

Психологическая подструктура ЛИЧНОСТИ

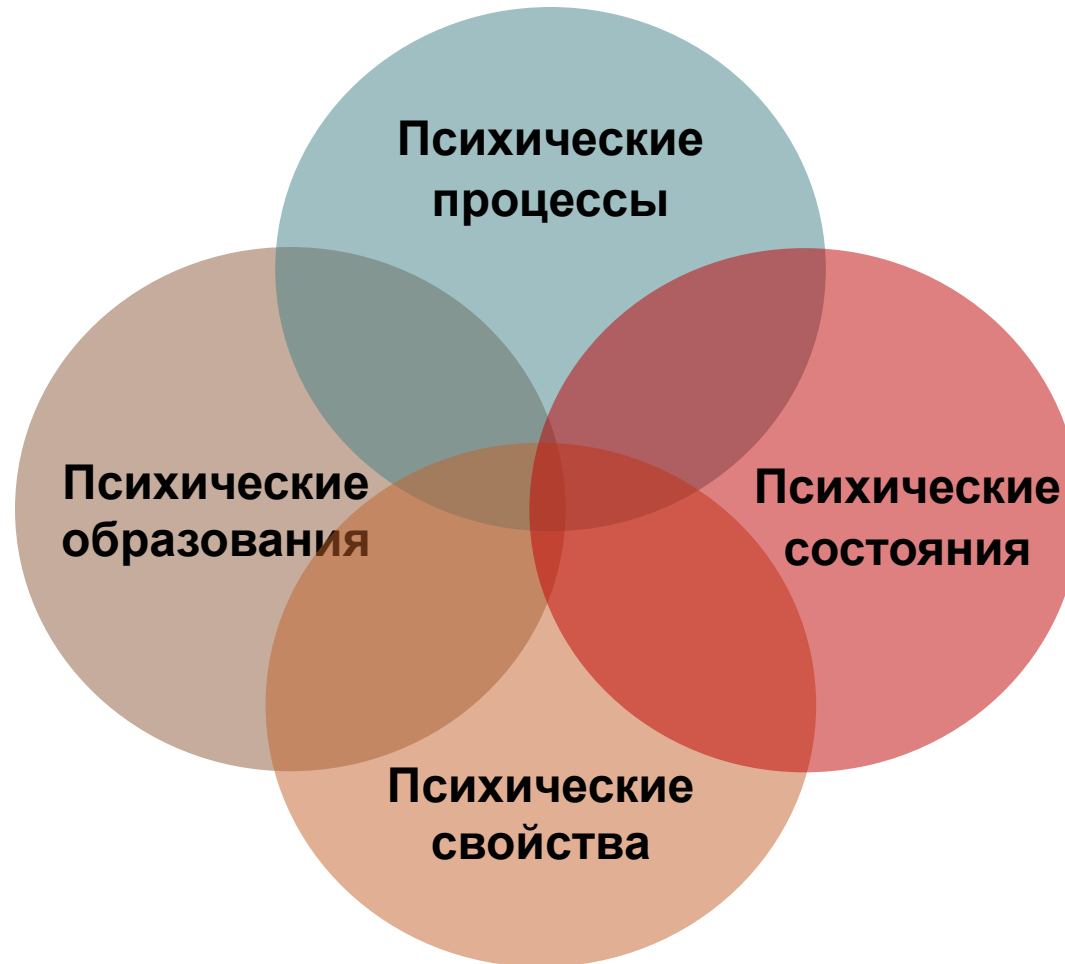
1. Понятие о психических процессах

2. Психические познавательные
процессы

3. Психические эмоциональные
процессы

4. Волевые процессы

Мир психических явлений

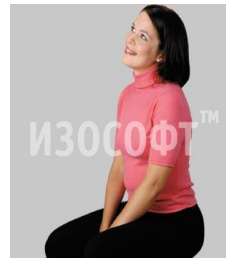
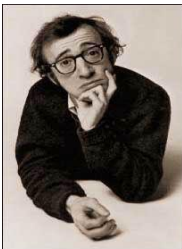


Психические процессы

- *динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений:*

Например:

человек ощущает, раздражается, думает, вспоминает, смеётся, расслабляется, грустит, увлекается, изучает, запоминает, радуется и т.д.



В психические процессы входят:

- Познавательные
- Эмоциональные
- Волевые

1. Познавательные процессы

- процессы, направленные на отражение окружающей действительности.

Платон: «Познать - значит вспомнить о вечном».

- Виды :

<i>собственно познавательные</i>	<i>универсальные, «сквозные»</i>
- ощущение; - восприятие; - мышление.	- внимание; - память; - воображение.

Ощущение –

отражение отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств.

Ощущение есть простейшая чувственная форма, элементарная разновидность психических процессов, предоставляющая первичную информацию о мире.

Органы чувств - каналы, через которые проходит информация в человеческое сознание об о соответствующих изменениях, происходящих как во внешней среде, так в организме человека.

Предмет - яблоко



Какие **ощущения** способствуют отражению **отдельных** свойств предмета (яблока) ?

Зелёный цвет - **зрение**;

Форма шара - ...;

Сочный, хрустящий - ...;

Гладкая поверхность -

Классификация ощущений (основание – расположение рецептора)

экстероцептивные

(рецепторы на поверхности тела)-
отражают предметы
внешнего мира

дистантные (раздражитель на расстоянии)

зрение, слух, обоняние

контактные (непосредственный контакт с раздражителем)

вкус, осязание, кожные

интероцептивные

(рецепторы внутри) –
отражают состояние
внутренних органов

органические –
голод, жажда,
самочувствие

проприоцептивные

(рецепторы на мышцах
и связках)

кинетические –
информация о положении
тела в пространстве

кинестетические –
ощущения движения
отдельных частей тела

промежуточные
**болевые,
вибрационные,
температурные**

Свойства ощущений:

1. Качество – основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов.

Например:

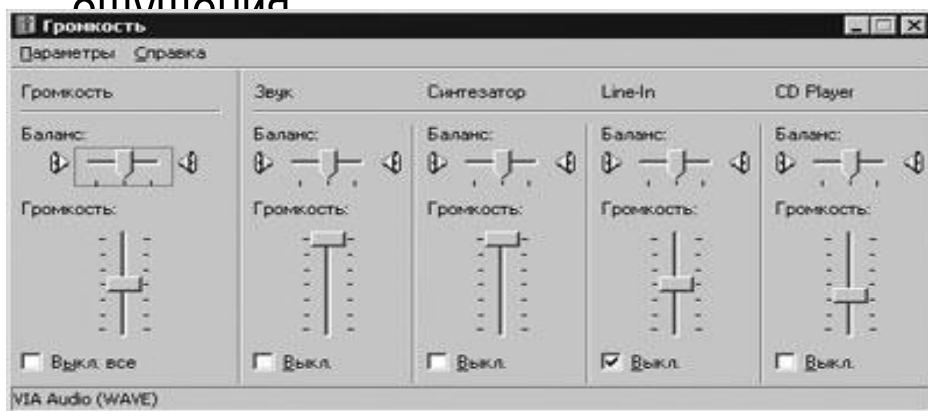
1. Зрительное ощущение – *насыщенность, цвет, свет*
2. Слуховое ощущение – *звук: высота, тембр, громкость*
3. Осязание – *давление, вибрация*

2. Интенсивность – количественная характеристика, определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора .

3. Количественная характеристика ощущения:

- **пороги чувствительности** - показатели работы рецептора

1) **Нижний порог чувствительности** - min величина силы раздражителя, которая способна вызвать нерв. возбуждение, достаточное для возникновения ощущения



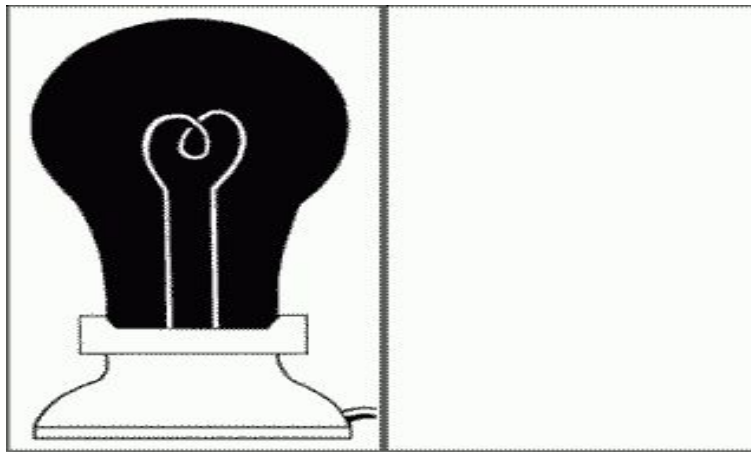
3) **Разностный порог чувствительности** – min разница в интенсивности 2-х однородных раздражителей, которую человек способен ощутить.

2) **Верхний порог чувствительности** – max величина раздражителя, при которой ещё возникает адекватное действующему раздражителю ощущение.

- **адаптация** – изменение чувствительности под действием нового или изменившего интенсивность раздражителя
- **сенсбилизация** – повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнений.

4. Пространственно-временная протяженность

- продолжительность
- последовательные образы



- пространственная локализация

Восприятие -

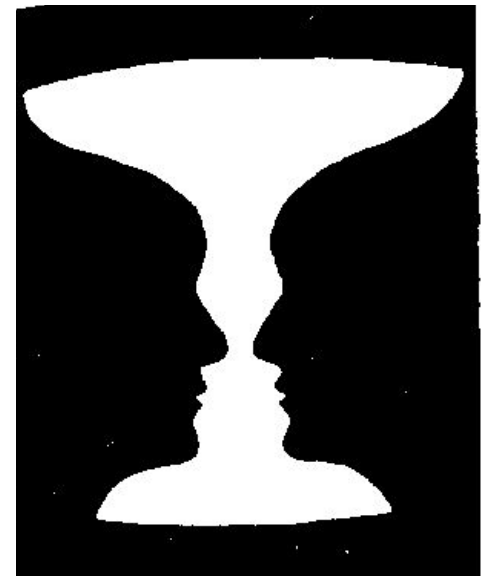
-психический процесс, состоящий в целостном отражении предметов и явлений при их непосредственном воздействии на рецепторы.

В результате восприятия складываются целые образы предметов и явлений, возникающих на основе комплекса взаимосвязанных свойств.

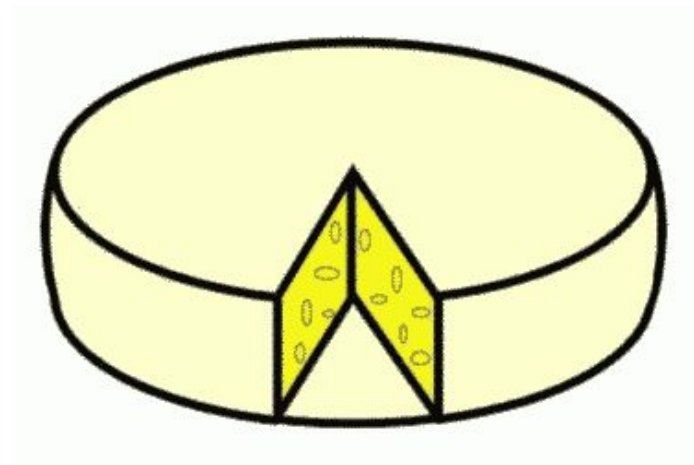
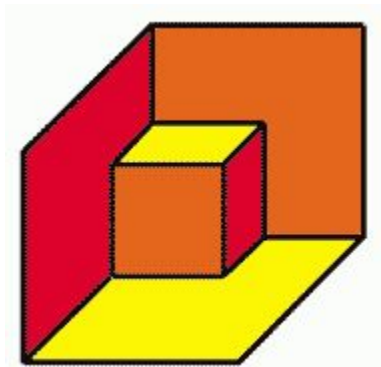
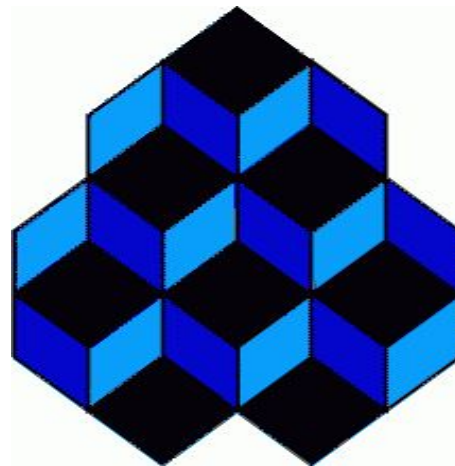
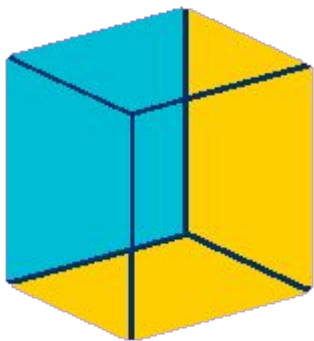
Пример: круглое, зелёное, гладкое, сочное, хрустящее. Что это?

Свойства восприятия

1) Предметность -
любой образ или
предмет воспринимается
как *фигура*,
выделяющаяся на каком-
то *фоне*.
Предмет и фон
динамичны.



принцип предметности



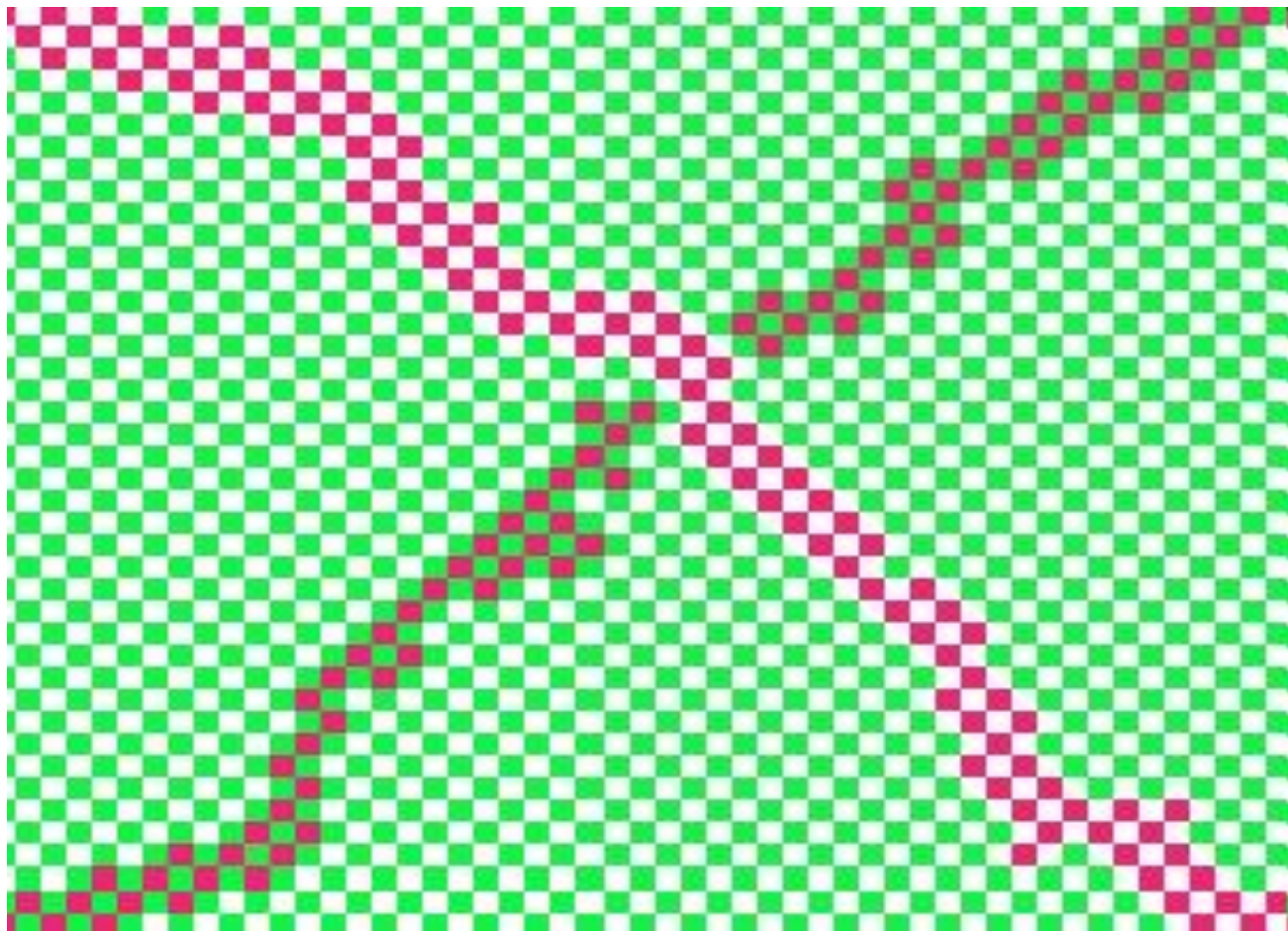
динамичность выделения предмета и фона

Принцип предметности (зрительные иллюзии)



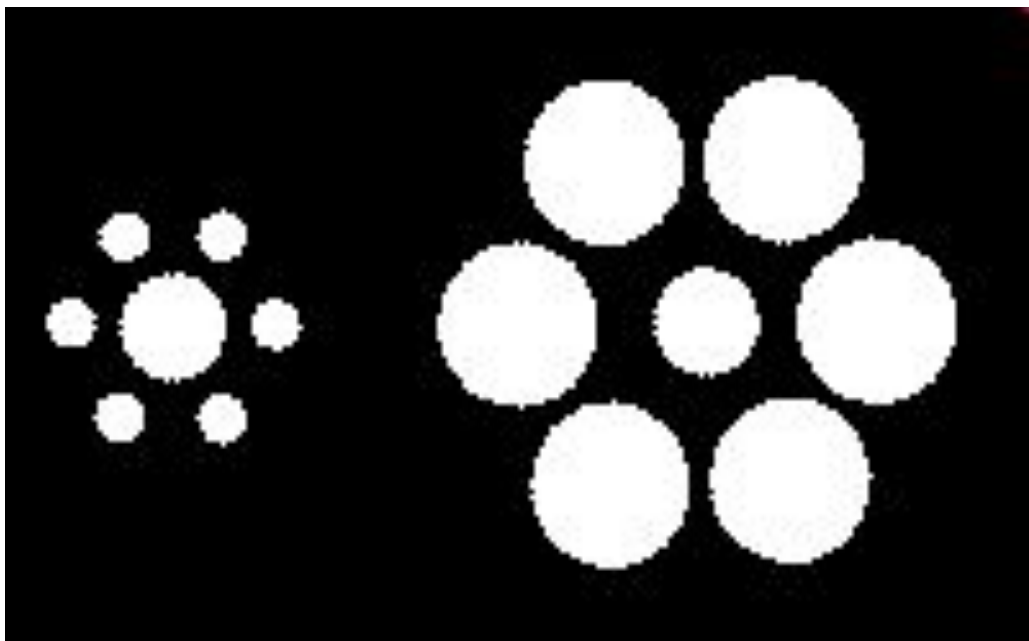
зрительные искажения

Принцип предметности (зрительные иллюзии)



иллюзия цвета и контраста

Принцип предметности (зрительные иллюзии)



Иллюзии восприятия размера

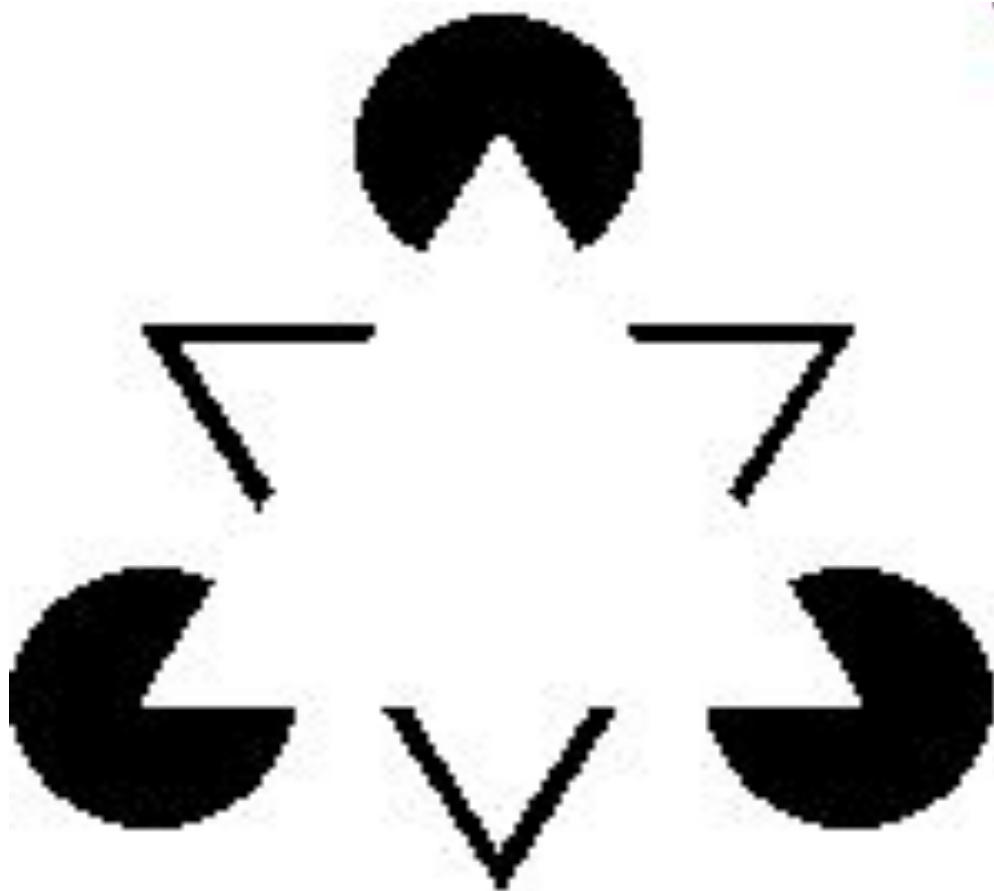
2) Целостность (структурность)

- отражение абстрагированной из ощущений обобщенной структуры – целостный образ.
- наше сознание всегда старается свести фрагментарное изображение в фигуру с простым и полным контуром.

Пример:

- 1) Распознавание лица по нескольким штрихам.
- 2) Узнавание мелодии в любых исполнении, тональности, аранжировки



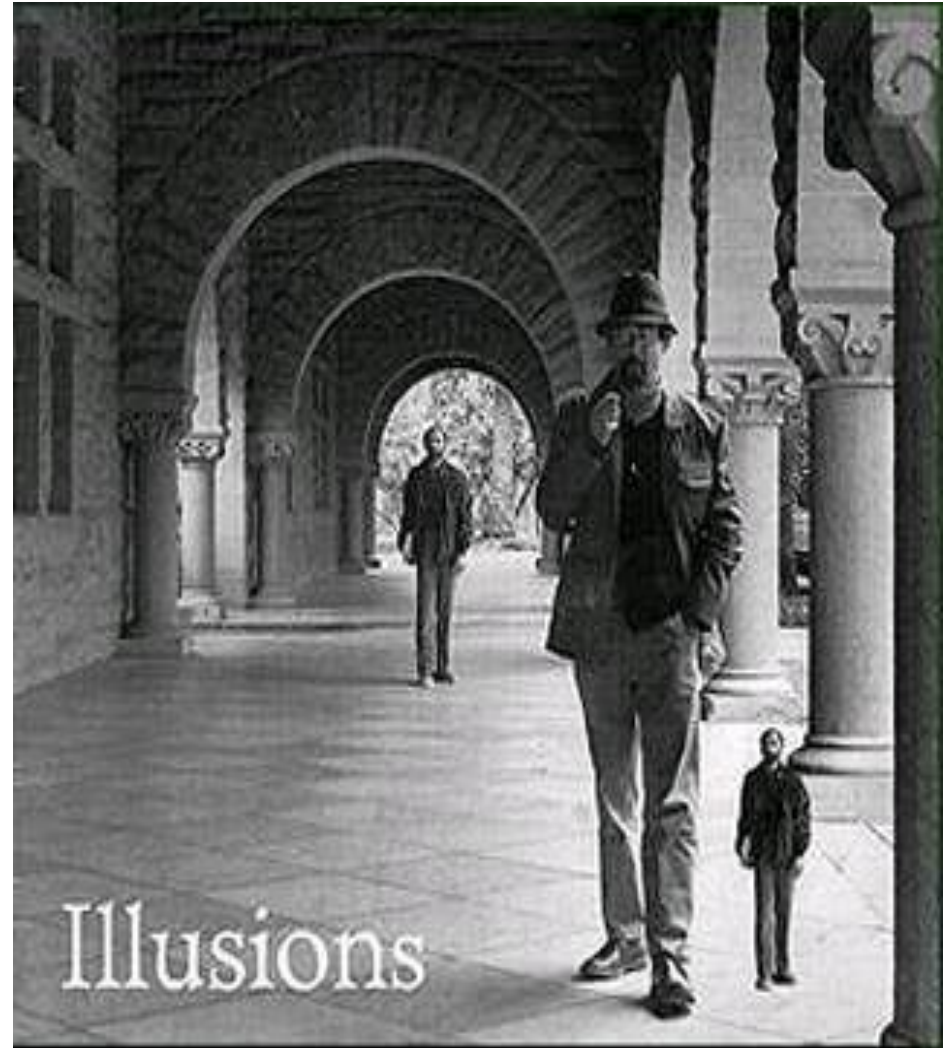


Иллюзия – кажущаяся фигура

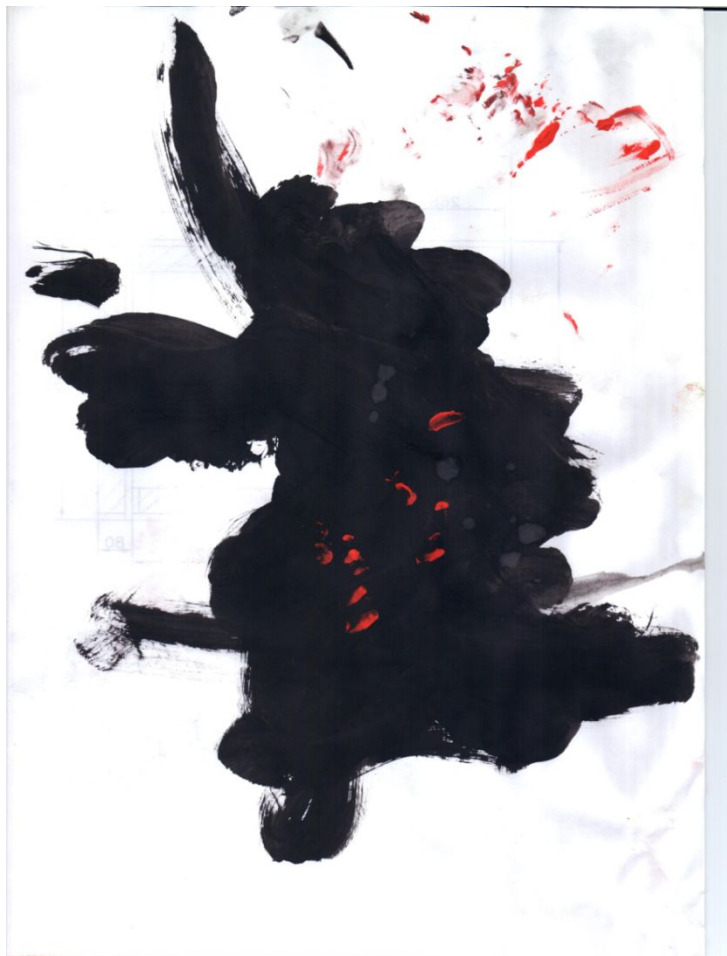
4) Константность

→ относительное постоянство в восприятии некоторых свойств предметов при изменении физических условий их появления

Наше восприятие сохраняет объектам их размеры и цвет независимо от того, с какого расстояния мы на них смотрим и под каким углом их видим.



3) Осмысленность и обобщенность



Человек осознает свое восприятие и сопоставляет его с прошлым опытом.

Осмысленность достигается пониманием сущности предметов. При восприятии новых предметов человек стремится не только понять, что перед ним находится, но и относит предмет к определенной группе известных ему предметов.

5) Апперцепция



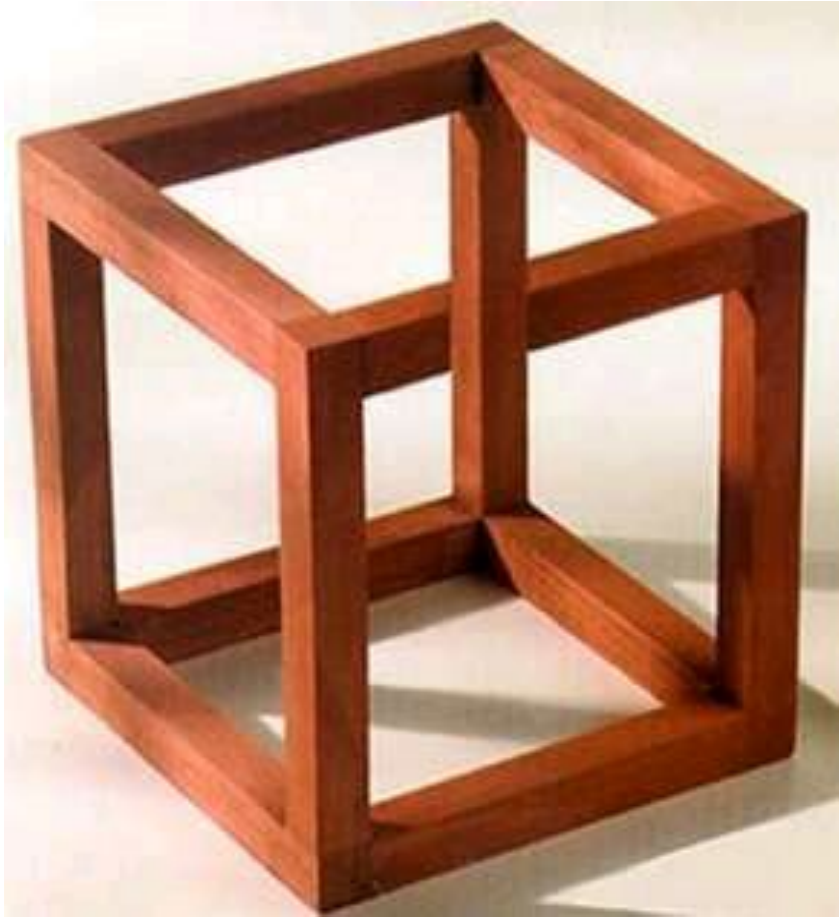
Сколько здесь лиц?

- зависимость восприятия от опыта человека, отношения к жизни, установок, богатства знаний.

Восприятие субъективно:

- При узнавании и толковании предметов и ситуаций мы больше опираемся на то, что знаем о них и на то, что хотим увидеть
- Настоящая действительность искажается.

Пример: Двойственные изображения – опознание образа зависит от того, какие признаки выступают в качестве исходных



Невозможные фигуры

Внимание



- направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других

Функции:

- ▣ **отбор** значимых воздействий (*предметность*)
- ▣ **игнорирование** побочных,
- ▣ **удержание** деятельности до достижения цели,
- ▣ **регуляция и контроль** деятельности.

Свойства внимания:

- устойчивость** - длительность сосредоточения на объекте
- концентрация** - степень сосредоточения на объекте
- распределение** - возможность удержания разных видов деятельности.
- объем** - степень сосредоточения на объекте
- переключение** - сознательный перенос с одного объекта на другой

Виды внимания:

- **Непроизвольное** – возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений человека
- Причины возникновения:
1. Особенности раздражителя: сила, контраст, новизна.
- Пример ?
2. Состояние организма/личности: потребности, интересы, ожидания
- **Произвольное** – специфически человеческое(волевое), сознательно ставится цель и применяется волевое усилие.
- **Послепроизвольное** – (возникает после произвольного) – существует цель, волевое усилие не требуется.

Память

- психический процесс, заключающийся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении (забывании) прошлого опыта.

Память связывает прошлое человека с его настоящим и будущим.

Являясь важнейшей функцией в развитии и обучении, делает человека личностью.

Виды памяти:

по продолжительности закрепления и сохранения):

Оперативная (18 сек)

Кратковременная (до 20 мин)

Долговременная (от 20 мин.)

по характеру психической активности:

Образная

Двигательная

Эмоциональная

Словесно-логическая

по характеру целей деятельности:

Непроизвольная

Произвольная

Способы развития памяти

- Механический (повторение) - перечитывание, активное включение знаний в деятельность
- Рациональный - установление логических, смысловых связей внутри запоминаемого материала
- Ассоциации - «завязывание узелка»
- Мнемотехнический

Например:

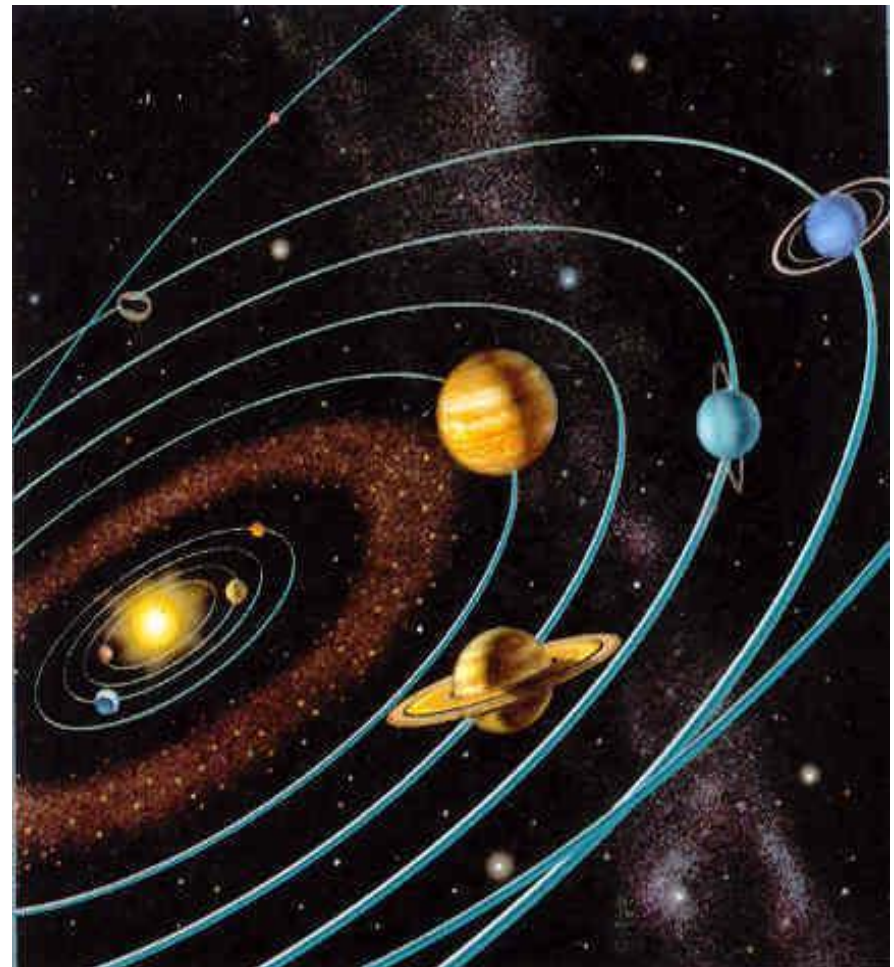
1. Метод агглютинации – клейки - **УКРОП**
2. «Вешалка» - запонимание опорных слов, дат, с которыми увязывается вновь заученное: **телефон 290-1941**
3. Метод связного рассказа: **Каждый охотник желает знать где сидит фазан**

Мышление

- психический познавательный процесс, состоящий в опосредованном и обобщенном отражении человеком действительности в её существенных и сложных связях и отношениях.

Особенности:

- 1) М. выходит за пределы чувственного познания
- 2) М опосредованный и обобщенный процесс
- 3) М. связано с речью
- 4) М. социально обусловленный процесс
- 5) М. связано с наличием проблемной ситуации



Операции мышления:

Конкретизация – раскрытие конкретного содержания (полное описание свойств) объекта.

Анализ – мысленное разложение целого на части

Синтез – мысленное объединение частей, свойств, действий в единой целое.

Сравнение – установление сходства и различий.

Абстрагирование – отвлечение от несущественных признаков объекта и выделение в нём основного.

Обобщение – мысленное объединение предметов или явлений по их существенным признакам и свойствам.

Формы мышления –

Суждение - утверждение или отрицание каких-либо свойств, связей и отношений

Умозаключение (индукция и дедукция) – выделение из нескольких логических связанных суждений нового знания.

Понятие - отражение в сознание человека общих или существенных свойств предметов и явлений

Виды мышления:

По генезису развития:

Наглядно-действенное - решение задачи в процессе деятельности

Наглядно-образное - содержание основано на образном материале.

Словесно-логическое - задача решается в словесной форме.

По степени развернутости:

Аналитическое – опосредованно логикой рассуждений

Интуитивное - непосредственное «схватывание» ситуации

По характеру решения задач:

Практическое (конкретное) - постановка целей, создание планов, проектов и их реализация в практической деятельности

Теоретическое (абстрактное) – нахождение общих закономерностей

По степени новизны и оригинальности:

Репродуктивное – по аналогии, по стандартным умозаключениям

Творческое – с помощью нестандартных, оригинальных способов

Перенесите одну цифру так, чтобы
получилось верное числовое
равенство

$$102 + 1 = 101$$

$$10^2 + 1 = 101$$

Воображение

- это психический процесс создания новых образов, представлений и мыслей на основе имеющегося опыта, путем перестройки представлений человека.

Виды воображения

Активное:

▣ **Воссоздающее** – создание тех или иных образов, соответствующих описанию.

▣ **Творческое** – выражается в создании нового, оригинального образа, идеи, как объективно, так и субъективно нового.

Пассивное - характерно создание образов, которые не воплощаются в жизнь, либо вообще не могут быть выполнены:

▣ **Преднамеренное** – создает образы, не связанные с волей (грёзы)

▣ **Непреднамеренное** – наблюдается при ослаблении деятельности сознания, его расстройстве, в полудремотном состоянии (галлюцинации)

Операции воображения:

- *агглютинация* — «склеивание» различных в повседневной жизни несоединимых качеств, частей;
- *гиперболизация* характеризуется увеличением или уменьшением предмета, а также изменением отдельных частей;
- *схематизация* — отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства выступают четко;
- *типизация* — выделение существенного, повторяющегося в однородных образах;
- *заострение* — подчеркивание каких-либо отдельных признаков.

Заключение о психических познавательных процессах

- Все процессы тесно взаимосвязаны между собой.
- Но роль их на разных этапах познания неодинакова.
- Простое созерцание происходит главным образом через **ощущение** и **восприятие**
- Анализ и понимание объективной реальности через **мышление** и **воображение**
- Качество познания обеспечивается с помощью **внимания** и **памяти**.

3. Эмоциональные процессы

- процессы, отражающие отношение человека к воспринимаемому им явлению, интуитивное определение связи данного явления с удовлетворением или неудовлетворением его потребностей.

Виды эмоциональных процессов:

- **аффекты** - сильное бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, полностью захватывающее психику человека и предопределяющее единую реакцию на ситуацию в целом
- **собственно эмоции** - более длительные и менее интенсивные состояния, выражают оценочное отношение человека к не только наличной, но и возможной и вспоминаемой ситуации
- **настроение** - устойчивое эмоциональное состояние, относительно слабо выраженное, придает эмоциональную окраску всему поведению человека.
- **чувство** - устойчивое психическое состояние, имеющее четко выраженный предметный характер: оно выражает личное отношение человека к каким-либо объектам или явлениям.
- **стресс** - особая форма переживания, возникающая в экстремальной жизненной ситуации, требующей от человека мобилизацию нервно-психологических сил
- **фрустрация** - состояние человека, вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.



Колесо эмоций

Роберта Плутчека

Шкала социальной адаптации

<i>Жизненное событие</i>	<i>Рейтинг</i>	<i>Жизненное событие</i>	<i>Рейтинг</i>
Смерть супруга	100	Переход на другую работу	36
Развод	73	Изменение кол-ва семейных ссор	33
Разлука с супругом	65	Заклад имущества или взятие кредита	31
Тюремное заключение	63	Просрочка залога или кредита	30
Смерть близкого родственника	63	Изменение трудовых обязанностей	29
Травма или болезнь	53	Отъезд из дома сына или дочери	29
Вступление в брак	50	Неприятности с родителями супруга	28
Увольнение с работы	47	Выдающееся личное достижение	28
Примирение с супругом	45	Супруг поступает на работу или уходит с нее	26
Уход на пенсию	45	Поступление в учебное заведение или его окончание	26
Изменение в состоянии здоровья	44	Изменение условий жизни	25
Беременность	40	Изменение личных привычек	24
Трудности сексуального характера	39	Неприятности с начальником	23
Прибавление семейства	39	Изменение режима или условий труда	20
Перемена профессии	39	Перемена места жительства	20
Изменение финансового положения	38	Переход в другое учебное заведение	20
Смерть близкого друга	37	Изменение в характере проведения свободного времени	19

4. Воля

- психический процесс, заключающийся в сознательном регулировании человеком своего поведения и деятельности, связанном с преодолением внутренних и внешних препятствий.
- Проявляется в личностных качествах:
 - *целеустремленность*
 - *решительность*
 - *исполнительность*
 - *инициативность*
 - *смелость и храбрость*
 - *самостоятельность*
 - *дисциплинированность*

Волевые психические процессы

- исполнение решения
- принятие решения
- обсуждение и борьба мотивов
- возникновение побуждения и предварительная постановка цели