

ПСИХОЛОГИЯ

**Кустова Елена Ивановна, кандидат
психологических наук, доцент кафедры
общей и прикладной психологии**

Раздел: Общая психология

Вопросы для изучения:

- 1. Понятие о предмете психологии. Психика, ее свойства и характеристики. Функции психики.
- 2. Нервная система как физиологический субстрат психических процессов.
- 3. Принципы, структура и задачи психологии.
- 4. Прикладные разделы психологии.

Психология – наука о закономерностях возникновения, развития и проявления психики и сознания человека

Психика — это свойство головного мозга, обеспечивающее человеку и животным способность отражать воздействия окружающего мира. Т.е., это субъективный внутренний мир человека, который проявляется в действиях и поступках человека, а также во взаимоотношениях с другими людьми.

Сознание человека – высший этап развития психики и продукт общественно-исторического развития

В свете системного подхода психика – это многоуровневая, самоорганизующаяся, динамическая и открытая система, которая отличается рядом специфических свойств и характеристик:

- 1. Активный и избирательный характер отражения явлений действительности.
- 2. «Опережающий» характер психического отражения.
- 3. Способность преобразования внешних воздействий в целостную информацию о мире.
- 4. Активный и целенаправленный характер адаптации к окружающему миру.
- 5. Опосредованность высших психических функций опытом социального взаимодействия и знаковыми системами.
- 6. Способность к сознанию и самосознанию как сложным формам организации и самоорганизации.
- 7. Ценностный и смыслообразующий характер высших форм психики.

Принципы психологической науки

- Принцип отражения.
- Принцип детерминизма.
- Принцип активности.
- Принцип развития.
- Принцип взаимосвязи.
- Принцип целостного, системного подхода.
- Принцип единства.

Связь психологии с другими науками



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ

```
graph TD; A[СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ] --- B[ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ]; A --- C[ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ (НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ)]; A --- D[ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ]; A --- E[ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ]; A --- F[СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ]; A --- G[ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ]; A --- H[МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ]; A --- I[ПАТОПСИХОЛОГИЯ]; A --- J[ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ]; A --- K[ПСИХОДИАГНОСТИКА]; A --- L[ПСИХОТЕРАПИЯ];
```

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ
(НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ)

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПАТОПСИХОЛОГИЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПСИХОДИАГНОСТИКА

ПСИХОТЕРАПИЯ

Основные функции психики

**Отражение
воздействий
окружающей
среды**

**Регуляция
поведения
и
деятельности**

**Осознание
человеком
своего места
в
окружающем
мире**

- **Сознание** – это высший этап развития психики, присущий только человеку. Сознание - это внутренняя модель внешнего мира. Благодаря этой модели и становится возможным осознанное поведение человека. Оно проявляется в анализе прошлого, отражении сегодняшнего и планировании будущего. Представление человека о самом себе, «образ Я» называется **самосознанием**. Самосознание динамично и подвергается постоянной трансформации под влиянием общения личности с другими людьми.

Сознание человека



**Рефлексивная
способность**

**Представление и
воображение
действительности**

Способность к общению

**Восприятие себя как
познающего субъекта**

**Наличие
интеллектуальных схем**

**Связь сознания с
мышлением и речью**

**Связь психических
процессов с волей**

**Доминирование языка и
речи в общении**

**Отражение в сознании
сущностных
характеристик явлений и
предметов**

Строение и функции нервной системы человека

- Нервная система подразделяется на **центральную и периферическую**.
 - **Центральную систему** образует головной и спинной мозг. Центральная НС является важнейшим органом психической деятельности.
 - **Периферическая система** представляет собой сеть нервных проводников, собирающих информацию о состоянии всех точек тела, органов чувств, мышц и сухожилий, а также передающих им команды мозга.
 - Существует еще одно деление нервной системы на **соматическую и вегетативную**. Соматическая НС - это часть нервной системы, иннервирующая мышцы тела. Она обеспечивает сенсорные и моторные функции тела. Вегетативная НС – регулирует деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения, а также обмен веществ.
-
- НС способствует поддержанию постоянства внутренней среды организма, взаимодействию всех его органов и систем, объединяя их в единое целое. Ее важнейшей функцией является обеспечение деятельности психики и поведения живого существа.

Нервная система человека является физиологическим носителем психики

Центральная нервная система

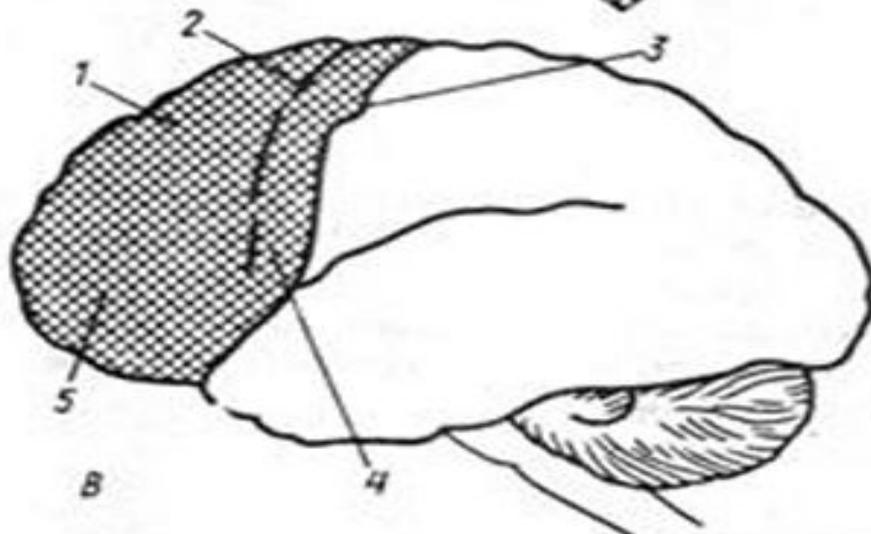
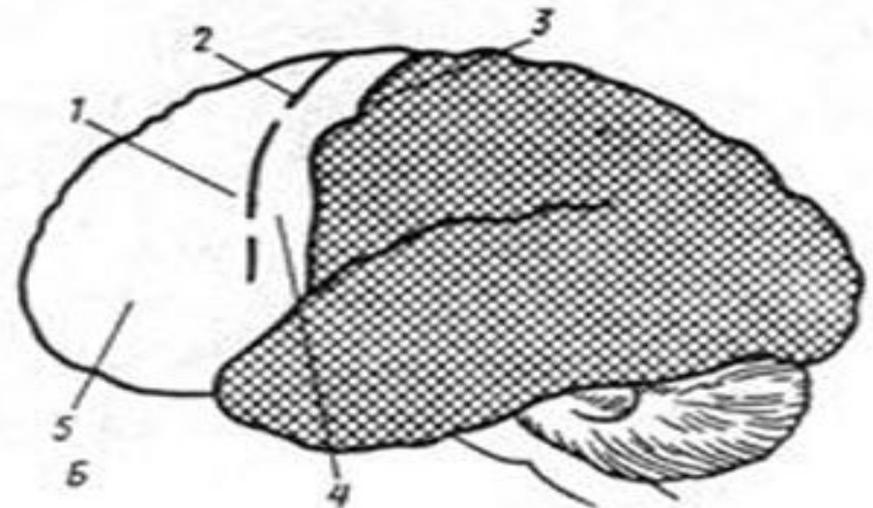
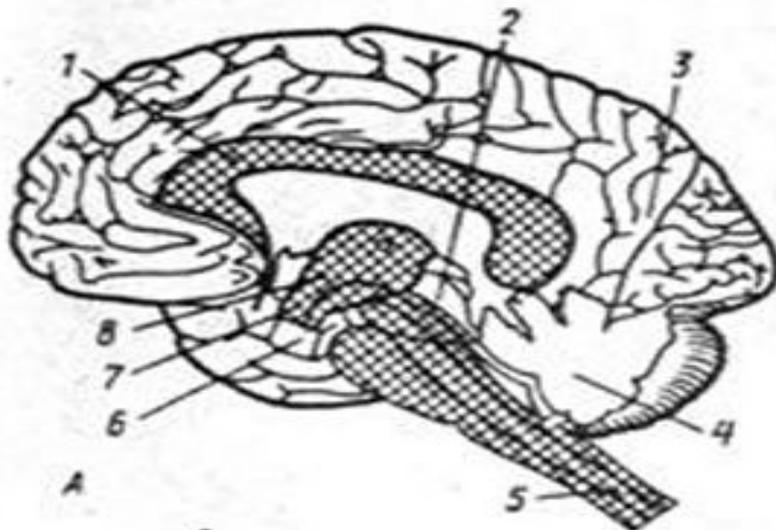
Периферическая нервная система

Энергетический блок

Блок приема, переработки и хранения информации

Блок программирования, регуляции и контроля деятельности

Структурно-функциональная модель интегративной работы мозга



Функциональные блоки головного мозга по А.Р. Лурия:

1 функциональный блок – энергетический. Поддерживает тонус, необходимый для нормальной работы коры больших полушарий, эмоциональный тонус человека, является пунктом пропуска или запрета на прохождение информации в ГМ.

2 функциональный блок – приема, переработки и хранения информации. Мозговые структуры, обеспечивающие деятельность этого блока, расположены в задних отделах полушарий. Затылочная часть отвечает за зрительную информацию, височная – за слуховую, теменная – за кожную чувствительность.

3 блок – программирования, регуляции и контроля деятельности. Расположен в передних отделах больших полушарий. Отвечает за планирование, контроль и регуляцию наиболее сложных форм поведения и деятельности.

Клеточное строение мозга

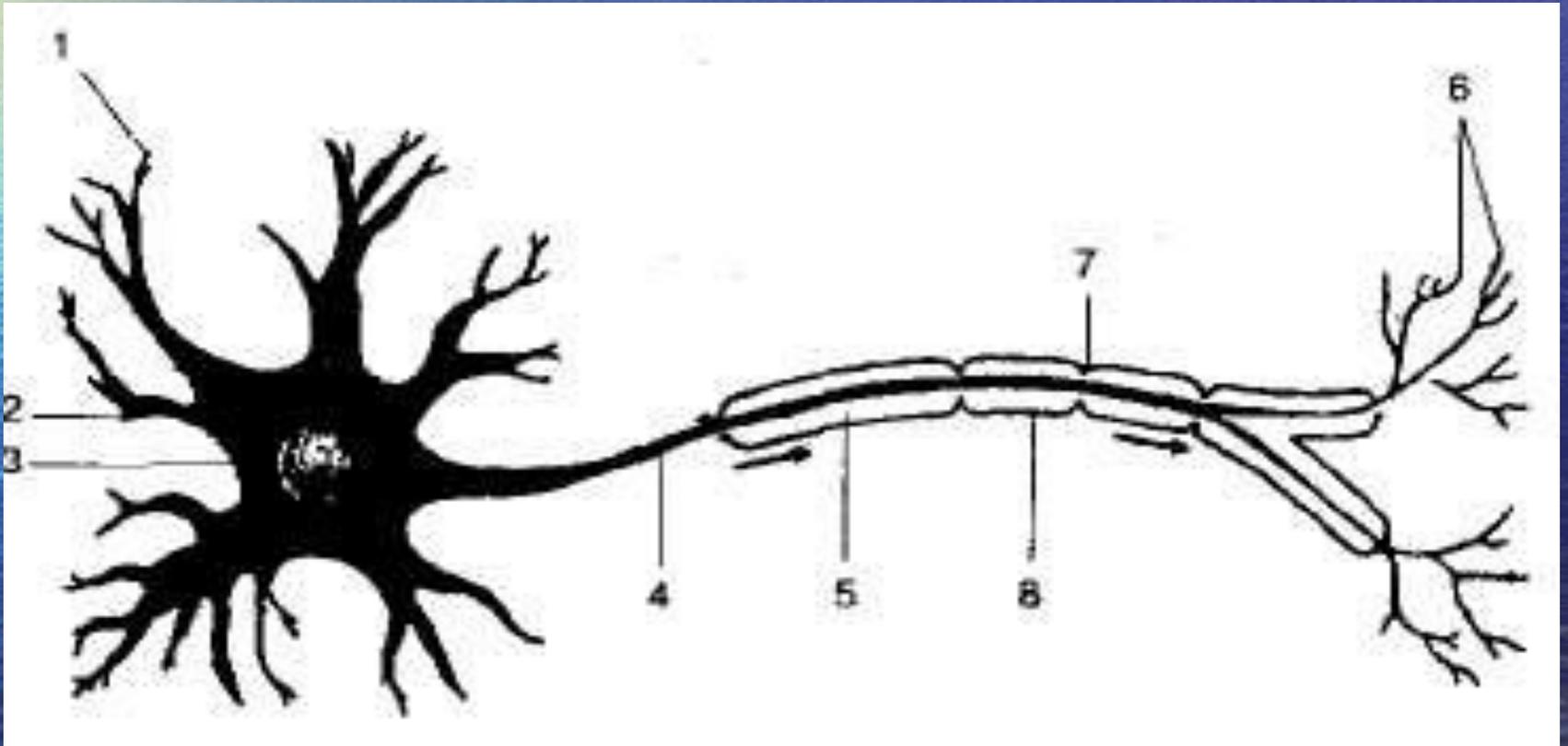
Основной элемент НС – нейрон. Они воспринимают раздражения, поступающие к ним по коротким разветвленным отросткам – дендритам, перерабатывают их, а затем по одному длинному отростку – аксону – передают другим отросткам или рабочим органам.

НС состоит из десятков миллиардов связанных между собой нейронов.

Тела нейронов образуют серое вещество мозга. Аксоны покрыты миелиновой (жировой) оболочкой, которая образует белое вещество мозга. Миелин питает и изолирует нервные волокна. Сотни тысяч аксонов, выходящих за пределы ЦНС, объединяются в пучки – нервы. От концов аксонов отходят боковые ветви, заканчивающиеся **СИНАПСАМИ**, представляющими собой зону контакта с другими клетками. Один нейрон через свои синапсы может соединяться с сотнями других клеток.

Нейроны — нервные клетки, структурно-функциональные единицы нервной системы

Строение нейрона: 1 — дендриты; 2 — тело клетки; 3 — ядро; 4 — аксон; 5 — миелиновая оболочка; б — ветви аксона; 7 — перехват; 8 — неврилемма.



Головной мозг

Головной мозг, наряду со спинным, является главным компонентом центральной нервной системы.

Он имеет три главные составные части:

- Левое и правое полушарие;
- Мозжечок;
- Ствол мозга.

Основные функции **полушарий** – получение, хранение и обработка информации. Нервные волокна из левого полушария получают информацию от правой половины человеческого тела, а нервные волокна правого полушария – от левой половины.

Мозжечок – отдел головного мозга, находящийся позади полушарий ГМ. Он отвечает за координацию движений, регуляцию работы внутренних органов и скелетных мышц.

Ствол головного мозга – часть мозга, расположенная между головным и спинным мозгом. Он отвечает за ориентировочные рефлексы на свет и звук, регуляцию дыхания, сердечно-сосудистой деятельности, функций пищеварительных органов, а также обмен веществ; он принимает участие в осуществлении таких рефлекторных актов, как жевание, сосание, чихание, глотание, рвота.

Психическое развитие — закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в количественных, качественных и структурных преобразованиях.

Факторы развития:

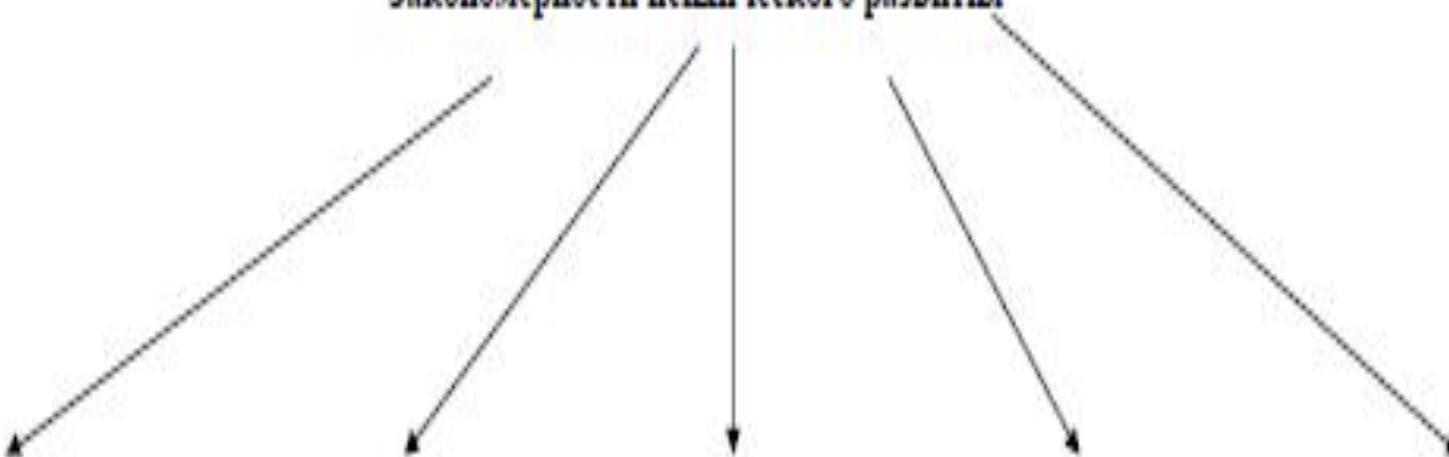
- биологический
- социальный
- активность личности, субъектность

Предпосылками развития являются биологические особенности организма.

Источником психического развития является социальная среда.

Движущими силами развития является возникновение и разрешение противоречий (кризис).

Закономерности психического развития



Неравномерность и гетерохронность. Каждая психическая функция обладает особым темпом и ритмом становления.

Стадиальность. Каждая возрастная стадия обладает своим темпом и ритмом, не совпадающим с темпом и ритмом времени и изменяющимся в разные годы жизни.

Дифференциация и интеграция процессов, свойств и качеств.

Смена детерминант-причин, которые определяют психическое развитие.

Пластичность. Психика обладает пластичностью.

Методы психологического исследования

Методы исследования – это совокупность приемов, используемых для получения фактов, их обработки и объяснения.

Применяемые в психологии методы делятся на:

- 1) организационные методы;
- 2) эмпирические способы добывания научных знаний;
- 3) приемы обработки данных;
- 4) интерпретационные методы.



Организационные методы

- **Сравнительный метод** - (метод «поперечного среза») заключается в сопоставлении различных групп людей по возрастам, образованию, деятельности и общению. Например, две большие группы людей, одинаковых по возрасту и полу (студенты и рабочие), исследуются одними и теми же эмпирическими способами добывания научных данных, и полученные данные сопоставляются между собой.

Организационные методы

- **Лонгитюдный метод (метод «продольного среза»)** состоит в многократных обследованиях одних и тех же лиц на протяжении длительного времени. К примеру, многократное обследование студентов на протяжении всего срока обучения в вузе.

Организационные методы

- **Комплексный метод** - способ изучения, при котором в исследовании участвуют представители различных наук, что позволяет устанавливать связи и зависимости между явлениями разного рода, например, физиологическим, психическим и социальным развитием личности.

Обсервационные методы

- **Наблюдение (внешнее)** - метод, состоящий в преднамеренном, систематическом, целенаправленном и фиксируемом восприятии внешних проявлений психики.
- **Самонаблюдение (интроспекция)** — наблюдение человека за собственными психическими явлениями.

Экспериментальные методы

- **Эксперимент** отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование некоторыми факторами и регистрацию соответствующих изменений в состоянии и поведения изучаемого.
- **Лабораторный эксперимент** осуществляется в искусственных условиях, как правило, с применением специальной аппаратуры, со строгим контролем всех влияющих факторов.
- **Естественный эксперимент** - психологический эксперимент, включенный в деятельность или общение незаметно для испытуемого.
- **Формирующий (обучающий) эксперимент** - метод исследования и формирования психического процесса, состояния или качества личности.

Психодиагностические методы

- **Тест** - система заданий, позволяющих измерить уровень развития определенного качества (свойства) личности.
- **Тесты достижений** - одна из методик психодиагностики, позволяющая выявить степень владения испытуемым конкретными знаниями, умениями, навыками.
- **Тесты интеллекта** — методика психодиагностики для выявления умственного потенциала индивида.
- **Тесты креативности** - совокупность методик изучения и оценки творческих способностей.
- **Тесты личностные** - методика психодиагностики для измерения различных сторон личности индивида.
- **Тесты проективные** - совокупность методик для целостного изучения личности, основанного на психологической интерпретации, т. е. осознанном или неосознанном перенесении субъектом собственных свойств и состояний на внешние объекты под влиянием доминирующих потребностей, смыслов и ценностей.

Психодиагностические методы

- **Анкета** — методическое средство для получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной (словесной) коммуникации, представляющее опросный лист для получения ответов на заранее составленную систему вопросов.
- **Социометрия** - метод психологического исследования межличностных отношений в группе с целью определения структуры взаимоотношений и психологической совместимости.
- **Интервью** - метод социальной психологии, заключающийся в сборе информации, полученной в виде ответов на поставленные, как правило, заранее вопросы.
- **Беседа** - метод, предусматривающий прямое или косвенное получение психологической информации путем речевого общения.

Эффективное применение эмпирического метода зависит от того, насколько он **валиден** (соответствует тому, для получения и оценки чего он изначально предназначался) и **надежен** (позволяет получать одни и те же результаты при повторном и многократном использовании).

Мир психических явлений - это совокупность всех явлений и процессов, отражающих основное содержание психики человека и предмет изучения психологии как науки

Психические процессы

Психические состояния

Психические свойства

Психические образования

Познавательные

Ощущения
Восприятия
Внимание
Представления
Память
Воображение
Мышление
Речь

Активность
Пассивность
Бодрость
Усталость
Релаксация
Сон
Стресс

Направленность
Темперамент
Способности
Задатки
Характер

Знания
Умения
Навыки

Эмоциональные

Эмоции
Чувства
Настроения
Аффекты
Страсти

Волевые

Принятие решений
Отбор средств
Борьба мотивов
Управление поведением
Сличение результатов

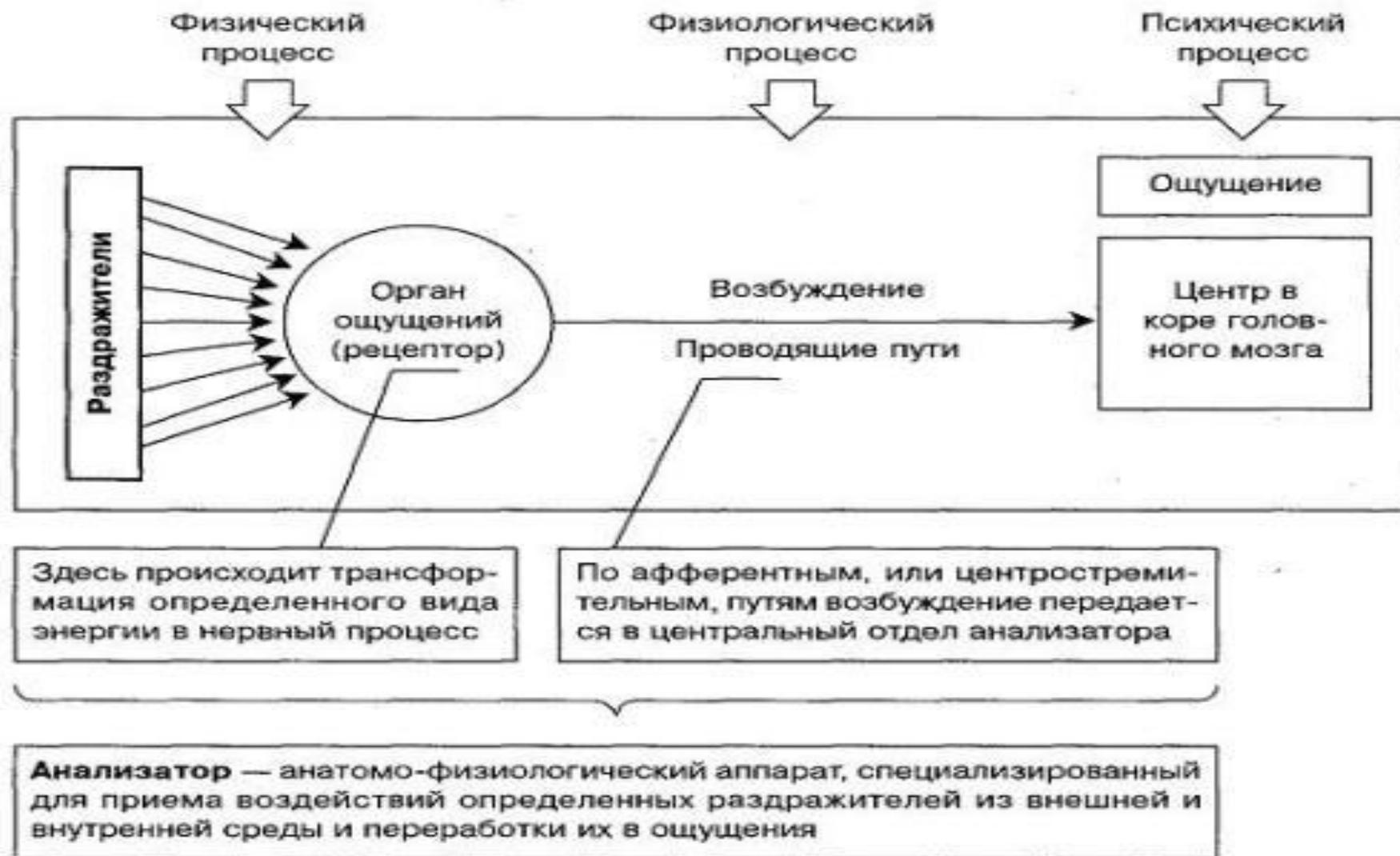
Ощущение

Ощущение – отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств.

Органы чувств – механизмы, с помощью которых информация об окружающей нас среде поступает в кору головного мозга. С помощью ощущений отражаются основные внешние признаки предметов и явлений (цвет, форма, величина, особенности поверхности предметов, звук, вкус и др) и состояние внутренних органов (мышечные ощущения, боль).

Физиологической основой ощущений является деятельность анализаторов, которые состоят из: рецепторов, воспринимающих раздражение, проводящих центrostремительных нервных путей и центральных корковых отделов анализаторов.

Возникновение ощущений



**СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ
КЛАССИФИКАЦИЯ
ОСНОВНЫХ ВИДОВ
ОЩУЩЕНИЙ**

ЭКСТЕРОЦЕПТИВНЫЕ

ДИСТАНТНЫЕ
ЗРИТЕЛЬНЫЕ
СЛУХОВЫЕ

ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ

КОНТАКТНЫЕ
ВКУСОВЫЕ
ТЕМПЕРАТУРНЫЕ
ТАКТИЛЬНЫЕ
ОСЯЗАТЕЛЬНЫЕ

ИНТЕРОЦЕПТИВНЫЕ

ОРГАНИЧЕСКИЕ
ОЩУЩЕНИЯ

ОЩУЩЕНИЯ
БОЛИ

ПРОПРИОЦЕПТИВНЫЕ

ОЩУЩЕНИЯ
РАВНОВЕСИЯ

ОЩУЩЕНИЯ
ДВИЖЕНИЯ

Основные свойства сенсорных процессов и их анатомо-физиологический субстрат

Модальность	Чувственный орган	Качество ощущения	Рецепторы, с работой которых связаны данные ощущения
Зрение	Сетчатка	Яркость	Палочки и колбочки
		Контраст	
		Движение	
		Величина	
		Цвет	
Слух	Улитка	Высота	Волосковые клетки
		Тембр	
Равновесие	Вестибулярный орган	Сила тяжести	Макулярные клетки
		Вращение	Вестибулярные клетки
Осязание	Кожа	Давление	Окончания Руффини
			Диски Меркеля
		Вибрация	Тельца Пачини
Вкус	Язык	Сладкий и кислый вкус	Вкусовые сосочки на кончике языка
		Горький и соленый вкус	Вкусовые сосочки у основания языка
Обоняние	Обонятельные нервы	Цветочный запах	Обонятельные рецепторы
		Фруктовый запах	
		Мускусный запах	
		Пикантный запах	

Восприятие

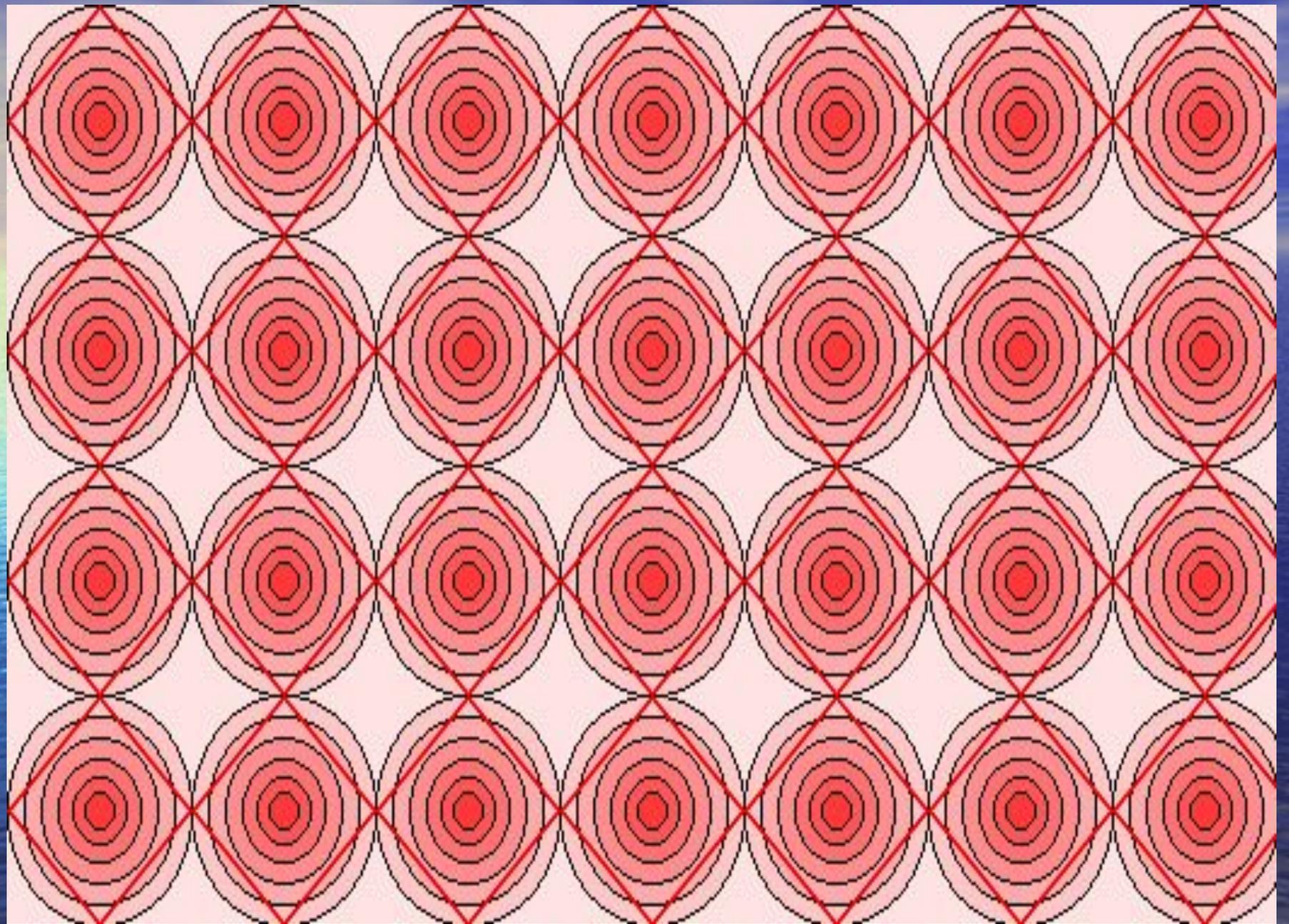
- **Восприятие** – отражение в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом, а не отдельных их свойств, как это происходит при ощущении.
- **Свойства восприятия:** избирательность (способность человека воспринимать лишь те предметы, которые представляют для него наибольший интерес), предметность (направленность на определенные объекты), апперцепция (зависимость восприятия от пережитого опыта человека), осмысленность (воспринимаемые объекты имеют для человека определенный жизненный смысл), константность (постоянство), целостность (образы выступают в сознании человека в совокупности многих их качеств и характеристик).

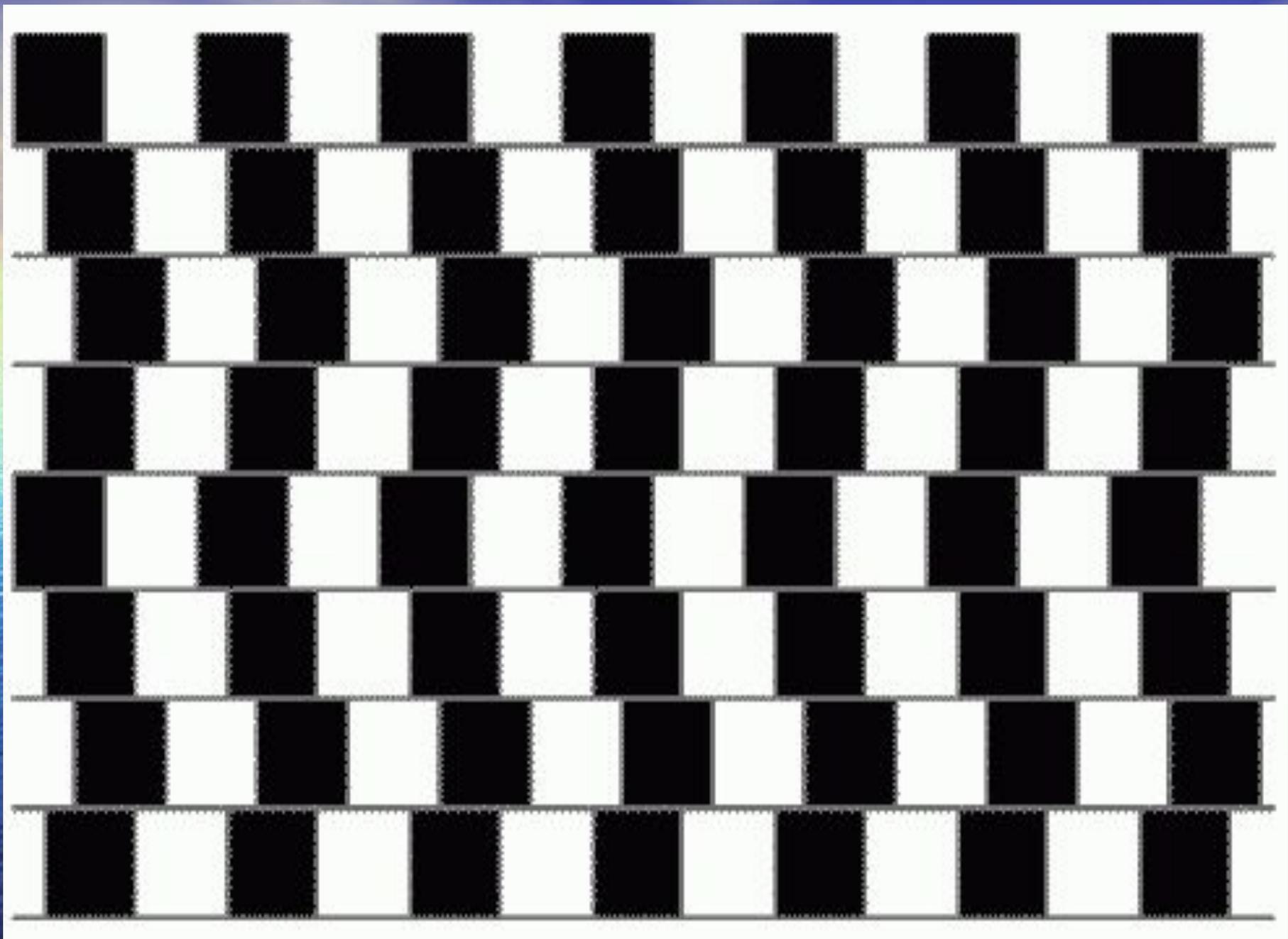
Классификация восприятия

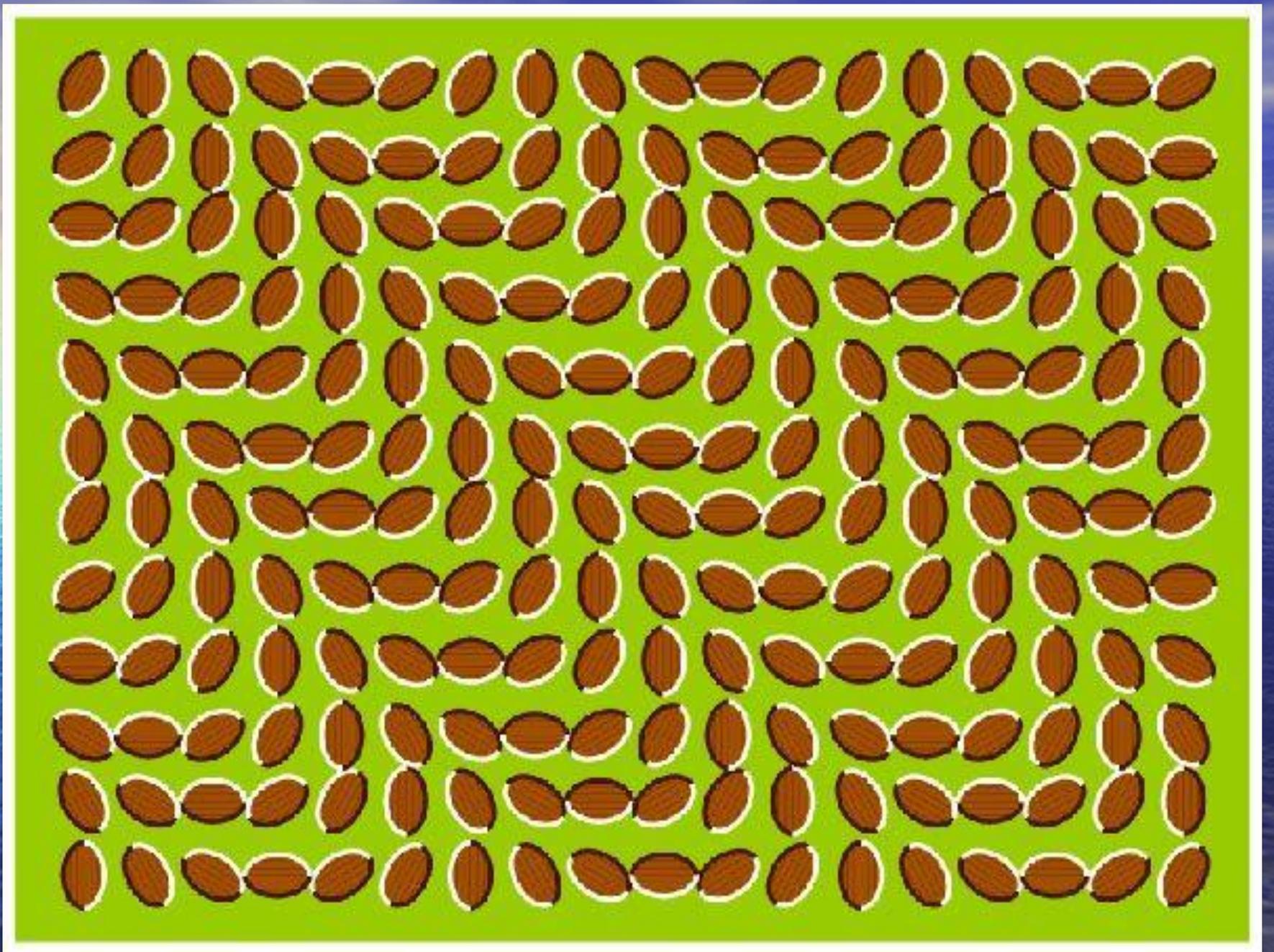


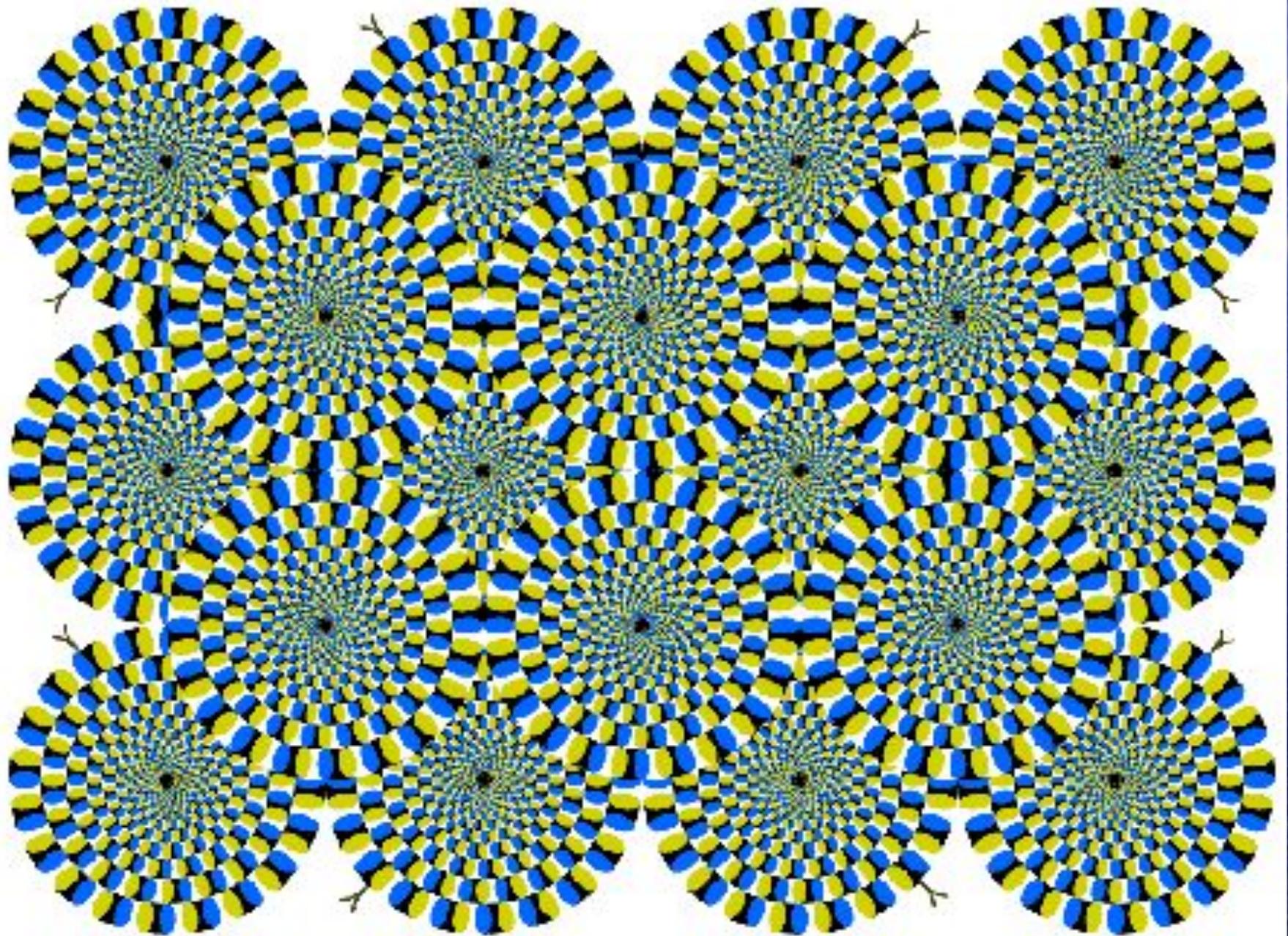


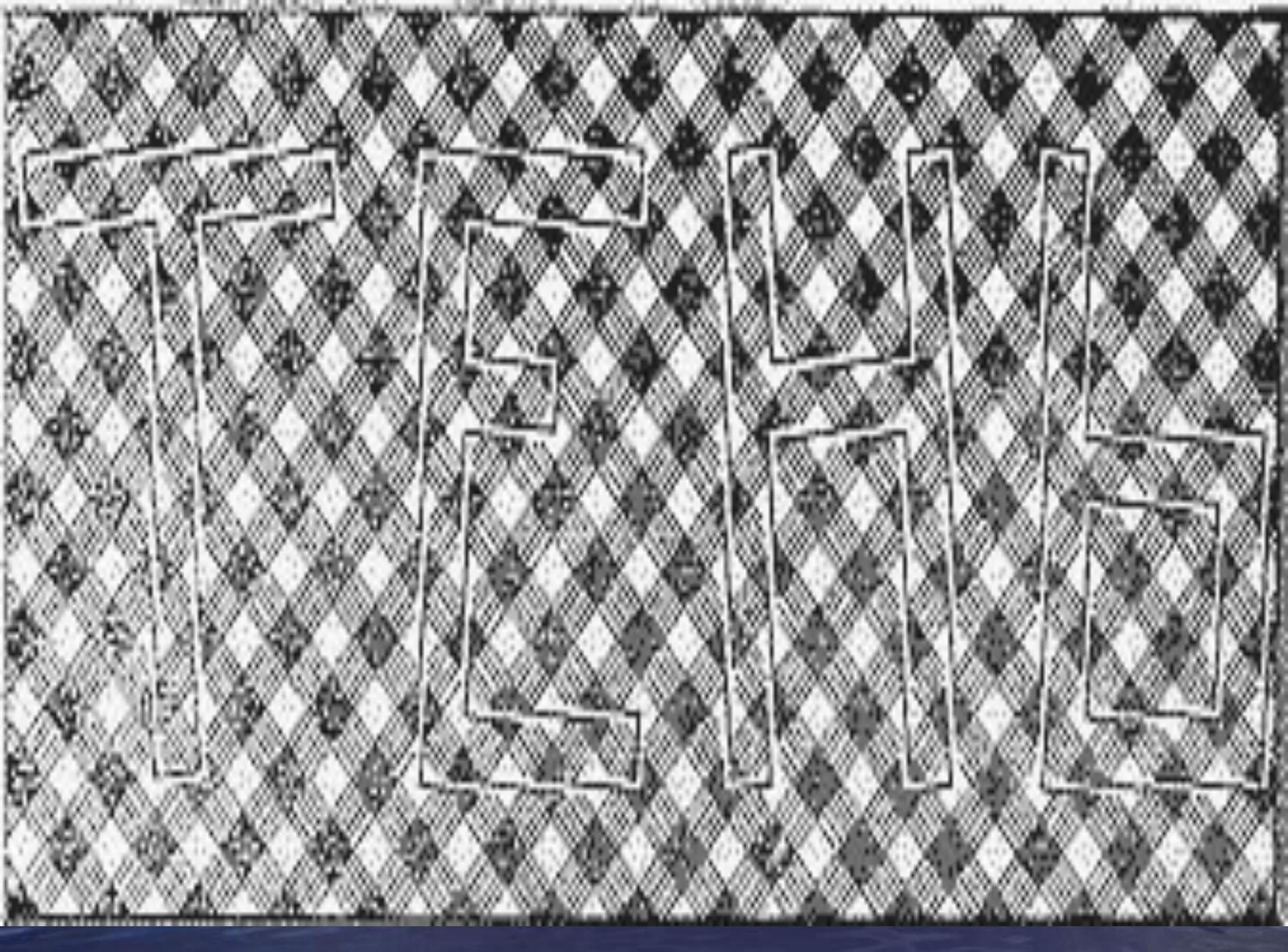


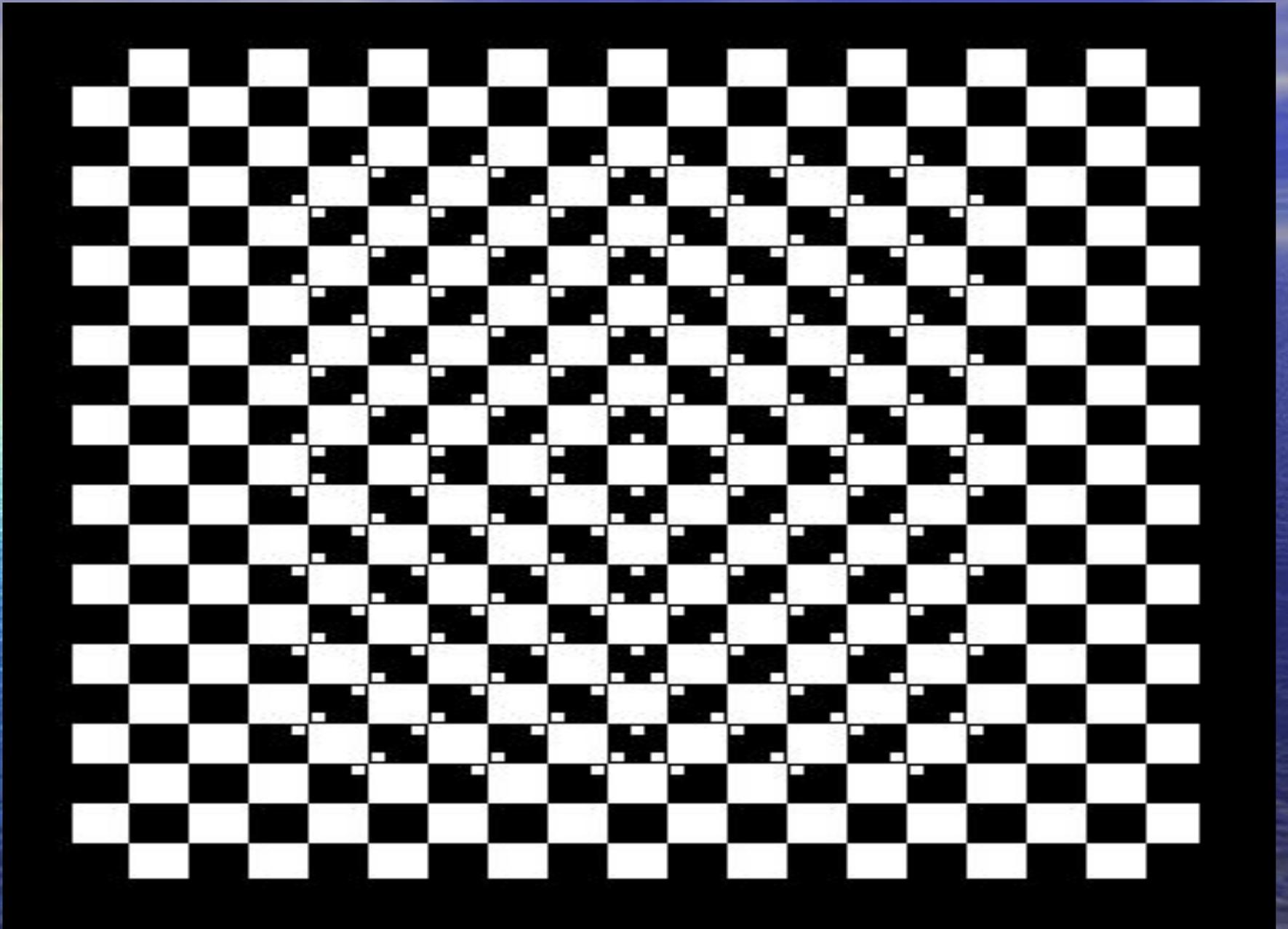


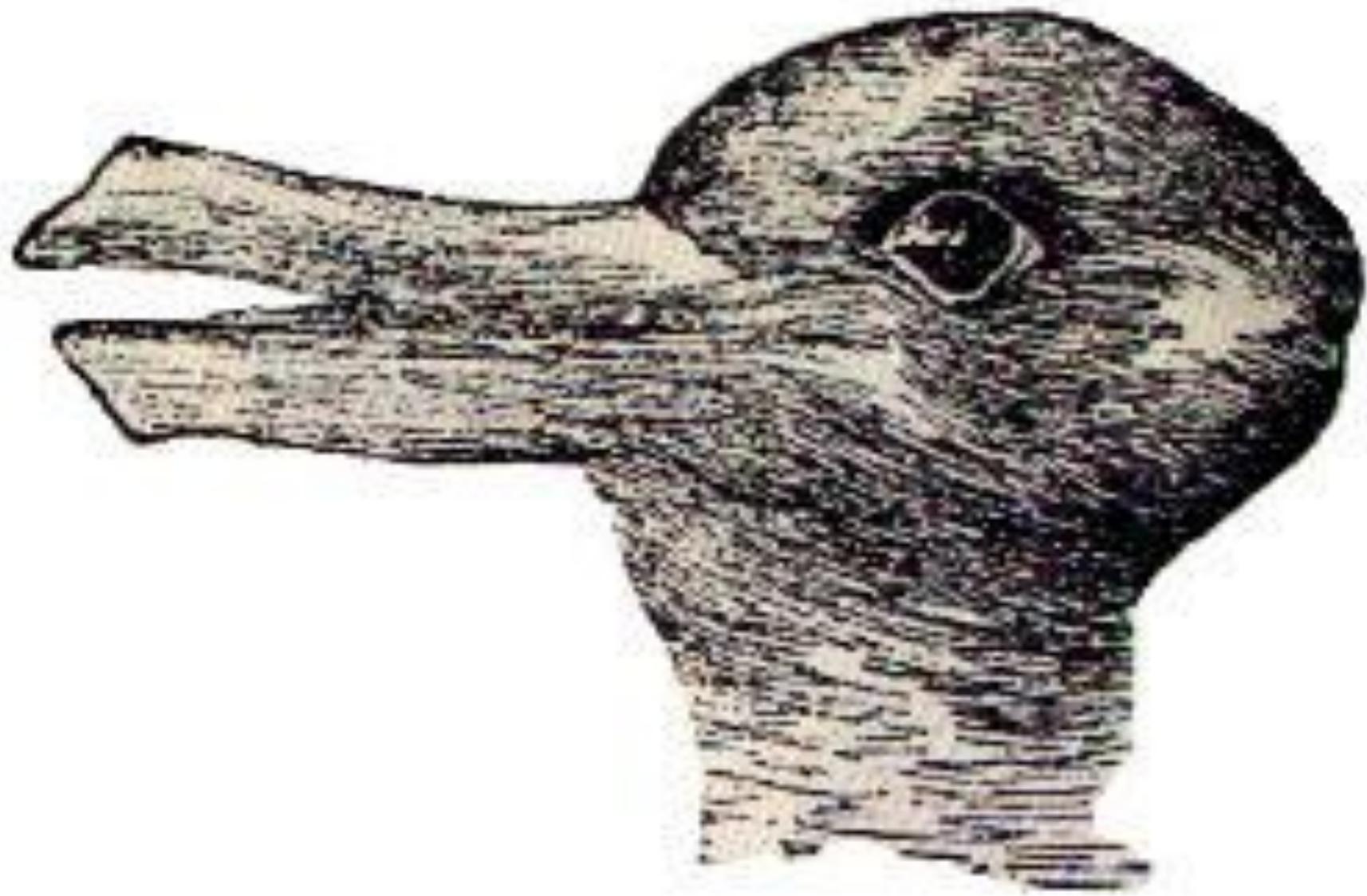


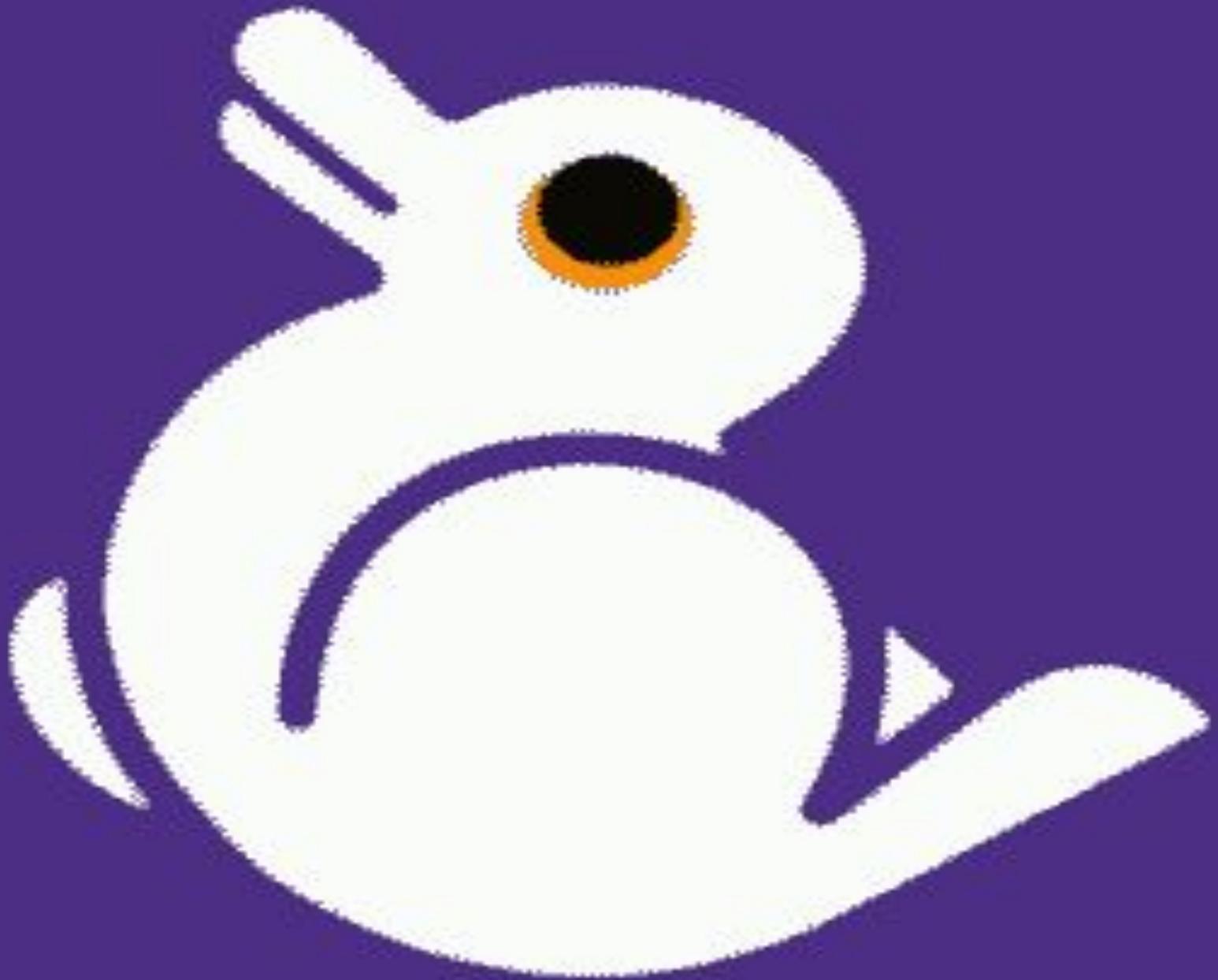


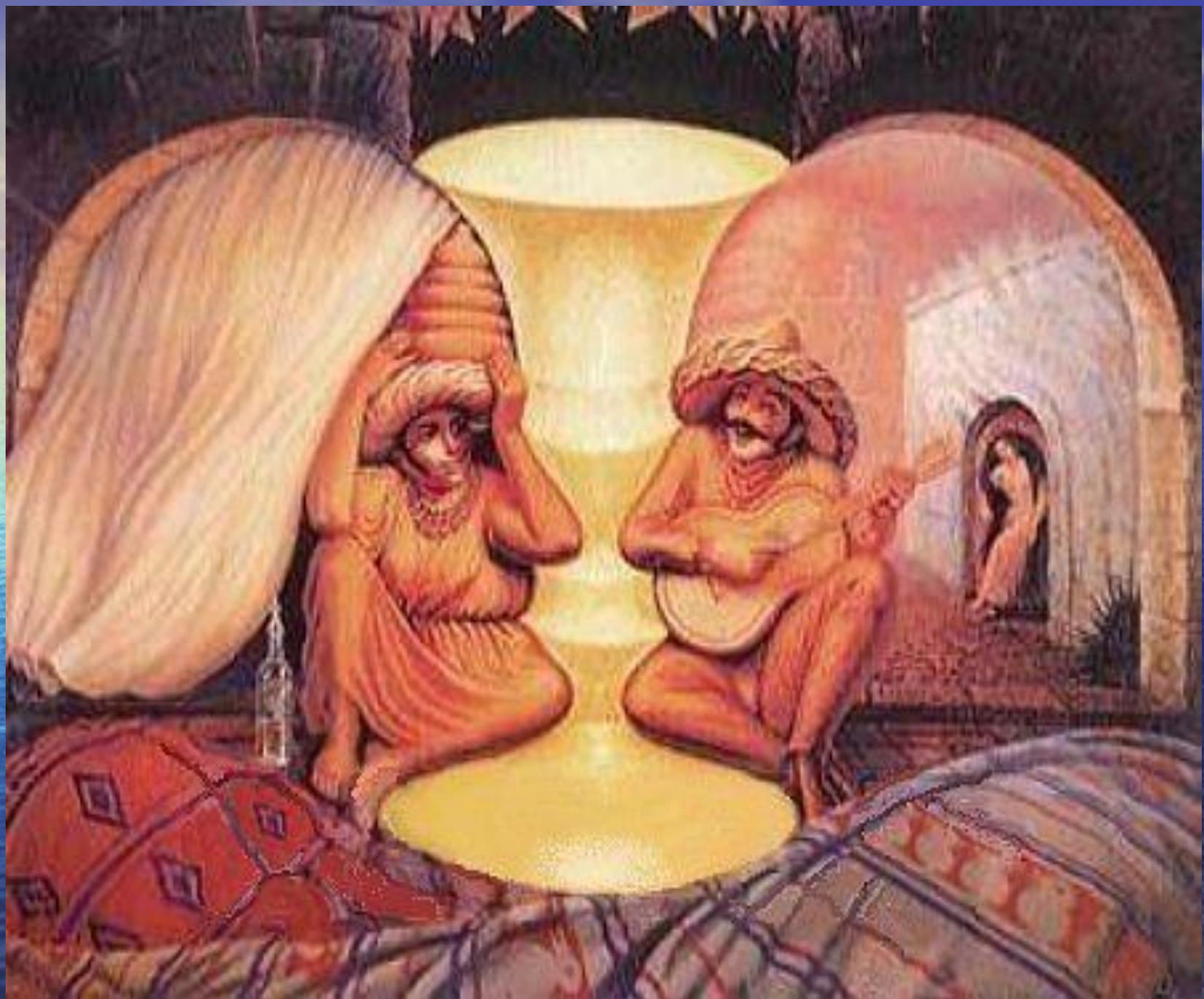
















Представления

- **Представления** – процесс воссоздания конкретных образов предметов и явлений внешнего мира, которые ранее воздействовали на наши органы чувств.
- **Функции:** сигнальная, регулирующая и настроечная.
- **Виды представлений:** по видам анализаторов (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные), по степени обобщенности (единичные и общие), по степени проявления волевых усилий (непроизвольные и произвольные), по продолжительности (оперативные, кратковременные и долговременные).

Внимание

- **Внимание** – это избирательная направленность сознания человека на определенные предметы и образы.
- **Виды:** преднамеренное (функционирует в условиях целенаправленности, организованности и устойчивости), сосредоточенное (бывает динамическое и статическое), непреднамеренное (функционирует в условиях интенсивности раздражения, новизны, необычности и динамичности объекта).

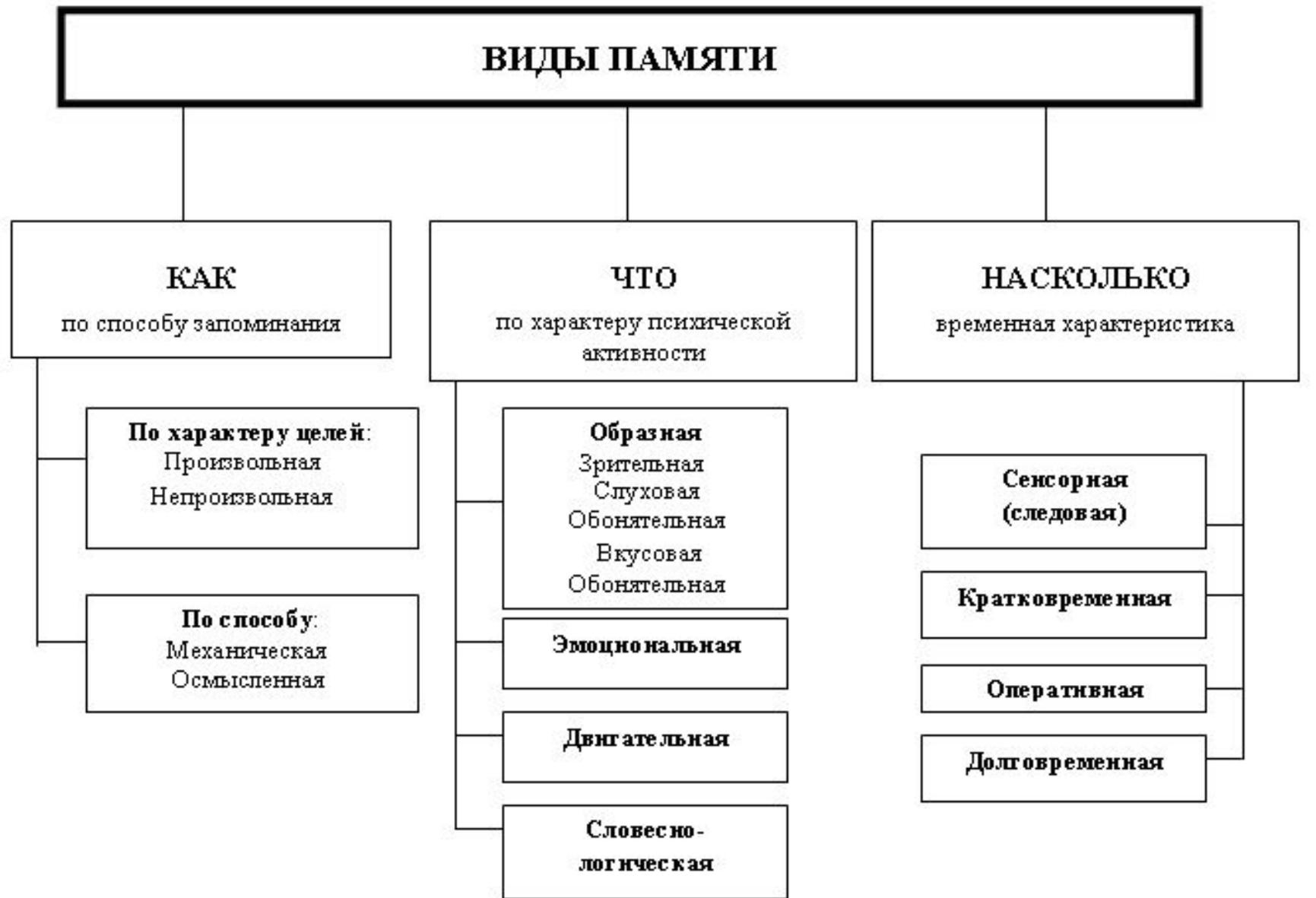
Свойства внимания



Память

- **Память** – процесс запечатления, сохранения и воспроизведения того, что человек отражал, делал или переживал.
- **Процессы памяти:** запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание.
- **Виды:** наглядно-образная, словесно-логическая, двигательная, эмоциональная.
- В зависимости от приемов заучивания различают механическую и смысловую память.
- Память характеризуется **продуктивностью:** объемом, быстротой, точностью, длительностью, готовностью воспроизведения.
- В связи с этим различают кратковременную, долговременную, оперативную память.

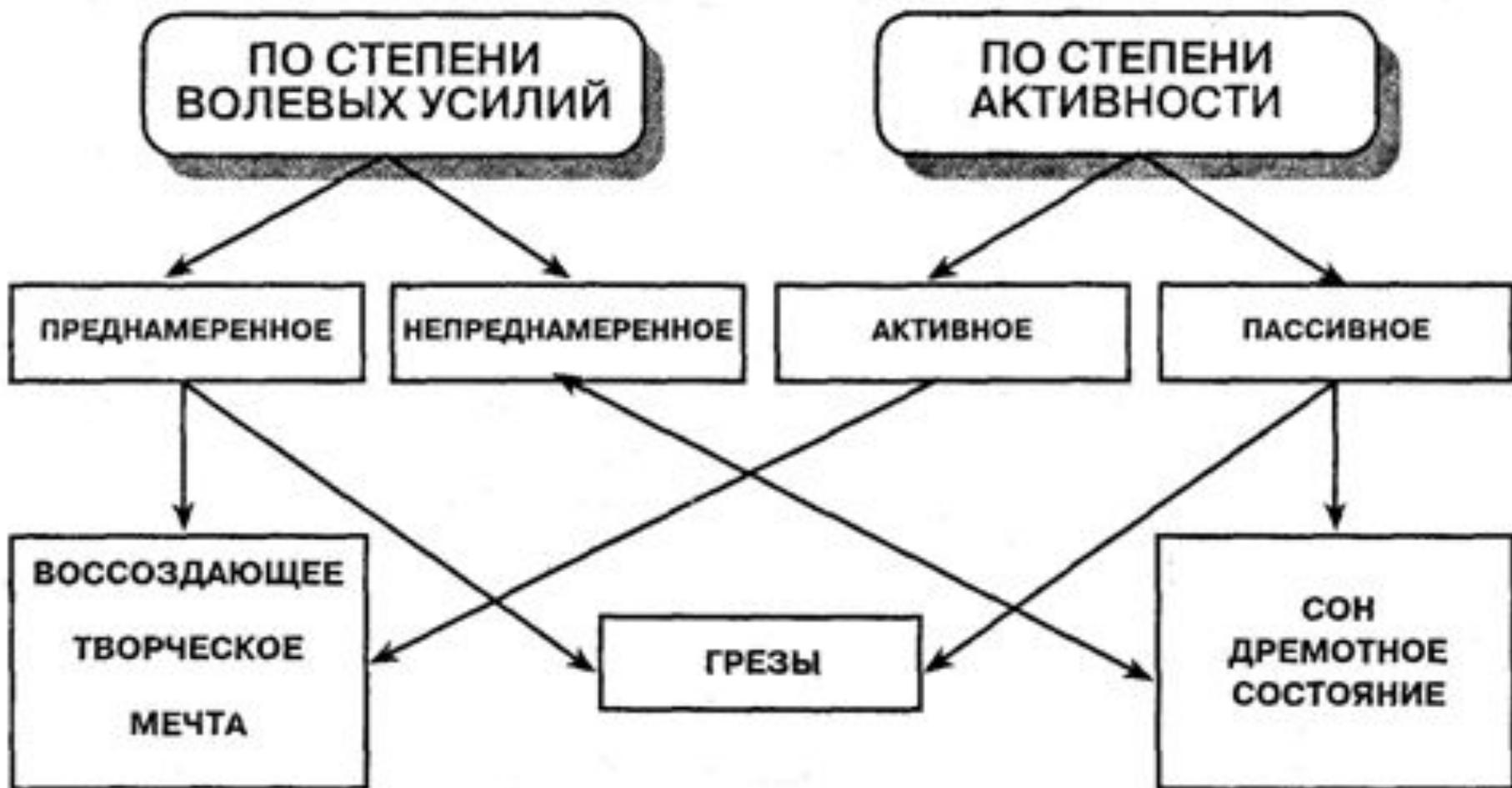
Виды памяти



Воображение

- **Воображение** – это психический познавательный процесс создания новых представлений на основе имеющегося опыта, т.е. процесс преобразующего отражения действительности.
- **Виды воображения:** непроизвольное (пассивное), произвольное (активное), мечта, творческое, воссоздающее.

Виды воображения



Мышление

- **Мышление** – психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

Особенности протекания: опосредованный характер, опора на знания, отражение связей и отношений в словесной форме, связь с практической деятельностью.

Мышление имеет следующее **содержание**: мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, конкретизация), формы (понятие, суждение, умозаключение), виды (наглядно-действенное, образное, отвлеченное), способы (индукция и дедукция).

- **Виды мышления**: теоретическое (на основе теоретических рассуждений), практическое (на основе решения практических задач), интуитивное (на основе чувственных восприятий), дискурсивное (опосредованное логикой рассуждения).

Речь

- **Речь** – процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми.
- **Свойства речи:** выразительность, воздейственность, понятность, содержательность.
- **Виды речи:** устная, письменная и внутренняя.
- **Мозговые центры речи.** Способность человека к анализу и синтезу речи связана с левым полушарием ГМ: со слухоречевой зоной больших полушарий – задней частью височной извилины – центром Вернике, с зоной Брока, расположенной в нижних отделах третьей лобной извилины.

Эмоциональные процессы

Переживание человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе, называют чувствами и эмоциями.

Чувства и эмоции — взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности.

Эмоциями считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями. Первое впечатление от чего-либо носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние его особенности.

Чувство — это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей.

Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта.

Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и представляют собой высший продукт культурно-эмоционального развития человека.

- **Чувства бывают** стенические (активизирующие деятельность человека) и астенические (вызывающие пассивность) и делятся на:
- **Интеллектуальные** – связанные с познавательной деятельностью человека. Они возникают в процессе учебной и научной работы, творческой деятельности.
- **Нравственные** – отражающие отношение человека к требованиям общественной морали. Они связаны с мировоззрением, мыслями, идеями, традициями.
- **Эстетические** – возникающие в связи с удовлетворением или неудовлетворением эстетических потребностей (чувство прекрасного и безобразного, возвышенного и низменного).
- **Основные виды чувств:** интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Функции эмоций и чувств, их значение в жизни человека

Сигнальная (коммуникативная) функция выражается в том, что эмоции и чувства сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движение мышц лица), пантомимическими (движение мышц тела, жесты), изменениями голоса, вегетативными изменениями (потоотделение, покраснение или побледнение кожи). Эти проявления эмоций и чувств сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек; они позволяют ему передать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

Регулятивная функция выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути препятствия. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Когда эмоции достигают крайнего напряжения, происходит их трансформация в такие процессы, как выделение слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры (плач).

Отражательная (оценочная) функция выражается в обобщенной оценке явлений и событий. Чувства охватывают весь организм и позволяют определить полезность или вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие.

Побудительная (стимулирующая) функция.
Чувства как бы определяют направление поиска, способное обеспечить решение задачи.
Эмоциональное переживание содержит образ предмета, удовлетворяющего потребности, и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

Подкрепляющая функция выражается в том, что значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти. Так, эмоции "успеха — неуспеха" обладают способностью привить любовь к какому-либо виду деятельности или угасить ее.

Переключательная функция обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность (борьба между страхом и чувством долга). Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направляет деятельность личности в ту или другую сторону.

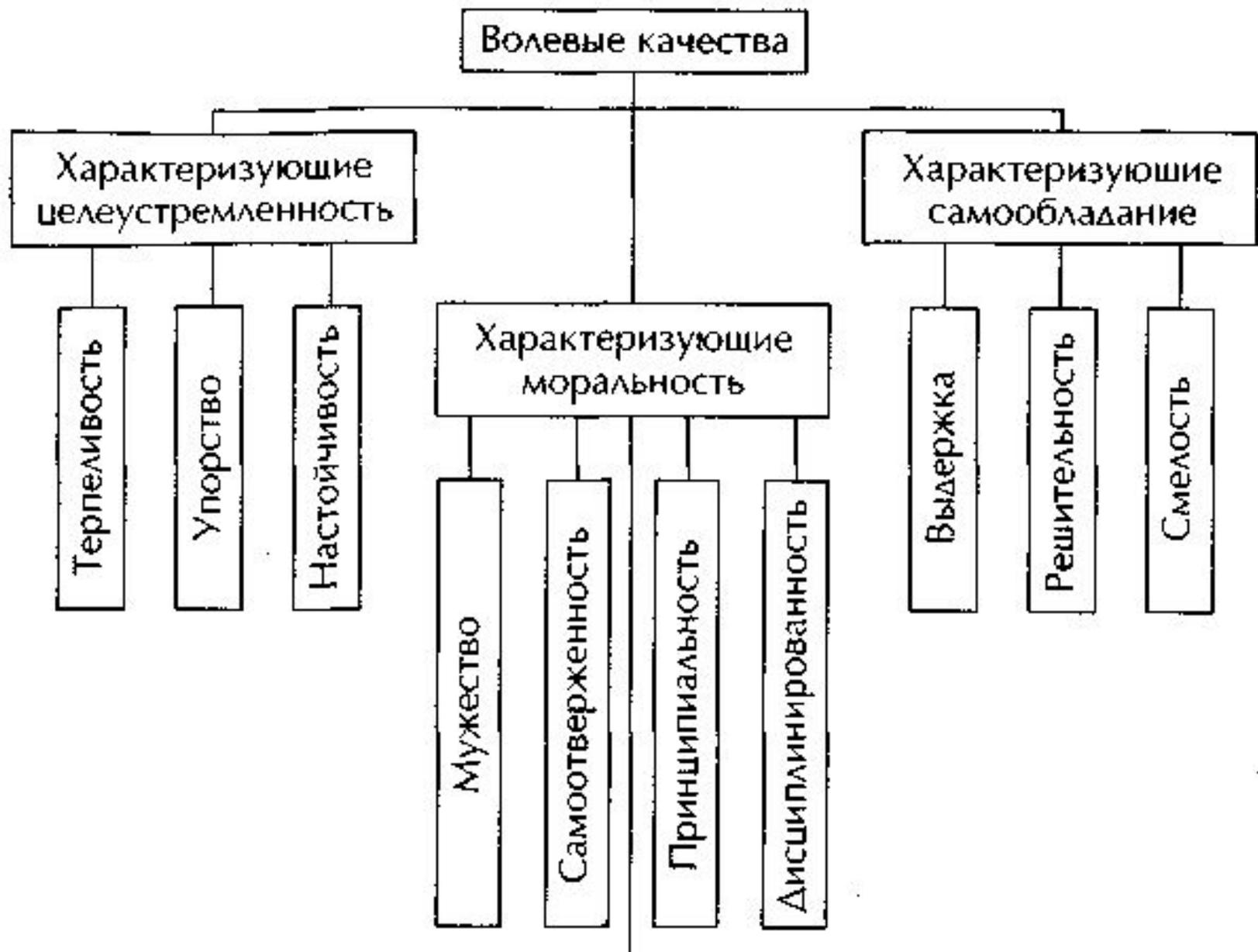
Приспособительная функция. Эмоции возникают как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий с целью удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

- **Настроения** – слабо выраженные эмоциональные переживания, отличающиеся значительной длительностью и слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих.
- **Аффекты** – переживания большей силы с коротким периодом протекания; характеризуются значительными изменениями в сознании, нарушениями волевого контроля.
- **Страсти** – сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

Воля

- **Воля** – способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать свои силы на достижение поставленных целей.
Воля проявляется в действиях (поступках), выполняемых с заранее поставленной целью.
- **Особенности воли:** сознательная целеустремленность (человек должен мобилизовать себя на достижение цели); связь с мышлением (достичь чего-либо и мобилизовать себя человек может если он все хорошо обдумал и спланировал); связь с движениями (для реализации целей человек всегда изменяет формы активности).

Структура волевого акта: побуждение к совершению волевого действия, представление и осмысление цели действия, представление средств, необходимых для достижения намеченной цели, намерение осуществить данное действие (необходимо принять решение осуществить действие – привычное, решение без основания и осознанное решение, осуществить волевое усилие по преодолению трудностей – объективных и субъективных.) и выполнение принятого решения.



Психические состояния

Психические состояния – это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый данный момент времени.

- К ним можно отнести: оптимальное рабочее состояние, усталость, релаксацию и сон.
- Особым видом психических состояний является стресс.

