

ПСИХОЛОГИЯ

Для человека

*нет ничего более интересного,
чем люди.*

В. Гумбольдт

Термин «психология»

образован от двух греческих слов:

- а) *psyche* - душа, психика;
 - б) *logos* - знание, понятие, осмысление, учение.
- Психология - это «знание о психике».
 - **Психология – это «наука о душе», о внутреннем мире личности**

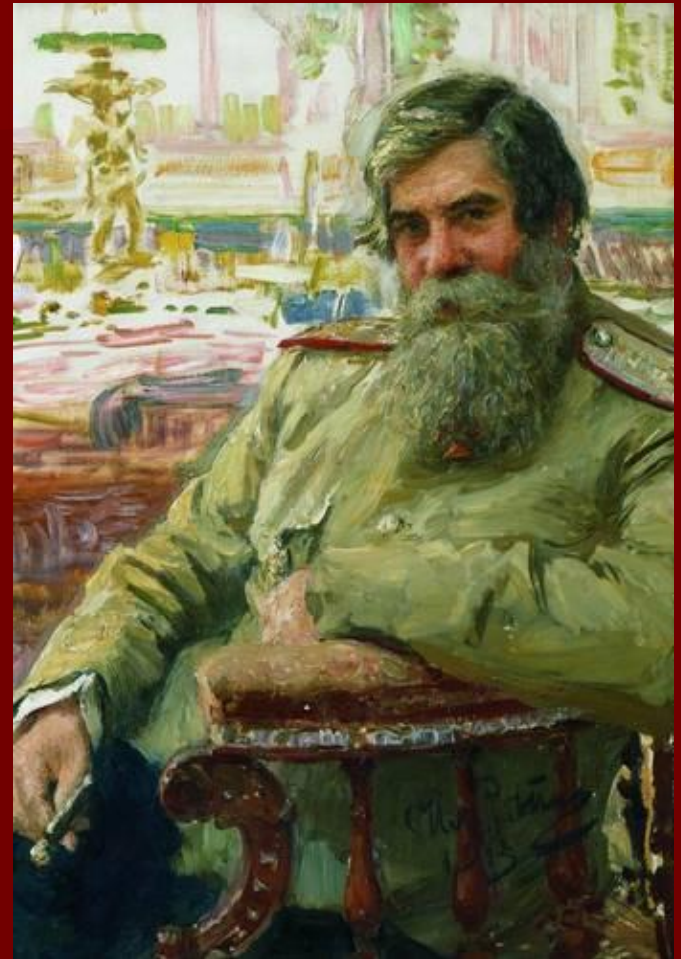
**Психология – это наука
о закономерностях
развития,
формирования и
функционирования
психики человека**

Отрасли психологии

- **общая психология**
- **возрастная психология**
- **дифференциальная психология**
- **социальная психология**
- **патопсихология**
- **юридическая психология**
- **медицинской психология**
- **психологией труда**
- **инженерная психология**
- **транспортная психология**

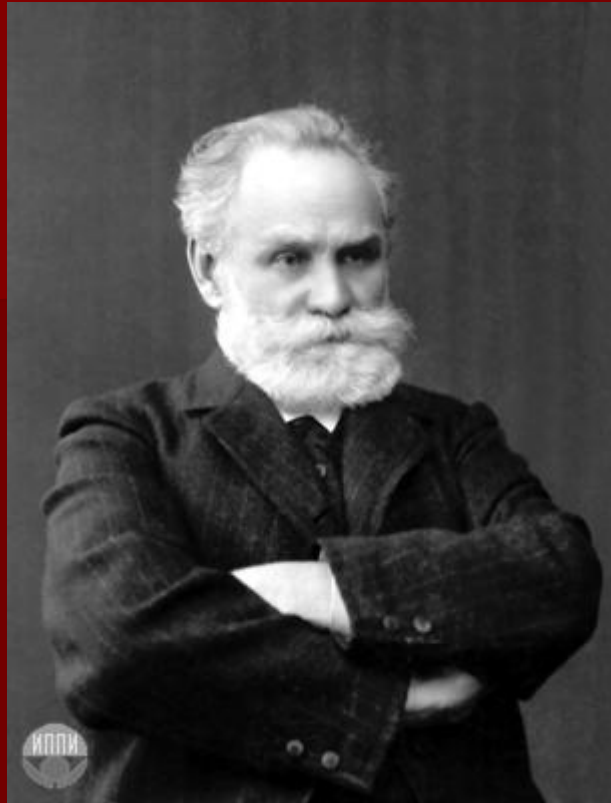
- Психология – наука молодая.
- 1879 г. – официальное оформление научной психологии.
- В этом году немецкий учёный Вильгельм Вундт открыл в Лейпциге первую лабораторию экспериментальной психологии.

- 1885 год – Бехтерев
Владимир Михайлович
(1857-1927)
организовал подобную
лабораторию в России
(основоположник отечественной
экспериментальной психологии)



■ Основоположник отечественной научной психологии – Сеченов Иван Михайлович (1829-1905).





- Павлов Иван Петрович (1849-1936) изучал условно-рефлекторные связи в деятельности организма. Лауреат Нобелевской премии.

- **Движение** – процесс изменения материи, взаимодействия между ее элементами, способность материи преобразовывать одно ее состояние в другое, переносить прошлое в будущее, превращать возможность в действительность.
- В неживой природе движение предстаёт в виде механического, физического и химического взаимодействия объектов.
- В живой природе – биологическая форма отражения живыми организмами окружающей среды проявляется в виде *раздражимости, чувствительности.*

- Первичный механизм регуляции поведения животных – *инстинкты* (это наследственно закрепленные формы поведения).
- Физиологической основой инстинктов выступают безусловные рефлексy.
- Развитие позвоночных животных приводит к новой форме отражения – *индивидуальным формам поведения* животных.
- Физиологическим механизмом такого поведения являются условные рефлексy, которые формируются в коре головного мозга.

Выдающиеся отечественные ПСИХОЛОГИ

- Лазурский
Александр
Федорович
(1874-1917)

Известный русский врач и психолог, профессор.

- Построил систему классификации личностей, одним из первых начал проводить исследования личности в естественных условиях деятельности испытуемого.



Блонский Павел Петрович (1884 - 1941)

- Российский педагог, психолог и философ.
- В качестве предмета психологии рассматривал сознательное поведение, тесно связанное с социальными отношениями.
- Один из основателей педологии
- Автор классификации видов памяти.



Рубинштейн Сергей Леонидович (1889-1960)

- Выдающийся
отечественный
психолог и
философ.
Разработал
деятельностный
подход в
философии,
психологии



Выготский Лев Семенович (1896-1934)

- Выдающийся отечественный психолог. Разработал учение о развитии психических функций в процессе опосредованного общением освоения индивидом ценностей культуры



Методы психологии

Методы научного исследования –
это путь, способ
познания предмета науки

□ **Наблюдение** — это целенаправленное восприятие и регистрация явлений и процессов, поведения человека и групп людей в различных условиях без вмешательства в их течение.

□ **Эксперимент** —

активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт.

- **Метод беседы**
- **Метод анализа продуктов деятельности**
- **Метод обобщения независимых характеристик**
- **Метод опроса**
- **Метод тестов**

Объект психологии

- Объектом изучения психологии является психика человека.
- Психика – это субъективное (личностное) отражение действительности в системе идеальных образов, с помощью которых осуществляется взаимодействие человека со средой.
- Отражение – способность объектов воспроизводить в своей структуре особенности других объектов и сохранять следы их воздействия.

Сознание как высшая форма ПСИХИКИ

- **Сознание** – это высший уровень развития психики, состоящий в отражении действительности с помощью понятий саморегуляции человеком своего поведения.

Уровни психической деятельности человека

- **сознательный**
- **подсознательный**
- **бессознательный**

**Нервная система –
совокупность нервных
образований
в организме человека**

**Центральная
нервная система –
координация и регуляция
всей психической
деятельности**

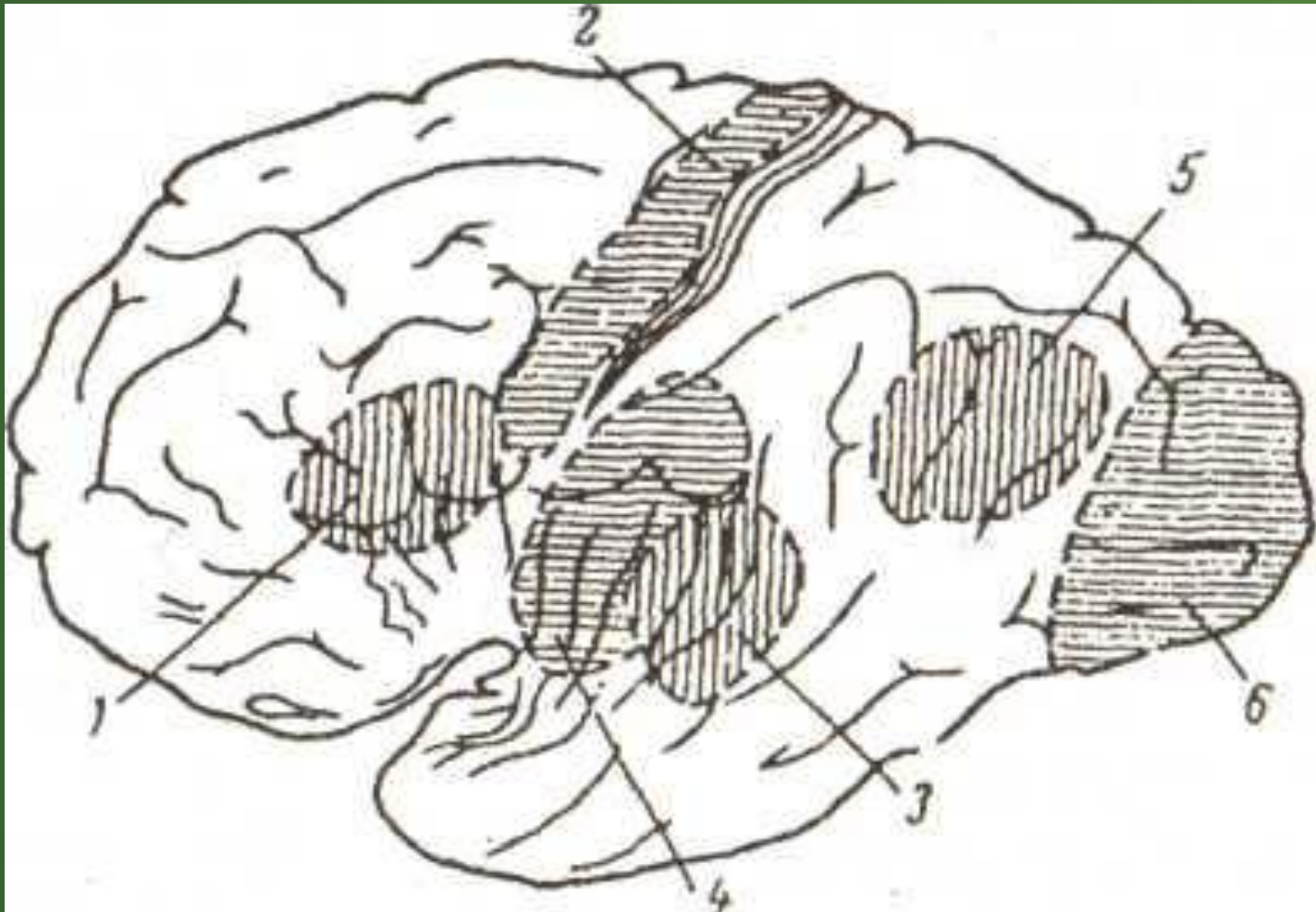
**Периферическая
нервная система –
нервные ткани за пределами
центральной нервной
системы**

**Головной
мозг**

Спинной мозг

- **Мозг** – центральный отдел нервной системы.
- Расположен в черепно-мозговой коробке, покрыт тремя оболочками.
- Вес мозга взрослого человека в среднем **1300-1400 г.**
- **Передний мозг** – передняя часть головного мозга, состоящая из двух полушарий.

Расположение некоторых функциональных зон в коре головного мозга человека: 1 - зона речевого образования (центр Брока); 2 - область двигательного анализатора; 3-зона анализа устных словесных сигналов (центр Вернике); 4 - область слухового анализатора; 5 - зона анализа письменных сигналов; 6 — область зрительного анализатора



Сферы специализации левого и правого полушарий ГОЛОВНОГО МОЗГА

Левое полушарие	Правое полушарие
<p><i>Обработка вербальной информации:</i></p> <p>Левое полушарие мозга отвечает за ваши языковые способности. Это полушарие контролирует речь, а также способности к чтению и письму. Оно также запоминает факты, имена, даты и их написание.</p>	<p><i>Обработка невербальной информации:</i></p> <p>Правое полушарие специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах.</p>

*Аналитическое
мышление:*

Левое полушарие отвечает за логику и анализ. Именно оно анализирует все факты. Числа и математические символы также распознаются левым полушарием.

Воображение:

Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать, сочинять различные истории.

Отвечает за способности к музыке и изобразительному искусству.

Последовательная обработка информации:

Информация
обрабатывается левым
полушарием
последовательно по
этапам.

Параллельная обработка информации:

Правое полушарие может
одновременно обрабатывать
много разнообразной
информации (параллельная
обработка информации)

Предмет психологии

Мир психических явлений

Пси
хиче
ские
проц
ессы

Психическ
ие
образова
ния

Психические
состояния

Психиче
ские
свойства

Психические процессы –

это психические явления, обеспечивающие первичное осознанное отражение человеком окружающей действительности

- *познавательные*

(ощущение, восприятие, мышление, внимание, воображение, память, речь)

- *эмоциональные*

(эмоции, чувства, аффекты, настроение)

- *волевые*

(волевое действие, выполнение принятого решения, волевые качества)

Психические свойства личности - типичные для данного человека особенности его психики, специфика реализации его психических процессов

- *направленность личности*
(потребности, интересы, мировоззрение,
идеалы)
- *темперамент*
- *характер*
- *способности*

Психические состояния

- Определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерные для конкретных обстоятельств.

Психические состояния

подразделяются на:

- **МОТИВАЦИОННЫЕ** - основанные на потребностях (установки, желания, интересы, влечения, страсти);
- **состояния организованности сознания** (проявляются в различных уровнях внимательности, работоспособности);
- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ** (эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик на действительность, настроение, конфликтные эмоциональные состояния - стресс, аффект, фрустрация);
- **ВОЛЕВЫЕ** (состояния инициативности, целеустремленности, решительности, настойчивости и др.)

Пограничные психические состояния личности

- **Акцентуации характера** – выделение черты характера на фоне других, ее особенное развитие (например, подозрительность, гипертрофированная щедрость);
- **Неврозы** – явления возбудимости, импульсивности;
- **Задержки психического развития**
- **Психопатии** – нарушения в поведении, затрагивают несколько сфер личности, аномалии характера (например, безволие, некритичность, истерики, внушаемость)

Психические образования – это психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта

- **Знания – верное отражение действительности в сознании человека.**
- **Навыки – способности к деятельности, сформированные путем повторения.**
- **Умения – освоенный способ выполнения деятельности, обеспечиваемый совокупностью знаний и навыков**

Ощущение

- это психический процесс отражения в сознании человека *отдельных свойств и качеств* предметов и явлений, непосредственно действующих на органы чувств.

Свойства ощущений

- Адаптация
- Последовательный образ
- Порог ощущений
- Синестезия – способность вызывать необычные ощущения в другом органе чувств (музыка вызывает определенные зрительные ощущения)
- Сенсбилизация – повышение чувствительности какого-либо органа чувств под влиянием каких-то раздражителей, влияющих на другие органы чувств (слуховой раздражитель повышает остроту зрения)

- *Адаптация* - приспособление органа ощущения к силе раздражителя через изменение чувствительности рецептора.
- *Последовательный образ* - продолжение ощущения после прекращения действия раздражителя.
- *Порог ощущений* — определенная интенсивность раздражителя, вызывающая появление чувствительности.

- *Синестезия* вводит в действие процесс одновременного возникновения нескольких ощущений при действии одного раздражителя (вид желтого лимона вызывает ощущение кислого).
- *Сенсибилизация* предполагает изменение порога ощущения под влиянием других ощущений или при упражнении.
- Компенсаторная сенсибилизация

Контраст ощущений



- Повышение чувствительности к одним свойствам под влиянием других, противоположных свойств действительности

Восприятие

- это целостное отражение в сознании человека предметов и явлений окружающего мира

В зависимости от целенаправленности две формы:

- **Преднамеренные восприятия**
- характеризуются тем, что в их основе лежит сознательно поставленная цель
- **Непреднамеренные восприятия —**
- процесс восприятия не связан с волевыми усилиями человека

Свойства восприятий

- предметность
- целостность
- осмысленность
- апперцепция (сосредоточенность сознания, его ясность)
- избирательность
- константность

- **Аконстантность** — иллюзии (искажения)-искаженное восприятие реально существующего объекта или явления.

Причины иллюзий:

- физические
 - физиологические
 - психические
- Иллюзии возникают у психически здоровых людей.

- **Физические** — связаны с действующими в мире объективными законами физики (например, оптическая иллюзия: ложка, частично погруженная в стакан с водой, воспринимается как надломленная; миражи).
- **Физиологические** — связаны с особенностями органов чувств человека (например, ощущение движения окружающих предметов после остановки поезда).
- **Психические** - искаженное восприятие реально существующего объекта с неадекватным, не отвечающим действительности пониманием его истинной сущности.

Типы восприятия

- *Визуал* — это человек, воспринимающий большую часть информации через зрение, зрительные образы. Таких людей на планете около 35%.
- *Аудиал* — это тип человека, который в основном воспринимает информацию через слух. Таких людей на планете около 25%.

- *Кинестетики* – это человек, воспринимающий большую часть информации через чувства, другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений. Количество таких людей на планете около 40%.
- *Дискретны* – восприятие информации происходит в основном через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Эта самая немногочисленная категория среди людей.

Личность в психологии

- «persona» (лат.) – маска, которую надевал актёр;
- «личина» (древнерусское слово) у скоморохов;
- академический словарь 1847 г.: «во-первых, отношение одного лица к другому, никакая личность не должна быть терпима в службе; во-вторых, колкий отзыв на чей-либо счёт, оскорбление».

ЧЕЛОВЕК - ИНДИВИД – ЛИЧНОСТЬ - ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Человек, Индивид

- биологическая
сущность

Личность

- социальная
сущность

Индивидуальность

- неповторимость и уникальность, присущая
и биологической и социальной сущности

Формирование человека

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
(отстаивается)

ЛИЧНОСТЬ
(становится)

ИНДИВИД
(рождается)

Отличительные признаки личности

- **сознание** – способность человека отражать окружающий мир;
- **самосознание** – способность осознавать самого себя;
- **саморегулирование** – управление своим поведением и деятельностью;
- **активность в деятельности;**
- **индивидуальность** – своё лицо, Я, свой стиль мышления и деятельности.

ЛИЧНОСТЬ И ОБЩЕСТВО

- **Социальная роль** – это выработанная обществом программа действий человека в определенных обстоятельствах.
- **ролевые ожидания**
- **ролевое поведение**

Периодизация психического развития

- *Сензитивный период - это временной диапазон, максимально чувствительный и благоприятный для развития той или иной функции, той или иной способности человека.*

- *Критическим периодом* является диапазон развития, когда функция или способность могут быть реализованы только в этот период.
- Сензитивный период означает, что развитие лучше осуществить сейчас, чем позже, тогда как критический период - сейчас или никогда.

- *Кризисные периоды* - это время поворота в психическом развитии, когда происходит появление новых психических образований.

Периодизация психического развития

Эпохи	Периоды	Хронологические границы
Раннее детство	Младенчество	0 - 1
	Раннее детство	1 - 3
Детство	Дошкольный возраст	3 - 7
	Младший школьный возраст	7 - 10

Пубертатный возраст	Подростковый	11 - 15
	Ранняя юность	15 - 17
Юность	Поздняя юность	17 - 20
Молодость	Ранняя взрослость	20 – 25 (для женщин 20 лет, для мужчин – 21 год)

Зрелость	Средняя зрелость	21 - 25
	Поздняя зрелость	25 - 40
	Предпенсионный возраст	40 – 55-65
Старение	Пожилой возраст	65 – 74 Классификация ВОЗ Женщины 55 – 74 Мужчины 61 - 74
Старость	Преклонный возраст	С 75 лет

Жизненные кризисы

- Кризис новорожденности
- Кризис 1 года
- Кризис 3 лет
- Кризис 7 лет
- Пубертатный кризис (от 11 до 15 лет)

- Кризис 17 лет (от 15 до 17 лет)
- Кризис 30 лет
- Кризис 40 лет
- Кризис ухода на пенсию

Чувства и ЭМОЦИИ

- *Чувства* – это психический процесс переживания человеком своего отношения ко всему тому, что он делает, что его окружает.
- *Эмоции* — это непосредственная форма выражения чувств.

Эмоции и чувства

- влияют на эффективность деятельности человека;
- проявляются внешне;
- динамичны;
- эмоции и чувства предметно соотнесены;
- полярны;
- амбивалентны;
- субъективны

Эмоциональная сфера личности

- радость
- удивление
- страх
- страдание
- ГНЕВ
- отвращение, презрение













Классификация чувств и эмоций

По роли в деятельности человека они
подразделяются на две группы:

- *стенические* – активизирующие
деятельность
- *астенические* – вызывающие пассивность,
подавляющие, угнетающие
жизнедеятельность

По сложности и содержанию различают чувства (эмоции):

- Простые, или элементарные, чувства (эмоции) - *голод, жажда, сытость и др.*), а также - *боязнь, тревога, испуг.*

Сложные, или высшие, чувства

- интеллектуальные

- нравственные

- эстетические

Темперамент -

это динамика протекания
психических процессов
личности

(подвижность - инертность;
уравновешенность –
неуравновешенность)

Типы темперамента

- холерик
- флегматик
- сангвиник
- меланхолик

Холерик

- общительный
- энергичный
- увлечённый
- целеустремленный
- неуравновешенный
- склонность к бурным реакциям
- недостаточное самообладание

- Эмоциональные переживания бурные, сильные, но кратковременные
- Для полноценного отдыха достаточно – 6-7 часов

Оптимизация отношений с холериком

- недопустимы грубость и резкость
- критика – справедливая и конструктивная (критикуется действие, а не личность)
- признание значимости их вклада в общую деятельность, похвала
- нельзя стыдить и указывать на недостатки при посторонних или значимых для них людях
- переключение в процессе работы

Сангвиник

- эмоционально устойчив
- высокая сопротивляемость трудностям
- легко переключается с одного вида деятельности на другой
- быстро осваивается в новой обстановке, высокая адаптивность
- общаются с удовольствием
- оптимистично-реалистическое отношение к жизни
- склонны к зазнайству
- часто меняют привязанности, могут оказаться ненадёжными партнёрами
- не всегда выполняют обещания

Оптимизация отношений с сангвиником

- ставить задачи, требующие внимания и интеллектуальных усилий
- не ставить жёстких сроков выполнения задания (длительные проекты их утомляют)
- контролировать часто
- длительная бездеятельность может вызвать бурную аффективную реакцию
- критику воспринимают менее болезненно, чем холерики

Флегматики

- уравновешен
- добросовестен
- работоспособен, способен к большому напряжению, взявшись за дело всегда доводит его до конца («труженики жизни»)
- на стрессовые ситуации реагируют спокойно, опасность встречают хладнокровно и невозмутимо
- отношение к жизни реалистическое
- медлителен
- малоподвижен, что ярко проявляется в мышлении и поведении
- может быть пассивным, безразличным к делам коллектива

Оптимизация отношений с флегматиком

- предпочитают работать в одиночку
- к критике относятся невозмутимо
- не может работать в остром дефиците времени, их нельзя торопить
- желательна строгая регламентация деятельности
- похвала и поощрение направляют трудовую деятельность в нужное русло

Меланхолик

- высокая чувствительность
- душевность
- может тонко понимать людей
- умеет выслушать, посочувствовать
- склонен к самоуглублению
- повышенная возбудимость
- депрессивный характер эмоций
- замедленный темп реакции
- замкнут, малообщителен
- склонны к тревожности, обидам
- легко уязвим и мнителен.

Оптимизация отношений с меланхоликом

- болезненно переживают неудачи, наказания и порицания
- неприемлема грубость
- для нормализации состояния требуется много времени
- критику воспринимают болезненно
- в доброжелательной атмосфере достигает значительных успехов
- угнетают ситуации неопределенности



Определите
темперамент

Четыре темперамента имеют цветовые соответствия:

красный — холерик

желтый — сангвиник

зеленый — флегматик

синий — меланхолик

Тест выявления типологических особенностей личности

Карл Юнг - психиатр, философ (1875-1961 гг.)

Личностей ориентированных на окружающий мир ("обращенных наружу") – **экстравертов** - около 75 %,

а личностей ориентированных на себя ("обращенных внутрь") – **интровертов** - около 25%.

- **Интроверсия** - обращенность внутрь, фиксация интересов личности на явлениях собственного внутреннего мира.
- **Экстраверсия** - обращенность сознания и внимания субъекта преимущественно на то, что происходит вне его, вокруг него.

**Спасибо за
внимание!**