *торможения* выделяются **свойства нервной системы:**

1. *Сила нервных процессов (или их слабость)* - проявляется в легкости выполнения продолжительной деятельности (сила по возбуждению) и в легкости отказа от какой-либо деятельности (сила по торможению).

2. *Уравновешенность нервных процессов (или неуравновешенность);*

3. *Подвижность нервных процессов (или их инертность)* - проявляется в быстроте «вработывания» (подвижность по возбуждению) и в быстроте

переключения с какой-либо деятельности на другую (подвижность по торможению).

Типы нервной системы:

Сильный ⇒ Уравновешенный ⇒ Подвижный: *сангвиник*
⇒ Инертный: *флегматик*
⇒ Не уравновешенный: *холерик*

Слабый: *меланхолик*

В зависимости от сочетания свойств нервной системы выделяют темпераменты: сангвиник - сильный, уравновешенный, подвижный; флегматик - сильный, уравновешенный, инертный; холерик - сильный, неуравновешенный; меланхолик - слабый. Но практически не существует «чистых» темпераментов; чаще всего существует смешанный тип темперамента, с преобладанием одного из них. «Плохих»-«хороших» темпераментов нет, в каждом из них есть как положительные, так и отрицательные характеристики.

Свойства темперамента:

1. *Сензитивность* - чувствительность к воздействиям, отсутствие «толстокожести».

2. *Реактивность* - сила эмоционального ответа на значимые явления окружающего мира.

3. *Активность* - степень упорства в преодолении препятствий.

4. *Пластичность* - быстрота и легкость приспособления к новым условиям - *ригидность* (негибкость, консерватизм).

5. Направленность вовне - *экстраверсия* или на себя - *интроверсия*.

6. *Соотношение активности и реактивности* – от чего зависит начало деятельности – от настроения или от проявления воли.

8. *Темп реакций* (проявляется в речи, движениях).

В массовых профессиях темперамент не оказывает существенного влияния на результат деятельности, но определяет ее стили.

Существенное влияние темперамент оказывает на результат деятельности и поведения в экстремальных ситуациях.

Контрольные вопросы.

1. Охарактеризуйте темперамент как свойство личности.
2. В чем заключаются особенности темперамента?
3. В чем суть теории И.П. Павлова о темпераменте?
4. Какие вы знаете типы темпераментов?
5. Что является физиологической основой темперамента?
6. Каковы основные свойства темперамента? Охарактеризуйте их.

Характер

Определение характера. Особенности характера. Структура и функции характера. Факторы, влияющие на формирование характера. Понятие о чертах характера, их классификация.

Характер - совокупность индивидуально - своеобразных психических свойств, проявляющихся в типичных для личности способах поведения и определяющих отношение к жизненным ситуациям.

Особенности характера: не передается по наследству, в основном складывается до 5 лет, но может и меняться.

Структура характера:

1. *Содержание* - система отношений к объективной реальности.
2. *Форма* - типичные для личности способы деятельности и программа поведения в соответствии с жизненными обстоятельствами.

Функции характера:

1. Функция «*стержня*» - обеспечение типичного поведения в типичных обстоятельствах.
2. Функция «*рельефа личности*» - наличие индивидуального, неповторимого, уникального в сравнении с другими.
3. Функция «*каркаса личности*» - обеспечение интеграции психических свойств в целостное образование.
4. Функция *приспособления* (адаптации) к социальной среде.

Факторы формирования характера:

1. *Среда* - природная, социальное окружение, программа воспитания, существующая в данном обществе.
2. *Наследственность* - конституция, свойства нервной системы, качество психических функций (например, быстрота мышления).
3. *Собственная активность* - самовоспитание.

В характере сосуществуют две **группы черт**:

1. Типические (отражающие принадлежность к определенной социальной группе: *национально-типические* - особенности культуры, быта, языковой среды; *профессиональные, возрастные; половые* и т.д.).
2. Индивидуальные - обнаруживаются в экстремальных жизненных ситуациях, в оговорках, в речи, в мимике, во внешнем облике и др.

Характер - сплав черт типа нервной деятельности и жизненных впечатлений, закрепившихся в виде определенных нервных связей в коре головного мозга. Структурная единица характера - *черта* (их около 3000).

В чертах характера проявляются отношения:

- к людям,
- к себе,
- к труду,
- к препятствиям,
- к жизненным ценностям.

Совокупность отношений формирует жизненный сценарий личности.

Контрольные вопросы.

1. Раскройте суть понятия «характер».
2. В чем выражаются особенности характера?
3. Что представляет собой структура характера?
4. Каковы функции характера?
5. Какие факторы оказывают существенное влияние на формирование характера?
6. Что вы знаете о классификации черт характера?
7. В чем проявляется взаимосвязь темперамента и характера?

Способности

Понятие о способностях. Уровни и формы проявления способностей. Характеристика общих и специальных способностей. Теории способностей. Признаки способностей. Врожденные задатки.

Способности - совокупность свойств человека, которые отвечают требованиям деятельности и обеспечивают высокие достижения в ней.

Существует житейский уровень понимания способностей, согласно которому способным является человек, быстро осваивающий какую-либо деятельность и легко добивающийся высоких результатов в ней.

Каждая способность имеет свою **структуру**, состоящую из **свойств**:

1. Опорных (имеющихся от природы, например, высокая чувствительность различных анализаторов - зрительных, двигательных и др.).

2. Ведущих (уровень развития психических процессов, например, мышления и воображения).

Формы проявления способностей:

1. *Репродуктивная* - осуществление деятельности по образцу.

2. *Творческая* - создание нового, оригинального.

Уровни способностей:

1. *Одаренность* - легкость в усвоении и высокая результативность.

2. *Талантливость* - высший уровень способностей, оригинальность в деятельности (высокие способности + целеустремленность + трудолюбие).

3. *Гениальность* - высшая ступень талантливости, при возникновении потребности общества в гении.

Концепции способностей:

1. Теория биологического детерминизма, наследственности.

2. Теория приобретения способностей в ходе воспитания.

3. Теория двух факторов развития способностей (соединения природных задатков и определенных социальных условий, благоприятных для развития способности к какой-либо деятельности, собственной активности личности).

Признаки способностей:

1. Раннее проявление задатков.

3. Высокие результаты в деятельности.

4. Творческий, оригинальный подход к деятельности.

5. Широта переноса знаний, умений, навыков из одной деятельности в другую.

6. Сохранение высокой эффективности деятельности при помехах.

Задатки - психофизиологические свойства индивида (обнаруживаются у ребенка в самой ранней фазе овладения деятельностью, или у взрослого, еще не занимавшегося систематически определенной деятельностью).

Природные предпосылки задатков: повышенная чувствительность

определенных анализаторов к внешним воздействиям.

Задатки - первичная природная основа способностей (замечаются при первых пробах деятельности), возможность для развития способностей. Задатки зависят от типа нервной деятельности (по И.П. Павлову).

Типы нервной деятельности	
Художественный тип (1-ая сигнальная система)	Мыслительный тип (2-ая сигнальная система)
Целостность, полнота, живость восприятия	При восприятии - дробление, анализ поступающей информации
Преобладание воображения	Преобладание абстрактного мышления
Эмоциональный тип	Интеллектуальный тип
Преобладает правое полушарие	Преобладает левое полушарие
Смешанный тип	

Виды способностей:

1. *Общие* - легкость усвоения знаний и эффективность в различных уровнях деятельности.

2. *Специальные* - проявляются в специальных областях деятельности.

Педагогические способности - планировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные, оценочные.

Контрольные вопросы.

1. Дайте определение способностей.
2. Какие вы знаете классификации способностей?
3. Дайте характеристику общих способностей.
4. Дайте характеристику специальных способностей.
5. Каковы формы проявления способностей?
6. Какие вы знаете уровни развития способностей?
7. Назовите признаки способностей.
8. В чем суть понятия «задатки»?
9. Назовите факторы, обуславливающие формирование способностей.

Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций: учебное пособие для вузов. - М.: ЧеРо, 2003.
2. Дубровина И.В. и др. Психология. – М., 2010.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий – СПб.: Питер, 2010.
4. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2011.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2009
6. Лысенко Е.Е. Общая психология: учебник для вузов. – М.: Изд-во МГАУ, 2010.
7. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006.
8. Немов Р.С. Психология: учебник для вузов. Кн.1: Основы общей психологии. – М.: Владос, 1998.
9. Попов А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания.- М.: Флинта: Наука, 2002.
10. Психология. Учебник для техникумов физ. культуры. Под ред. А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1983;
11. Психология: Словарь/ Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990.

Интернет–источники:

1. <http://www.psychology.ru/>
2. <http://www.psychologi.net.ru>