

# 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

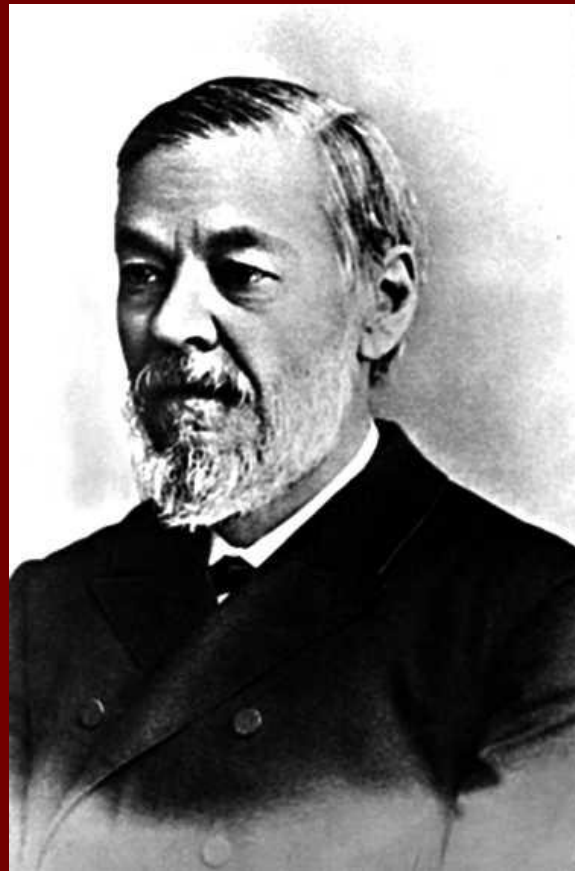
- **общая психология**
- **возрастная психология**
- **дифференциальная психология**
- **социальная психология**
- **патопсихология**
- **юридическая психология**
- **медицинской психология**
- **психологией труда**
- **инженерная психология**
- **транспортная психология**

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

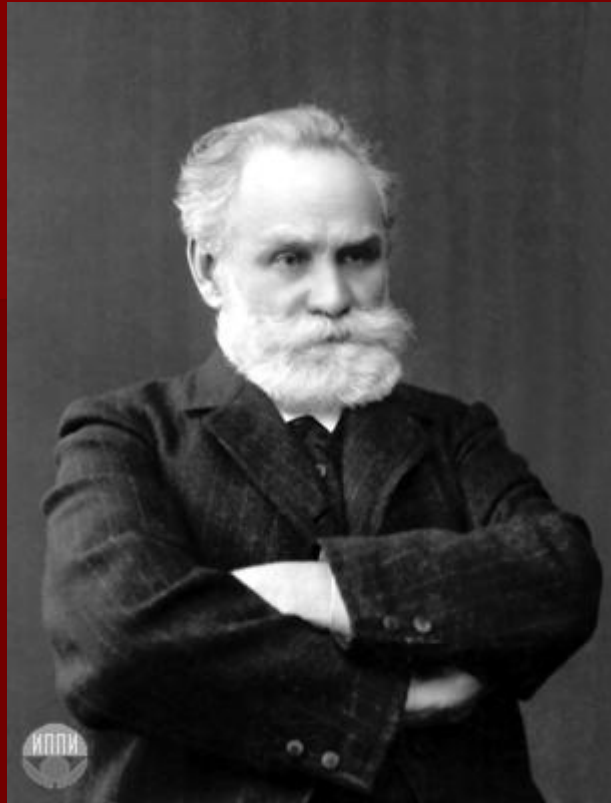
- 1885 год – Бехтерев  
Владимир Михайлович  
(1857-1927)  
организовал подобную  
лабораторию в России  
(основоположник отечественной  
экспериментальной психологии)



■ 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**

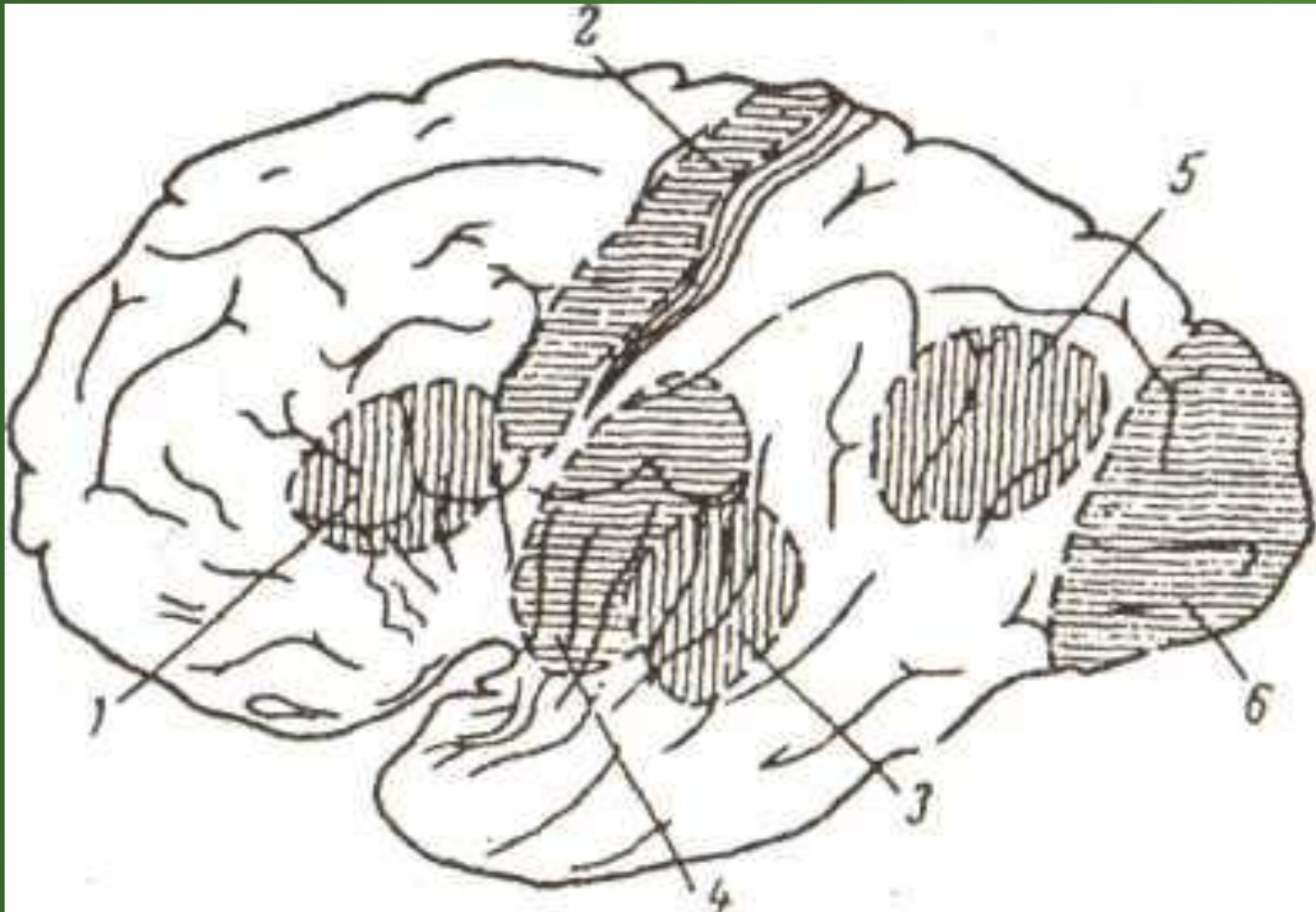
**Периферическая  
нервная система –  
нервные ткани за пределами  
центральной нервной  
системы**

**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> 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> 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

Психические процессы

Психическое образование

Психические состояния

Психические 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)
- Сенсibiliзация – 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!**