

Введение в психологию

Из истории психологии

- С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. Идея неразделимости души и живого тела, которую выдвинул великий философ Аристотель в трактате «О душе», стала основой для развития психологии. Так, первоначально психология выступала как наука о душе.
- Слово «психология» образовалось из греческих слов «психе» (душа) и «логос» (учение, наука), и оно впервые появилось в XVII в. в работе немецкого философа Христиана Вольфа.

Основные этапы развития психологии как науки

- I этап – психология как наука о душе (более 2 тысяч лет назад).
- II этап – психология как наука о сознании (с XVII в. в связи с развитием естественных наук).
- III этап – психология как наука о поведении возникает в XX в. Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно за поведением, поступками, реакциями человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).
- IV этап – современность – психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики. Психология изучает внутренний мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или не осознаваемых самим человеком, а также его поведение. Таким образом, с течением времени и развитием науки изменялось понимание предмета психологии.
- На современном этапе развития психологии предметом является человек как субъект деятельности, системные качества его саморегуляции, закономерности становления и функционирования психики человека, его способности отражать мир, познавать и регулировать свое взаимодействие с ним.

Составляющие психологии человека

- Темперамент
- Характер
- Психические процессы:
 - Память
 - Внимание
 - Мышление
 - Речь
 - Воображение

Темперамент -

(лат. *temperamentum* — «надлежащее соотношение частей») - устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу развития характера. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека.

Виды темперамента

- **Холерик.**

Неуравновешенный тип. Бурные эмоции, вспышки. Речь неровная, сбивчивая. Резкая смена настроений. С людьми неуживчив, прямолинеен. Не умеет ждать, нетерпелив. Стремится к новому постоянно, неустойчив в интересах.

- **Сангвиник.**

«Живой», общителен, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Легко входит в новый коллектив, не скован. Быстро переключается с одной работы на другую. В решениях часто не собран. Речь четкая, громкая, быстрая.

- **Флегматик.**

Уравновешенный. Рассудителен, осторожен, общителен в меру. Малоподвижен, инертен. Устойчив в интересах. Придерживается строгого распорядка на рабочем месте. Медленно переключается с одной работы на другую.

- **Меланхолик.**

Малоподвижный, неуравновешенный. Все эмоции внутри. Нерешителен, не верит в себя, очень чувствителен. Замкнут, склонен к одиночеству. Устойчив в интересах. На контакты идет тяжело.

Тест на определение темперамента

- **Тест на определение темперамента.**
- Из четырех утверждений вам необходимо выбрать одно, наиболее подходящее для вас.
- 1.
- а) суетливы и неусидчивы;
- б) жизнерадостны и веселы;
- в) хладнокровны и спокойны;
- г) застенчивы и стеснительны.
-
- 2.
- а) вспыльчивы и невыдержанны;
- б) деловиты и энергичны;
- в) обстоятельны и последовательны;
- г) в новой обстановке теряетесь.
-

- 3.
- а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;
- б) склонны себя переоценивать;
- в) умеете ждать;
- г) сомневаетесь в свои силах.
-
- 4.
- а) незлопамятны;
- б) если что-то перестает интересовать, быстро остываете;
- в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня;
- г) приспособливаетесь невольно к характеру собеседника.
-
- 5.
- а) вы обладатель порывистых, резких движений;
- б) быстро засыпаете;
- в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;
- г) покорны.
-
- 6.
- а) к недостаткам нетерпимы;
- б) работоспособны, выносливы;
- в) в своих интересы постоянны;
- г) легко ранимы, чувствительны.

- 7.
- а) нетерпеливы;
- б) бросаете начатые дела;
- в) рассудительны и осторожны;
- г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.
-

- 8.
- а) у вас выразительная мимика;
- б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;
- в) медленно включаетесь в работу;
- г) очень обидчивы.
-

- 9.
- а) у вас быстрая, страстная речь;
- б) в новую работу включаетесь быстро;
- в) порыв сдерживаете легко;
- г) очень впечатлительны.
-

- 10.
- а) работаете рывками;
- б) за любое новое дело беретесь с увлечением;
- в) попусту сил не растрачиваете;
- г) у вас тихая , слабая речь.

- 11.
- а) вам присуща несобранность;
- б) настойчивы в достижении цели;
- в) вялы, малоподвижны;
- г) ищите сочувствия других.

- 12.
- а) быстро решаете и действуете;
- б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;
- в) ровные отношения со всеми;
- г) необщительны.

- 13.
- а) инициативны и решительны;
- б) быстро схватываете новое;
- в) не любите попусту болтать, молчаливы;
- г) одиночество переносите легко.

- 14.
- а) стремитесь к новому;
- б) у вас всегда бодрое настроение;
- в) любите аккуратность;
- г) робки, малоактивны.

-
- 15.
- а) упрямы;
- б) в интересах и склонностях не постоянны;
- в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;
- г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.
-
- 16.
- а) имеете склонность к горячности;
- б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;
- в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;
- г) у вас высокие требования к окружающим и себе.
-
- 17.
- а) склонность к риску;
- б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;
- в) начатое дело доводите до конца;
- г) у вас быстрая утомляемость.

- 18.
- а) резкие смены настроения;
- б) склонны отвлекаться;
- в) обладаете выдержкой;
- г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.
-
- 19.
- а) бываете агрессивным, задирой;
- б) отзывчивы и общительны;
- в) незлобивы;
- г) мнительны, подозрительны.
-
- 20.
- а) в споре находчивы;
- б) неудачи переживаете легко;
- в) терпеливы и сдержанны;
- г) имеете склонность уходить в себя.

-
-
- **Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г». Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5. Вы получите процентное содержание ответов.**

- **Например:**

- «а» — 7 раз * 5 = 35%
- «б» — 10 раз * 5 = 50%
- «в» — 2 раза * 5 = 10%
- «г» — 1 раз * 5 = 5%

- **Четыре вида ответов соответствуют 4 типам темперамента.**

- «а» — тип холерика
- «б» — тип сангвиника
- «в» — тип флегматика
- «г» — тип меланхолика.

Виды темперамента

- **Холерик.**

Неуравновешенный тип. Бурные эмоции, вспышки. Речь неровная, сбивчивая. Резкая смена настроений. С людьми неуживчив, прямолинеен. Не умеет ждать, нетерпелив. Стремится к новому постоянно, неустойчив в интересах.

- **Сангвиник.**

«Живой», общителен, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Легко входит в новый коллектив, не скован. Быстро переключается с одной работы на другую. В решениях часто не собран. Речь четкая, громкая, быстрая.

- **Флегматик.**

Уравновешенный. Рассудителен, осторожен, общителен в меру. Малоподвижен, инертен. Устойчив в интересах. Придерживается строгого распорядка на рабочем месте. Медленно переключается с одной работы на другую.

- **Меланхолик.**

Малоподвижный, неуравновешенный. Все эмоции внутри. Нерешителен, не верит в себя, очень чувствителен. Замкнут, склонен к одиночеству. Устойчив в интересах. На контакты идет тяжело.

Характер

- (от греч. *charakter* – черта, признак, примета, особенность)
- сочетание устойчивых психических особенностей человека, определяющих его поведение в жизненных обстоятельствах и в первую очередь – при взаимодействии с окружающими людьми. Характер тесно связан с другими сторонами личности человека, в частности, с темпераментом, который определяет внешнюю форму выражения характера.
- В наибольшей мере на характер влияют социальные условия, в которых сформировалась личность – именно поэтому у людей, сформировавшихся в схожих условиях, многие черты характера совпадают.

Память

- Что такое память?
- Какие виды памяти вы знаете?

Память – психический процесс усвоения, хранения и воспроизведения информации. Обратным процессом является забывание.

Виды памяти: зрительная, слуховая, двигательная, эмоциональная, словесно-логическая.

Тест на память

- **1. Сколько телефонных номеров вы храните в голове?**

Несколько – те, которыми постоянно пользуюсь – 2.

Ни одного, даже свой иногда забываю – 1.

Точно не считал, но много – 3.

- **2. Случается, что вы не можете вспомнить, о чем хотели поговорить с человеком?**

Бывает, если меня перебивают – 1.

Никогда, меня и в других это раздражает – 3.

Случается, если это что-то несущественное – 2.

- **3. Можете ли вы вспомнить какую-нибудь любимую одежду из дошкольного детства?**

Конечно, и не одну – 3.

Нет, если только по фото – 1.

С трудом, но игрушки помню – 2.

• **4. Вы можете забыть о важной встрече?**

Периодически этим страдаю – 1.

Считанные разы бывало такое, когда забывал записать – 2.

Нет, если она назначена в обозримом будущем – 3.

• **5. Часто ли вы приходите из магазина без нужной покупки?**

Страхуюсь – прохожу все отделы – 2.

Нет, я точно помню, что мне нужно – 3.

Да, если нужных покупок больше трех – 1.

• **6. Можете ли вы точно воспроизвести, что делали три дня назад?**

Да, если происходило что-то выдающееся – 2.

Только в общих чертах – 1.

Думаю, да – 3.

• **7. Помните ли вы слова детских или застольных песен?**

Не помню, потому что никогда не знал – 1.

Не больше пары куплетов и припева – 2.

И помню, и пою – 3.

• **8. Вы вспомните имя старого приятеля, с которым не общались много лет?**

Да, если раньше мы были близки – 2.

Нет, для меня это проблема – 1.

Если мы общались, непременно вспомню – 3.

• **9. Вспомните ли вы дорогу, по которой однажды уже ходили?**

Едва ли, я типичный «топографический кретин» – 1.

Возможно не сразу, но в процессе поиска вспоминаю – 2.

Скорее всего, у меня хорошая зрительная память – 3.

• **10. Вы забываете о днях рождения родных и близких?**

Нет, но это заслуга записной книжки – 2.

Да, на меня уже даже не обижаются – 1.

Нет, помню даже, сколько кому лет – 3.

- **Вы набрали:**

- 16 и менее баллов

Вы отличаетесь не только отсутствием памяти, но и рассеянным вниманием. Можно, конечно, над этим умиляться, но жить с таким «набором» сложно. Не исключено, что вам просто не хватает самоорганизации и примитивный еженедельник значительно облегчил бы ваше существование. Но лучше все-таки начать уделять внимание развитию памяти, решать головоломки и кроссворды, учить стихи и иностранные языки.

- От 17 до 23 баллов

У вас память достаточно посредственная. Возможно, проблема в большом объеме информации, которой забита ваша голова, но нужный «файл» извлечь не всегда удастся. Поэтому разгрузите голову, воспользовавшись современными средствами напоминания: на работе – компьютер, электронные записные книжки, в быту – мобильный телефон, таймеры и будильник.

- 24 и более баллов

Память и внимание – ваша сильная сторона. Возможно, это природное качество, но все равно не стоит «перегружаться». Психологи утверждают, что люди, которые никогда ничего не забывают, живут в состоянии постоянного напряжения, ощущают груз тревоги и внешних запретов. А кроме того, нередко лишают себя радости творчества и открытий.

Тест на внимание

Инструкция:

Материал, который вы получите, содержит разные ошибки, в том числе смысловые. Найдите и исправьте их.

- *Старые лебеди склонили пред ним горые шеи.*
- *Зимой в саду расцвели яблони.*
- *Взрослые и дети толпились на берегу. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня.*
- *В ответ я киваю ему рукой.*
- *Солнце доходило до верхушек деревьев и тряталось за ним.*
- *Сорняки шипучи и плодовиты.*
- *Настоле лежала карта нашего города.*
- *Самолетс юда, чтобы помочь людям.*
- *Скоро это мне у дапось*

- *Старые лебеди склонили перед ним горые шеи.*
- *Зимой в саду расцвели яблони.*
- *Взрослые и дети толпились на берегу. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня.*
- *В ответ я киваю ему рукой.*
- *Солнце доходило до верхушек деревьев и тряталось за ним.*
- *Сорняки шипучи и плодовиты.*
- *Настоле лежала карта нашего города.*
- *Самолет т с юда, чтобы помочь людям.*
- *Скоро это мне удалось.*

Обработка результатов

- Подсчитать количество ошибок:
- **0 – 2** ошибки высший уровень внимания;
- **3 – 4** ошибки средний;
- **5** и более низкий.

Корректурная проба Бурдона

Инструкция:

На бланке напечатаны наборы букв русского алфавита. Последовательно рассматривая каждую строчку, отыскивайте буквы «К» и «Н» и отмечайте их. Букву «К» нужно зачеркнуть, букву «Н» - обвести кружком. Задание необходимо выполнить быстро и точно. По команде «Черта» поставить черту на бланке. Работа начинается по команде психолога. Время работы – 5 минут.

Поехали!

Мышление

- это познавательная деятельность человека.

Продуктом или результатом мышления является мысль (понятие, смысл, идея).

Мышление противопоставляют «низшим» способам освоения мира в

форме ощущения или восприятия, которые свойственны в том числе и животным.

Многие философы называли мышление сущностным свойством человека.

Речь

— исторически сложившаяся форма общения людей посредством языковых конструкций, создаваемых на основе определённых правил. Процесс речи предполагает, с одной стороны, формирование и формулирование мыслей языковыми (речевыми) средствами, а с другой стороны — восприятие языковых конструкций и их понимание.

- Таким образом, речь представляет собой психолингвистический процесс, форму существования человеческого языка.

СВОЙСТВА РЕЧИ:

- Содержательность речи - это количество выраженных в ней мыслей, чувств и стремлений, их значительность и соответствие действительности;
- Понятность речи - это синтаксически правильное построение предложений, а также применение в соответствующих местах пауз или выделения слов с помощью логического ударения;
- Выразительность речи - это ее эмоциональная насыщенность, богатство языковых средств, их разнообразие. По своей выразительности она может быть яркой, энергичной и, наоборот, вялой, бедной;
- Действенность речи - это свойство речи, заключающееся в ее влиянии на мысли, чувства и волю других людей, на их убеждения и поведение.

Воображение

– это процесс, творческого преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений, отсутствующих ранее.

Когда дверь – не дверь?

- Представьте себе, что вы гуляете по городу. Погода чудесная, и вы витаете в облаках. В какой-то момент вы сворачиваете на улицу, на которую никогда раньше не забредали. Проходя мимо элегантного частного дома, расположенного не прямо у дороги, а чуть поодаль, вы замедляете шаг, чтобы полюбоваться им, и замечаете, что его входная дверь слегка приоткрыта. Возникает вопрос:
«Почему?»

- 1. В доме орудуют воры.
- 2. Кто-то из хозяев забыл закрыть дверь.
- 3. Кто-то из хозяев дома подметает прихожую.

- На подсознательном уровне причина, которой вы объяснили себе незапертость входной двери, говорит о степени вашей открытости и о том, в какой мере вы позволяете окружающим видеть свои слабости.

- 1. В доме орудуют воры.

- Что бы ни случилось, вы точно знаете, что добром все это не кончится. Эта черта вашего характера проявляется особенно отчетливо, когда дело действительно принимает не лучший оборот. Вы никогда не суетитесь в критической ситуации, но лишь потому, что паника парализует вас с головы до ног. В следующий раз, оказавшись в критической ситуации, постарайтесь не терять голову. Сделайте несколько глубоких вдохов и сосчитайте до десяти. После этого можете спокойно падать в обморок.

- 2. Кто-то из хозяев забыл закрыть дверь.

- Вы не из тех, кто теряет присутствие духа в экстремальных ситуациях. Наоборот, вы настолько расслаблены, что можете вовсе не заметить бушующий вокруг вас ураган. Вы совершаете ошибки не столько по злему умыслу, сколько от невнимательности, но с одинаковыми последствиями для себя и для окружающих

- 3. Кто-то из хозяев дома подметает прихожую.

- Несмотря на ваш абсолютно безмятежный вид, внутренне вы всегда собраны. Умение пребывать в состоянии расслабленной бдительности позволило вам стать тем зрелым индивидуумом, каковым вы, без сомнения, являетесь. Разумеется, у вас есть свои слабости. Просто вы не выставляете их напоказ.

Спасибо за внимание!