



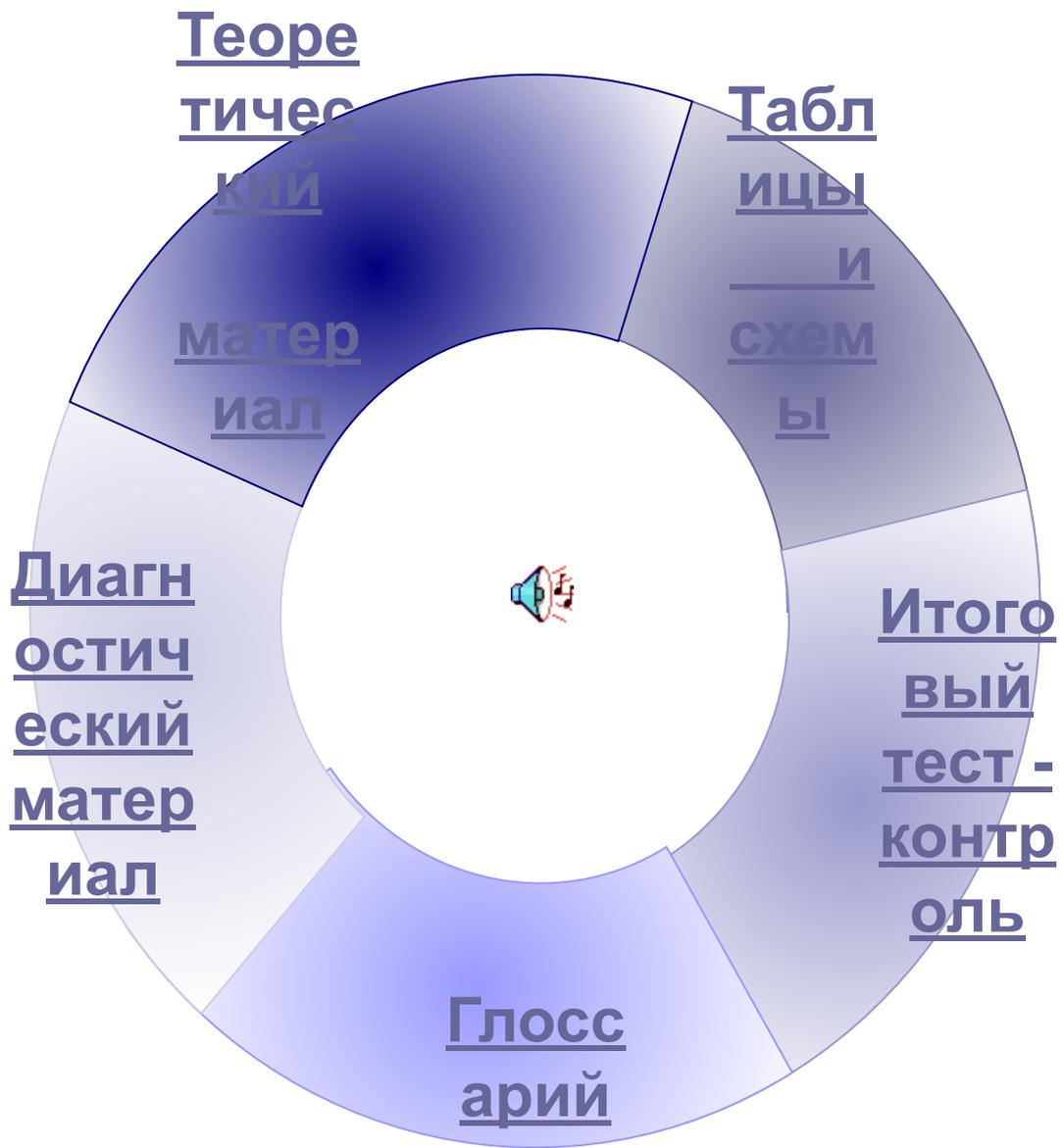
# Общая психология

## Электронный учебник

составлен в соответствии с требованиями ГОС ВПО к содержанию и уровню подготовки специалистов по предмету «Психология»

Автор: Г.В. Сорокоумова

[Начать обучение](#)



Выйти из программы

# Теоретический материал

- [Психология как наука](#)
- [Психика. Функции психики.](#)
- [Методологические основы современной психологии](#)
- [Индивид. Личность. Индивидуальность.](#)
- [Темперамент](#)
- [Характер](#)
- [Общение](#)
- [Эмоциональные процессы и состояния](#)
- [Психология жизненного пути](#)
- [Психологические особенности овладения профессией](#)
- [Принятие решения](#)
- [Мышление и интеллект](#)
- [Познавательные процессы](#)

# Психология как наука



У психологии длинное прошлое, но  
короткая история...  
Герман Эббингхаус

[Далее](#)

Термин «психология» происходит от древнегреческих слов “psyche” – душа, “logos” – наука, буквально означает «наука о душе».

Уже в древние времена общественная жизнь предъявляла свои требования, поэтому возникла необходимость различать и учитывать психические особенности людей.

Со времен античности многие мыслители рассуждали о мышлении и восприятии, любви, воображении и т. д., накапливали знания, **воспринимая эти явления как составную часть философских учений.**

Материалистическому взгляду Демокрита, Лукреции, Эпикура, которые считали душу человека разновидностью материи, противостоял идеалистический взгляд Платона, который в своем постижении души человека рассматривал её как что-то божественное, отличающееся от тела. Душа, до того как попасть в тело человека, живет отдельно в высшем мире, где познает вечное, неизменное. Демокрит же считал, что «душа – то же самое, что и ум».

Великий философ древности Аристотель в трактате «О душе» заявляет, что высшее земное существо – человек – материальное существо, несомненно являющееся часть природы. В человеке имеется материальный субстрат – тело, и некая субстанция, одушевляющая это тело, - душа.

Таким образом, в философских учениях времен античности, средневековья, эпохи Возрождения, Просвещения обсуждался вопрос взаимоотношений души и тела. Согласно выдвинутой концепции, считалось, что телом управляет «разумная душа», локализованная в головном мозгу, и понятие «душа» стало превращаться в понятие «разум». Является ли психика результатом работы мозга, относительно независима от него или же взаимодействует с ним? Выводы философов того времени были абстрактными.

Тогда же психологическое понятие души приобретает религиозное содержание. Душа рассматривается как божественная, вечная, неизменная и независимая от материи сущность. Предмет психологических учений того времени составляют рассуждения о нематериальности души и ее свойствах.

В средние века Августин Блаженный сделал самые замечательные открытия, заметив **важность самонаблюдения в познании психологии человека.** Им впервые был подробно описан субъективный эмоциональный опыт с применением методологических принципов, которые и в наше время составляют основу психологии. Самосознание – значительная составляющая психологии. Субъективные эмоции – гнев, надежду, радость, страх – невозможно объяснить человеку, который сам никогда их не испытывал, и он никогда не сможет понять психологические изменения, сопровождающие их.

Характерной чертой эпохи Возрождения является смена религиозных взглядов на идеи гуманизма, которые признают человека как естественное природное существо со слабостями и достоинствами. Осмысление души под влиянием гуманизма несколько меняется, но она остается предметом психологического изучения. О душе говорится как о субстанции не исключительно внутренней, замкнутой в себе, а интегрированной во внешний мир. Источником душевной жизни становится внешний мир.

В связи со всплеском открытий и изобретений в науке и технике, анатомии и физиологии изменяются взгляды на предмет психологии: понятие души становится излишним.

[Далее](#)

Фрэнсис Бэкон (1561-1626 гг.) оказался предвестником новой науки о сознании, заложив основы эмпирического изучения явлений сознания. Он первым положил начало теории индукции и показал, что **опыт и наблюдение – единственные основания для расширения знаний, в том числе и психологических.**

Примерно в это же время Рене Декарт (1596-1650 гг.) впервые аргументировал отличия процессов психики от процессов физиологии.

Попытки дать точное определение инстинкту животных и разобраться в том значении, которое органы чувств играют в механизмах психологии, встречаются уже в XVIII веке.

Общее социально – экономическое развитие многих государств на западе Европы (XVII – XIX вв.) способствует и развитию психологических взглядов. Широкое распространение получила так называемая *эмпирическая психология*, родоначальником которой считается английский философ Джон Локк. Главным методом изучения психики в эмпирической психологии метод самонаблюдения: человек наблюдает и описывает переживаемые им чувства, мысли.

В разграничении психики и сознания большое значение имели исследования гипноза. В поддержку гипотезы о существовании бессознательного в психике, гипноз показал факты психически регулируемого поведения с выключенным сознанием. Обнаруженная при этом бессознательная психика есть социально – бессознательная, потому что она иницируется и контролируется человеком, который проводит гипноз.

Революцию в психологическом мышлении произвело учение Чарльза Дарвина(1809-1882 гг.), из которого следовало, что человек является выходцем из обезьяньего стада. Поскольку естественный отбор отсекает все ненужное для жизни, он истребляет и психические функции, не способствующие приспособлению. Это побуждает рассматривать психику как элемент адаптации организма к внешней среде. В психологии фундаментальным становится соотношение «организм – среда», вместо отдельного организма

Великие ученые XX века И.М.Сеченов и И.П. Павлов создали и разработали физиологическое учение о высшей нервной деятельности, что стало естественно – научной основой современной психологии, которое дополнялось и развивалось исследованиями деятельности мозга.

В попытке понять сущность человека и его взаимоотношения со средой в XVII – XVIII вв. от философии начинают отделяться различные естественные науки: химия, физика, социология, в то же время психологии довольно сложно определиться в качестве отдельной науки и выделиться из философии.

Несмотря на все трудности, в **конце XVIII века отделение психологии все же происходит, и вопросами ее рассмотрения становятся не душа в качестве предмета, а сознание и процессы мышления. Сама научная психология оформилась лишь в конце XIX века.**

[Назад](#)Назад

[Далее](#)

В 1879 году в Лейпцигском университете Вильгельм Вундт возглавил первую психологическую лабораторию, в которой была сделана попытка субъективное (психику) изучать объективно (с помощью научных методов).

В XX веке богатство накопленного экспериментального материала способствовало развитию различных направлений и концепций, получивших широкое распространение.

**Таким образом**, определение психологии было дано более 2 тысяч лет назад, на первом этапе ее развития. В то время наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

В научном употреблении термин «психология» появился впервые в 16 веке. Так называли особую науку, которая занималась изучением душевных или психических явлений, которые каждый человек мог легко обнаружить в собственном сознании в результате самонаблюдения.

В 17-19 веке сфера исследований психологии расширилась. И она начинает включать в себя неосознаваемые процессы или бессознательное и деятельность человека.

С 19 века психология становится самостоятельной областью научных знаний.

**В настоящее время психология рассматривается как наука о закономерностях возникновения, проявления и развития психики и ее механизмов.**

**Предметом** изучения психологии является психика человека и животных, включая в себя различные психические явления.

## Вопросы для закрепления:

**1. В каком году была открыта первая психологическая лаборатория:**

А) 1915 году;

Б) 1879 году;

В) 1897 году;

Г) 1745 году.



**2. В рамках какой науки развивалась психология на первых этапах:**

А) анатомии;

Б) философии;

В) физиологии;

Г) социологии.



### 3. Что является предметом изучения современной психологии:

А) душа;

Б) психика и ее механизмы;

В) физиологические процессы;

Г) эмоциональные процессы.

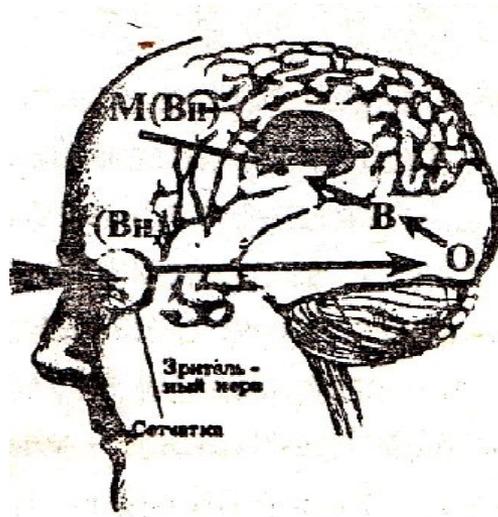
# Вы великолепно справились с изучением темы «Психология как наука»



Теперь Вы можете:

- [Вернуться](#) [Вернуться](#) [Вернуться в меню](#)
- [Перейти к следующей теме](#)
- [Пройти итоговый тест - контроль](#)

# Психика. Функции психики.



Труднее всего выбраться из ловушек,  
которые расставляет собственная  
психика.

[Далее](#)

**Психика** – это свойство мозга, его специфическая функция.

Существует две основные функции психики:

1. *Отражательная* – отражение реальной действительности (реагирование). Мы реальность пропускаем через свой внутренний мир, то есть отражаем действительность субъективно. Психическое отражение не является копированием мира (как зеркало или фотоаппарат), оно связано с поиском и выбором. В психическом отражении мира поступающая информация подвергается специфической обработке, отражение мира происходит в связи с необходимостью.

Таким образом, психика – это субъективный образ объективного мира.

Психическое отражение – это такое отражение, которое связано с жизнью человека, его опытом, целями и так далее.

2. *Регулятивная* – эта функция вытекает из первой. Психика как субъективный образ объективного мира становится регулятором поведения и деятельности человека. Человек в большинстве случаев отвечает за свое поведение.

Таким образом, психика – это системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

В психике человека представлены и упорядочены события: прошлого, содержащиеся в фактическом опыте, данных памяти; настоящего как совокупности образов, переживаний, умственных актов и будущего, проявляющегося в побуждениях, намерениях, целях, мечтах, сновидениях. Психика человека носит как осознанный, так и неосознанный характер. Органы чувств и головной мозг в структуре психики в состоянии реактивно отражать внешние формы и объекты. Данное свойство психики помогает осуществлять адекватные действия, необходимые для выживания организма, и активизирует поисковую и надситуационную способности.

Говоря о психике человека, чаще употребляют термин «сознание» - высшая интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении с другими людьми (с помощью языка).

С помощью сознания человек может:

- выделять себя из окружающего мира;
  - осмысливать и познавать себя как личность – самопознание. И на этой основе направлять свое развитие – саморазвитие.
  - планировать свою деятельность, контролировать выполнение и оценивать результаты
  - безгранично познавать окружающий мир, накапливать знания и передавать их из поколения в поколение.
- Сознание может существовать не только в словесной форме, но и в образной (искусство, музыка).

**Исходя из функций психики, психология – это наука об отражательной деятельности мозга, регулирующей поведение и деятельность человека.**

[Далее](#)

**Развитие психики в онтогенезе** происходит неравномерно. Для каждой психической функции существует свой период оптимального развития и в этот период все другие функции действуют через **доминирующую**. Например, в раннем детстве доминирующей является функция восприятия и другие функции действуют через нее (память через узнавание, мышление – наглядно-действенное, эмоции через восприятие). Дошкольный возраст – память (мышление опирается на прошлый опыт), школьный возраст – мышление (память приобретает логический характер).

Тот период развития, когда функция находится в интенсивной фазе роста, называется **сенситивный** (чувствительный). Принцип: «лучше сейчас, чем потом».

**Асинхронность** – это неравномерное развитие психических функций. Развитие происходит не плавно, а скачкообразно.

Существуют индивидуальные различия в развитии психических функций, при этом существуют возраста, где межиндивидуальная вариативность особенно высока. Этот период называется **критическим**. Принцип: «только сейчас и никогда больше».

**Гетерохронность** – сравнение развития одной функции у разных людей.

**Возраст в психологии**, в отличие от хронологического возраста, обозначает определенную своеобразную ступень развития, обусловленную закономерностями развития организма, условиями жизни, обучения и воспитания.

## Вопросы для закрепления:

### 1. С работой какого органа связана психика:

А) головной мозг;

Б) спинной мозг;

В) органы чувств;

Г) нервная система.

## **2. Основные функции психики:**

А) адаптационная и регулятивная;

Б) отражательная и регулятивная;

В) отражательная и адаптационная.

### **3. Что такое сознание:**

А) то, что человек знает о себе;

Б) высшая форма развития психики;

В) то, что придает человеку  
целостность.

# Вы великолепно справились с изучением темы «Психика. Функции психики»



Теперь Вы можете:

- Вернуться Вернуться Вернуться в меню
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Методологические основы современной психологии



[Далее](#)

Психология – это самостоятельная наука, имеющая свою методологию.

**Методология** – это система принципов организации теоретической и практической деятельности, система правил и нормативов познания и способов построения теории.

Для современной отечественной психологии в качестве общенаучной методологии выступает диалектический подход, а в качестве конкретно – научной – системно - деятельностный подход.

#### **Методологические принципы современной психологии:**

1. **Принцип детерминизма** – причинная обусловленность психической деятельности. Все явления имеют причину. Это в равной степени относится и к психической деятельности людей, определяемой социальными условиями жизни, особенностями их воспитания и деятельности.
2. **Принцип активности** – здесь фактически речь идет о самой психике. Психика – свойство высокоорганизованной материи отражать объективную реальность и на основе формируемого при этом образа регулировать поведение. Эта регуляция может проявляться, например, в избирательности, в пристрастности субъекта по отношению к внешним воздействиям.
3. **Принцип единства сознания и деятельности** – это единство означает, что, с одной стороны, поведение субъекта будет определяться тем, как он воспринимает данную конкретную ситуацию, что знает о ней, как к ней относится. С другой стороны, сам характер отношений, знание о ней будет зависеть от того, как субъект с этой ситуацией практически взаимодействует.
4. **Принцип системности** – система – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство. Человек постоянно находится в самых разнообразных связях и отношениях с окружающей его действительностью. Так, человек живет не изолировано, а в обществе, следовательно, так или иначе он с самого рождения вступает в определенные связи и отношения с себе подобными. Меняется погода – человек вынужден приспособливаться к ней. Сам процесс познания окружающей действительности также предполагает со стороны человека определенные связи и отношения с ней. Для того, чтобы регулировать деятельность, поведение, человек должен обладать множеством психических свойств, но при этом он живет и действует как единое целое.
5. **Принцип развития** – предполагает, что поведение человека может быть понятным до конца, если его изучать в движении и развитии. Под развитием понимают закономерное, направленное необратимое изменение во времени в теле, психике и поведении человека под воздействием окружающей среды и биологических процессов в организме.

[Далее](#)

Развитие психики реализуется в разных формах:

-  филогенез – становление структур психики в ходе биологической эволюции вида;
-  онтогенез – формирование структур психики в течение жизни отдельного индивида;
-  социогенез – развитие процессов познания, межличностных отношений, поведения, обусловленных различиями в культурах.

Существуют три сферы развития:

1. когнитивная сфера - психические процессы, имеющие отношение к мышлению и решению проблем. К ним относятся ощущение, восприятие, память, речь, воображение, внимание, мышление;
  2. физическая сфера - размеры и рост тела человека, органов тела, изменение структуры мозга, изменение желез, органов чувств, физические навыки (ходьба, бег, прыжки и так далее);
  3. психосоциальная сфера - процессы изменения личности (развитие самосознания и развитие мотивационной сферы человека), развитие межличностных отношений, развитие эмоций и чувств, развитие социальных навыков.
6. **Принцип личностного подхода** – личностный аспект изучения психологических процессов заключается в том, чтобы рассматривать их как форму деятельности человека, исходящей из определенных потребностей и мотивов и направленной на решение задач, которые имеют для человека определенное значение. Личность «овладевает» своим поведением, становится субъектом своей деятельности, обладает свободой выбора.
7. **Принцип историзма** – поступки взрослого человека можно понять, зная историю его жизни. Объяснить особенности психики людей можно, опираясь на предысторию человеческого сознания – психику животных.

Вопросы для закрепления:

**1. Какой принцип отражает причинность психических явлений:**

А) развития;

Б) детерминизма;

В) системности;

Г) историзма.

## 2. Развитие - это:

А) прогресс;

Б) увеличение;

В) изменение;

Г) эволюция.



**3. Сколько сфер развития можно  
выделить:**

А) 5;

Б) 4;

В) 3;

Г) 2.

# Вы великолепно справились с изучением темы «Методологические основы современной психологии»



Теперь Вы можете:

- Выйти из программы
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Индивид. Личность. Индивидуальность.



Индивидом рождаются, личностью  
становятся, индивидуальность  
отстаивают.

А.Г.Асмолов

[Далее](#)

Проблемой личности занимаются психология, социология, экономика, педагогика, юриспруденция, медицина, медицинская психология и др. Однако этот вопрос на сегодняшний день также актуален, и сфера изучения личности постоянно расширяется.

**В отечественной психологии существует три основных понятия: индивид, личность и индивидуальность.** Такими же понятиями пользуются зарубежные психологи, но они не разводят эти понятия, используя их как синонимы. В отечественной психологии у каждого понятия свое место, своя роль.

У человеческого зародыша в генах заложены природные предпосылки для развития собственно человеческих качеств и признаков. Таким образом, уже младенец – человек по сумме своих возможностей. Таким образом, доказывается факт принадлежности младенца к человеческому роду, что фиксируется в понятии «**индивид**» (в отличие от детеныша животного, которого называют особью). В понятии «индивид» воплощена родовая принадлежность человека. Индивидом можно считать и новорожденного, и взрослого на стадии дикости, и высокообразованного жителя цивилизованной страны.

**Следовательно, говоря о конкретном человеке, что он индивид, мы по существу утверждаем, что он потенциально человек. Появляясь на свет как индивид, человек постепенно обретает особо социальные качества, становится личностью.**

**Личностью в психологии** обозначается системное (социальное) качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде. Основные черты личности закладываются от 3 до 5 лет и в течение всей жизни человека совершенствуются, приобретая новые, более сложные грани.

Прежде всего, мы признаем, что личность – это качество индивида, то есть мы утверждаем единство индивида и личности и одновременно отрицаем тождество этих понятий. Личность каждого человека наделена только ей присущим сочетанием психологических черт и особенностей, образующих ее индивидуальность, составляющих своеобразие человека, его отличие от других людей.

**Индивидуальность** – неповторимое сочетание психологических особенностей. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения), в способностях, индивидуальном стиле деятельности.

Нет двух людей с одинаковым сочетанием указанных психологических особенностей – личность человека неповторима в своей индивидуальности.

Подобно тому как понятия «индивид» и «личность» нетождественны, «личность» и «индивидуальность», в свою очередь, образуют единство, но не тождество. Индивидуальность есть только одна из сторон личности человека.

**Термин личности до конца не определен однозначно.** Существует множество определений личности. Из всех определений личности вытекает несколько следствий:

1. Личностью человек не рождается, он ею становится в процессе своего развития.

2. Личность – развивающаяся категория, ее застой ведет к деградации личности. Личность обладает относительной устойчивостью и постоянством.

3. Личность характеризуется уровнями управления и регуляции. Личность предполагает развитие саморегуляции.

4. Развитие личности происходит только в деятельности.

5. Для личности характерна активная форма поведения, побуждаемая потребностями и мотивами.

6. Личностью человек может стать только в человеческом обществе в результате совместной деятельности и общения с другими людьми. В процессе деятельности человек присваивает опыт, выработанный другими людьми.

В зарубежной психологии существует попытка рассматривать личность как нечто состоящее из двух компонентов:

1. *эндопсихический* (обусловленный биологическими факторами: нервно-физиологическая организация личности, восприимчивость, познавательные процессы, темперамент),

2. *экзопсихический* (вызванный социальными факторами: отношение личности к внешней среде и к людям: потребности, интересы, идеалы, установки, характер и так далее).

Если придерживаться этой точки зрения, то следует вывод, что личность раздвоена. На самом деле личность – это единое образование и правильнее говорить не о биологическом и социальном в личности, а об интеграции этих факторов. И ведущим фактором будет социальный.

В отечественной психологии выделяют следующую структуру личности, включающую в себя три компонента или три пространства, помогающие стать индивиду личностью ( по Петровскому А.В. и Петровскому В.А.):

1. *Интраиндивидуное* – особенности индивидуальной жизни личности (то, чем отличается от других: способности, темперамент, характер, волевые качества, чувства и эмоции, мотивация, социальные установки).

2. *Интериндивидуное* – пространство социального взаимодействия личности с другими людьми (межличностные отношения).

3. *Метаиндивидуное* – представленность личности в других людях. Петровские считали, если человек живет и ни в ком себя не отражает, представляет, то человек не является личностью.

К вопросу о движущих силах личностного развития в отечественной и зарубежной психологии подходят по-разному. Зарубежные психологи считают, что источник развития внутри человека. Человек в своем развитии проходит путь от индивидуального к социальному. Отечественные психологи считают, что личностное развитие идет от социального к индивидуальному. Источник развития – это внутренние противоречия. У человека на определенном этапе развития появляются новые потребности, но старые способы действия не пригодны для удовлетворения этих новых потребностей, еще нет новых возможностей.

[Назад Назад](#)

[Перейти к вопросам для закрепления](#)

## Вопросы для закрепления:

**1. Какое из понятий отражает врожденные свойства человека:**

А) личность;

Б) индивид;

В) индивидуальность.

## 2. Что является источником развития личности:

А) общество в целом;

Б) близкие люди;

В) внутренние противоречия;

Г) школа.



**3. Кем человек становится в процессе своего развития:**

А) личностью;

Б) индивидом;

В) индивидуальностью.

Вы великолепно справились с изучением темы  
«Индивид. Личность. Индивидуальность»



Теперь Вы можете:

- Выйти из программы
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Темперамент



Интроверт – это человек, который интересуется только своими делами...

[Далее](#)

Личность – это в большей степени социальное образование. Но каждый человек имеет определенные врожденные особенности, создающие предпосылки и влияющие на развитие человека. К таким врожденным особенностям относится **темперамент**.

Тип темперамента зависит от врожденных анатомо-физиологических особенностей высшей нервной деятельности. Вместе с тем влияние условий воспитания, перенесенных болезней, особенностей питания, гигиенических и общих условий жизни может изменить определенные прижизненные параметры темперамента.

Темперамент определяет характер протекания психической деятельности:

- скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (быстрота ума, скорость восприятия, длительность сосредоточения внимания);
- психический темп и ритм;
- интенсивность психических процессов (активность воли, сила эмоций и т.д.)
- направленность психической деятельности.

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов – типов темпераментов.

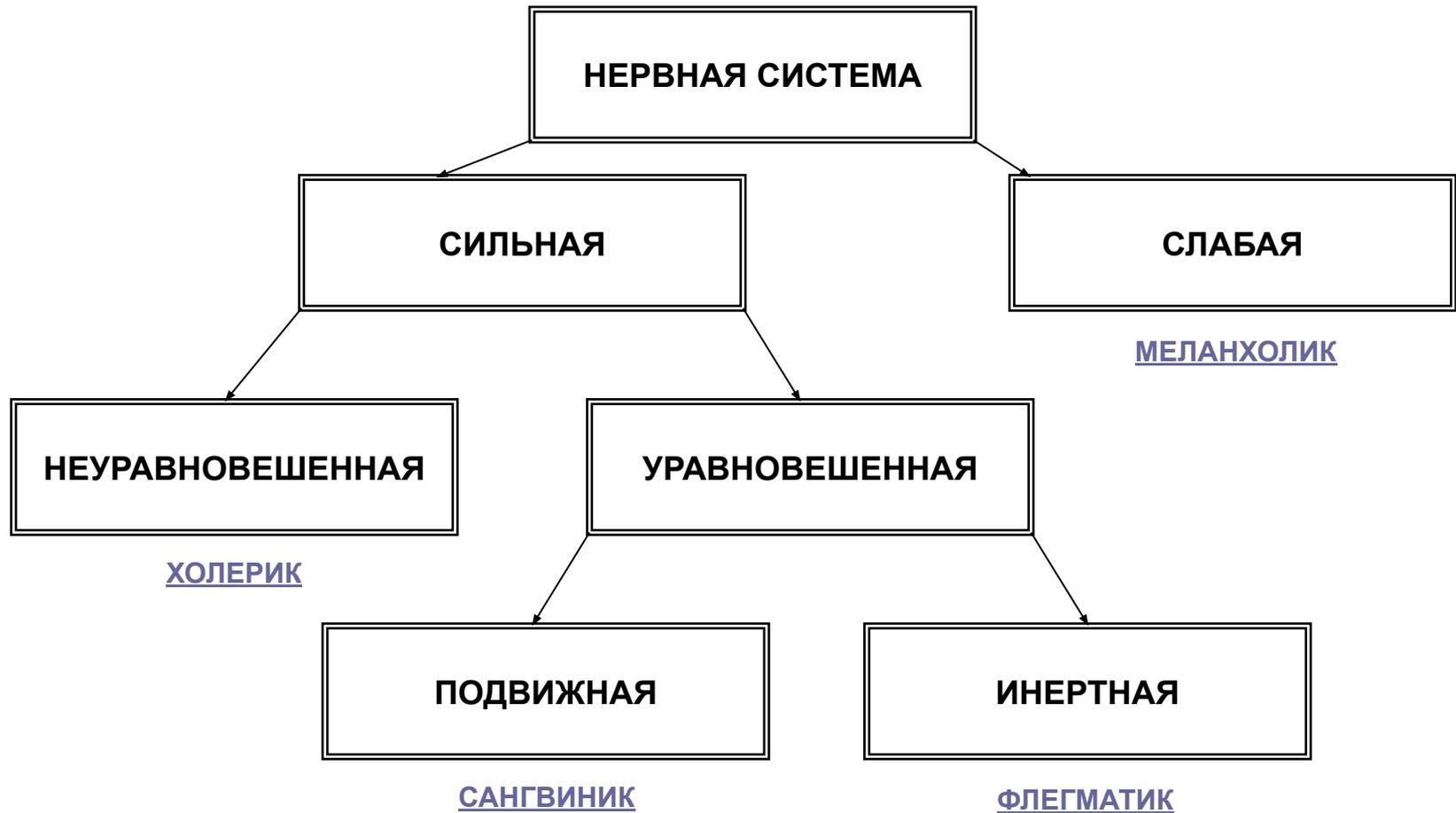
Древнейшее описание темпераментов принадлежит **Гиппократу**. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает. Если преобладает кровь («сангвис» лат.), то это соответствует **сангвиническому темпераменту**. Желчь («холе») – **холерическому**, черная желчь («меланхоле») – **меланхолическому**, слизь («флегма») – **флегматическому**. Эту теорию темперамента можно назвать *гуморальной теорией* (от лат. «гумор» – жидкость).

Академик **И.П.Павлов** изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные: по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. Сочетание этих компонентов дает объяснение классических темпераментов Гиппократа.

**Кречмер** предложил рассматривать зависимость психики от типа телосложения. Эта типология получила название **конституционной типологии**, в которой он первоначально соотнес конституции тела с психическими заболеваниями. В качестве основных свойств темперамента Кречмер рассматривал чувствительность к раздражителям, настроение, темп психической деятельности, индивидуальные особенности, которые обусловлены химическим составом крови. На основании множества вычислений в плане соотношения частей тела ученый выделил основные типы строения тела: **лептосомный** (хрупкое телосложение, высокий рост, плоская грудная клетка, узкие плечи, длинные и худые нижние конечности), **пикнический** (чрезмерно тучный и неповоротливый, малого или среднего роста, с большим животом и круглой головой на короткой шее), **атлетический** (развитая мускулатура, крепкое телосложение, широкие плечи, узкие бедра), **диспластический** (бесформенное неправильное строение). Более всех к психическим заболеваниям предрасположены пикник и психосоматик.

[Далее](#)

# Типы нервной системы по теории И.П. Павлова



Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, сразу подчеркнем, что нет лучших и худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрицательных граней.

**Холерик** – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержаться, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Увлечшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все нелегко. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость. Чередование поднятого настроения и упадка сил обуславливает неровность поведения и самочувствия, повышенную конфликтность с людьми.

**Сангвник** – его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Он хорошо приспосабливается к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель лишь тогда, когда много интересных дел. Когда ему приходится делать монотонную, кропотливую, длительную работу, он становится скучным, вялым, отвлекается.

**Флегматик** – неразговорчив, эмоции проявляет замедленно (трудно рассердить, развеселить). Обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но он не способен быстро реагировать в неожиданных, новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, он не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение ровное, спокойное. При неприятностях остается внешне спокойным.

**Меланхолик** – чувствителен даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать срыв, стопор, растерянность. В стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Он быстро утомляется, работоспособность падает. Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен. Меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

## Вопросы для закрепления:

**1. Какой тип темперамента относится к слабой нервной системе:**

А) сангвиник;

Б) меланхолик;

В) флегматик;

Г) холерик.



## 2. Кто первым ввел понятия типов темперамента:

А) И.П. Павлов;

Б) Гиппократ;

В) Кречмер.

### 3. Темперамент является:

А) приобретенным;

Б) врожденным;

В) врожденно – приобретенным.

**4. Какой тип темперамента является наиболее положительным:**

А) сангвиник;

Б) меланхолик;

В) флегматик;

Г) холерик;

Д) все;

Е) никакой.



[Назад](#)

## Холерик

**А**

- быстрые, необдуманные реакции
- несдержанность
- цикличность работоспособности
- конфликтность в общении



## Пушкин, Суворов

**Э**

- цикличность настроения
- страстность, глубина чувств
- тревожность



## Флегматик

**А**

- медленные реакции
- замкнутость
- трудности перехода от одной деятельности к другой

## Крылов, Кутузов

**Э**

- устойчивое, нейтральное настроение
- спокойствие
- постоянство чувств



## Меланхолик

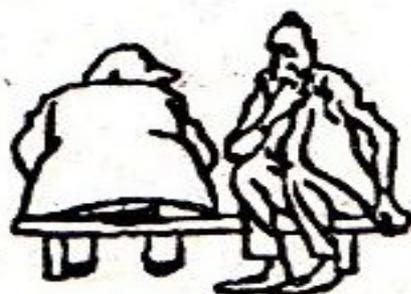
**А**

- несколько замедленные реакции
- замкнутость
- повышенная чувствительность

## Гоголь, Чайковский

**Э**

- изменчивость настроения
- грусть
- противоречивость, глубина чувств
- тревожность



# Вы великолепно справились с изучением темы «Темперамент»



Теперь Вы можете:

- Выйти из программы
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Характер



[Далее](#)

**Характер** – это каркас личности, в который входят только наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности. Впрочем, не все психологи включают характер в структуру личности.

**Характер – индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных приобретенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении:**

- **к себе** – требовательность и самоуспокоенность, самокритичность и преувеличенное самомнение, скромность и высокомерие, застенчивость и цинизм;;

- **к другим людям и обществу в целом** – коллективизм или индивидуализм, эгоизм, гуманность, чуткость и человеконенавистничество, жестокость и черствость, правдивость и лживость и др.;

- **к порученному делу** – трудолюбие или лень и др.;

- **проявление волевых качеств** – целеустремленность или колебания, отход от поставленной цели, самостоятельность или действия вопреки убеждению, решительность или неуверенность, настойчивость или несостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность и смелость, мужество или трусость, готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль.

При рассмотрении характера необходимо установить связь характера и темперамента. Отечественные исследователи признают темперамент основой формирования характера, как врожденную основу характера.

Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем холерику. Доброту, отзывчивость – меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику. Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом.

Под **чертой характера** понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях.

Индивидуальные черты, отражающие личную историю жизни человека, объединяются в типичные, общие для многих людей. Они отражают условия жизнедеятельности, воспитания и обучения, а также возраст, суждения, смелость и настойчивость. Таким образом, в каждом характере представлено и индивидуальное, свойственное данному человеку, и типичное – группе людей на группы.

Сочетание черт, образуя единство структуры характера, представляет целостный характер человека.

[Перейти к вопросам для закрепления](#)

## Вопросы для закрепления:

### 1. Как соотносится тип темперамента и характер:

А) характер лежит в основе темперамента;

Б) темперамент – основа характера;

В) это две независимые структуры.

# Вы великолепно справились с изучением темы «Характер»



Теперь Вы можете:

- Вернуться Вернуться Вернуться в меню
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Общение



Тот, чьи губы хранят молчание,  
выбалтывает кончиками пальцев...

Зигмунд Фрейд

Рассматривая жизнь живых существ, мы видим, что все контакты с окружающим миром можно разделить на 2 группы:

1. контакты с природой;
2. контакты с живыми существами.

Первый вид контактов у человека называется деятельностью, у животных – поведением. Второй вид у человека – общение. Общение свойственно всем высшим живым существам, но на уровне человека оно приобретает высшие формы, становясь осознанным и опосредованным речью.

**Общение – сложный многоплановый процесс взаимодействия с другими людьми как членами общества посредством установления и развития контактов, появляющийся в обмене информацией, взаимопонимании, взаимопереживании, взаимовлиянии, обоюдном обмене мнениями, чувствами, самооценкой.**

В общении можно выделить следующие аспекты: содержание, цель и средства.

**Содержание** – информация, которая в межличностных контактах передается от одного живого существа другому. Содержание может быть о внутреннем, эмоциональном состоянии человека или живого существа, об окружающей среде. У человека содержание общения разнообразней, чем у животных.

**Цель** – это то, ради чего у человека возникает данный вид активности. Целью общения может быть передача или получение информации, получение знания, умения, навыков, согласованность действий людей при выполнении совместной деятельности, установление личных контактов, деловых контактов, обучение и воспитание. С помощью общения мы либо побуждаем к действию, либо советуем от него воздержаться.

**Средства** – способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения от одного живого существа другому.

Способы общения:

- с помощью телесных контактов;
- с помощью жестов, движений;
- с помощью речи, языка;
- с помощью письменности (чертежи, схемы, тексты);
- с помощью технических средств.

**Уровни общения:**

1. Внутриличностное - мысленное общение человека с самим собой, например, при выработке каких – то планов, развитии идей, подготовке к переговорам, осмыслении увиденного, услышанного и т.д.
2. Межличностное – общение между двумя и более людьми.
3. Общественное- общение с большой аудиторией.

[Далее](#)

В зависимости содержания, цели и средств общение можно разделить на несколько видов:

*1. По содержанию:*

- материальное общение (обмен продуктами и предметами деятельности);
- когнитивное общение (обмен знаниями);
- кондиционное общение (обмен психическими или физиологическими состояниями);
- мотивационное общение (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами и потребностями);
- деятельностное общение (обмен действиями, умениями, навыками).

*2. По целям:*

- биологическое общение (общение, необходимое для поддержания, сохранения и развития организма, и оно связано с удовлетворением основных органических потребностей);
- социальное общение (реализует цели расширения и укрепления межличностных контактов и отношений; при этом происходит личностный рост человека, и реализуются культурные потребности).

*3. По средствам:*

- непосредственное общение (с помощью естественных органов);
- опосредованное общение (с помощью специальных средств);
- прямое общение (непосредственное восприятие другого человека);
- косвенное общение (общение через посредников).

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного поведения.

**Существует три стороны общения:**

1. коммуникативная – обмен информацией с использованием языка как одного из важнейших средств общения;

2. интерактивная - организация взаимодействия общающихся – обмен в процессе общения не только словами, но и действиями, поступками для планирования и проведения совместной деятельности;

3. перцептивная - процесс восприятия и понимания общающихся.

## Коммуникативная сторона общения

**Передача информации от человека к человеку происходит при помощи двух видов общения:**

1. **Вербальное** - представляет собой контакт с помощью речи, выступающей в качестве источника информации и способа воздействия на собеседника. В структуру речевого общения входят смысл и значение слов, темп речи, высота голоса, ритм произносимой речи, тембр, дикция и манера речи, специфические звуки, возникающие при общении: плач, вздохи, шепот и др.

Вербальное общение использует одну и ту же систему кодификации и декодификации значений. Человек, адресующий информацию, и тот, кто её принимает, должны говорить «на одном языке» в целях общения и осуществления совместной деятельности. Если они используют различные системы кодификации, то они не могут добиться взаимопонимания и успеха в совместной деятельности.

Обмен информацией возможен, когда значения, закрепленные за используемыми знаками (словами, жестами, иероглифами и т.д.) известны лицам, участвующим в общении. Это называется **единым семантически пространством**. Речь является вербальной стороной коммуникации. Общение с помощью языка постоянно пополняет отражение мира в мозге человека, происходят обмен мыслями, передача информации.

2. **Невербальное** – вид общения без использования слов, эмоциональное отношение, сопровождающее речевое высказывание и расположение людей в пространстве, в ситуации общения.

Наблюдения показали, что в процессе общения 60-95 % информации передается с помощью невербального общения. Человек бессознательно выдает своим поведением истинное отношение к собеседнику, намерения, настроение и эмоциональное состояние. К средствам невербальной коммуникации относят жесты, мимику, паузы, позу, походку, прикосновения, объятия, интонацию.

В ежедневном акте коммуникации неречевое взаимодействие составляет 53 % и выражается в проявлении чувств и эмоций, которые образуют знаковую систему, дополняющую и усиливающую, а иногда и заменяющую средства вербальной коммуникации.

Невербальная информация появляется в жизни ребенка раньше, чем вербальная, так как ребенок в первые дни своей жизни учится воспринимать эмоциональное состояние своей матери и порой реагирует на такие нюансы ее настроения, которые не могут определить взрослые.

К невербальным средствам относятся:

- межличностное пространство;
- визуальный контакт;
- экспрессия (мимика, пантомимика, жесты);
- склонность партнеров к сопереживанию – эмпатия.

[Назад](#)

[Назад](#)

[Далее](#)

## **Межличностное пространство – это субъективный пространственный критерий эмоциональной близости людей.**

Чем в более близких отношениях находятся люди, тем меньше расстояние между общающимися. Оно зависит от возраста, от социального статуса, от психологических особенностей поведения, от национальной принадлежности. Обычно люди чувствуют себя удобно и производят благоприятное впечатление на собеседника, когда сидят или стоят на расстоянии, по их мнению, соответствующим дистанции диалога.

1. интимное расстояние (до 50 см) – соответствует интимным отношениям.

2. межличностное расстояние (0,5-1,2 м) – для разговора друзей с соприкосновением или без соприкосновения друг с другом.

3. социальное расстояние (1,2-3,5 м) – для неформальных социальных и деловых отношений.

4. формальное расстояние (3,5-3,7 м)

5. публичное расстояние (3,7 м и более)

Излишне большая дистанция может ранить достоинство человека, ему может показаться, что он неприятен.

Психически уравновешенные люди стараются быть ближе друг к другу.

**Взгляд** на говорящего означает не только заинтересованность, но и сосредоточенность на том, что нам говорят. Женщины больше склонны на визуальный контакт, чем мужчины. Визуальный контакт помогает регулировать разговор. Если говорящий то смотрит, то отводит взгляд – это значит, что разговор не окончен. Когда же он смотрит в глаза, то разговор окончен. Обычно люди избегают визуального контакта в ситуации соперничества.

**Экспрессия** выражается через мимику, пантомимику, жесты. В невербальном общении экспрессия столь информативна, что возможна передача очень сложного сообщения через мимику, пантомимику без употребления слов.

Средства невербальной коммуникации, как и язык слов, являются продуктом общественного развития и могут не совпадать в разных национальных культурах. Например, у болгар несогласие с собеседником выражается кивком головы, который у русского означает «да», а отрицательное покачивание головы болгары могут принять за согласие.

## Интерактивная сторона общения или общение как межличностное взаимодействие

Вступая в общение, то есть обращаясь к кому-то с вопросом, просьбой, приказанием, объясняя что-то, люди ставят перед собой цель оказать воздействие на другого человека, добиться от него ответа, выполнения какого-нибудь действия, понимания того, что он раньше не понимал.

Цели общения отражают потребности совместной деятельности людей. Совместная деятельность и общение протекают в условиях социального контроля. Социальный контроль осуществляется на основе социальных норм, то есть принятых в обществе образцов поведения, определяющих взаимодействие и взаимоотношения людей. Обращение людей к социальным нормам делает их ответственными за их поведение, позволяет регулировать действия и поступки, оценивая их как соответствующие или несоответствующие этим нормам.

Усвоенные нормы используются людьми в качестве критериев, с помощью которых ведется сравнение их собственного и чужого поведения. Социальный контроль в процессах взаимодействия осуществляется в соответствии с ролью. **Роль** – это нормативно одобряемый образец поведения, ожидаемый окружающими от каждого, кто занимает данную социальную позицию – по должности, возрастным или половым характеристикам и т.д.

Таким образом, человек одновременно выступает в нескольких социальных ролях. Взаимодействие людей, исполняющих различные социальные роли, регулируются ролевыми ожиданиями. Хочет того человек или не хочет, но окружение ожидает от него поведения, соответствующего определенному образцу. Так, являясь руководящим работником, человек, давая отчет вышестоящему руководителю, получает роль подчиненного, а заболев, выполняет все предписания врача, оказываясь в роли больного. Вместе с тем, в домашней обстановке он сохраняет роль мужа, отца, сына.

**Ролевое общение** – регламент содержания и средств общения, определяемый социальной ролью партнеров по общению.

Содержание общения включает в себя определенные способы воздействия партнеров друг на друга. Выделяют 4 способа:

1. **Заражение** – бессознательное невольное подверженность человека определенным психическим состояниям. Проявляется оно через передачу определенного эмоционального состояния или психического настроения. Чем выше уровень развития личности, тем критичнее ее отношение к воздействию и тем слабее действие данного механизма.

2. **Внушение** – целенаправленное неаргументированное воздействие одного человека на другого. Этот механизм еще называют суггестия. При внушении осуществляется процесс передачи информации, основанный на ее некритическом восприятии. Внушение производится путем непосредственного «прививания» психических состояний, причем не нуждается в доказательстве и логике. Внушение – это эмоционально-волевое воздействие. Явление сопротивления внушению называется контрсуггестия. Наиболее подвержены внушению люди со слабой центральной нервной системой, физически ослабленные, дети и пожилые люди, люди с меньшим социальным статусом или авторитетом.

[Назад](#)Назад

[Далее](#)

**3. Убеждение** – с помощью логического обоснования добиться согласия от человека, принимающего информацию. Убеждение представляет собой интеллектуальное воздействие на сознание личности через обращение ее к собственному критическому суждению.

**4. Подражание** – его специфика состоит в том, что здесь осуществляется не простое принятие внешних черт поведения другого человека, а воспроизведение им черт и образов, демонстрируемого поведения. Поскольку речь идет об усвоении предложенных образцов поведения, существует два плана подражания: или конкретному человеку, или нормам поведения, выработанным группой.

## Перцептивная сторона общения или общение как восприятие людьми друг друга

В процесс общения включены, по меньшей мере, два человека. При прямом общении происходит взаимовосприятие людьми друг друга. В процессе взаимного восприятия может быть выделено несколько важнейших механизмов:

**1.Идентификация** – это способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его к характеристикам самого субъекта. В процессе взаимодействия люди строят предположения о внутреннем состоянии, намерениях, мыслях, мотивах и чувствах другого, пытаясь поставить себя на его место. Субъекту общения важно не только отстранено, со стороны понять другого человека, но и осознать, как он воспринимается партнером по общению.

**2.Рефлексия** – это осознание человеком того, как он воспринимается партнером по общению.

**3.Стереотипизация** – это классификация форм поведения и интерпретация их причин путем отнесения к известным и имеющимся у человека стереотипам. На восприятие человека человеком влияет начальная информация о человеке, которая может выполнять и положительную, и отрицательную роль. **Стереотип** – сформировавшийся образ человека или ситуации, которым пользуются как штампом. В результате отсутствуют объективный анализ и понимание людей, ситуаций, проблем.

Необходимо отметить, что во многих случаях стереотипизация имеет характер достаточно распространенного и типичного для общества предубеждения: этнического, религиозного, национального и т.д.

Включение межличностного восприятия в процесс совместной социально значимой деятельности изменяет его характер, устраняет отрицательное действие эффекта ореола (гало – эффекта).

*Гало – эффект* – феномен социальной психологии – влияние общего впечатления о человеке или событии на восприятие и воспроизведение из памяти его частных характеристик.

Взаимодействуя с субъектом, человек непрерывно получает необходимую информацию об эффективности общения. На основании этих данных он постоянно корректирует свое поведение, перестраивая систему действий и средств речевой коммуникации, чтобы быть правильно понятым и достичь нужного результата. Говорящий может не обращать внимания на обратную связь, но неосознанно он постоянно её использует.

# Путь к себе

Рука, прикрывающая губы, — это знак, что ваш собеседник боится выболтать лишнее.



Подпертый рукой подбородок является признаком скуки и незаинтересованности в беседе.

Чуть склоненная набок голова — признак заинтересованности.



Если человек, с которым вы собираетесь поговорить, держит сжатые в кулаки руки на бедрах, значит, он настроен решительно либо агрессивно.



Ваша подруга положила ногу на ногу и смотрит на кончик своего мыска — скорее всего, разговор ей наскучил.



Приложенная к щеке рука означает, что человек либо над чем-то размышляет, либо что-нибудь оценивает.



Скрещивая во время разговора руки на груди, вы занимаете оборонительную позицию.



Отвечая на вопрос, коллега постоянно дотрагивается рукой до носа, возможно, он сомневается или говорит неправду.



## Вопросы для закрепления:

### 1. Выберите правильное утверждение:

А) для эффективного общения необходимо, чтобы люди видели друг друга;

Б) в общении важно только, что человек говорит;

В) в общении всегда присутствуют три аспекта: цель, содержание, средства.

## **2.К невербальным средствам общения относятся:**

А). речь, жесты, мимика;

Б). интонация голоса, взгляд,  
пантомимика;

В). жесты, позы, мимика, слова-паразиты.



**3. Какая сторона общения отвечает за восприятие людьми друг друга:**

А) коммуникативная;

Б) перцептивная;

В) интерактивная.

# Вы великолепно справились с изучением темы «Общение»



Теперь Вы можете:

- Вернуться Вернуться Вернуться в меню
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Эмоциональные процессы и СОСТОЯНИЯ



[Далее](#)

В повседневной практике мы часто употребляем понятия: эмоции, чувства, переживания. Все они характеризуют многообразный спектр отношений человека в окружающем мире. Но являются ли эти понятия синонимами или каждое отражает свою специфическую реальность?

В современной отечественной психологии принята следующая их классификация.

Все эмоциональные состояния характеризуются направленностью, степенью напряжения и уровнем обобщенности.

В психологии **эмоциями** называют переживания, которые отражают значимость тех или иных внешних и внутренних ситуаций для человека. Эмоции отражают отношение человека к самому себе и окружающему миру, возникающему в данный момент. Эмоции обычно носят ситуативный характер. При этом не столь важно, переживает человек по поводу реальных или воображаемых событий: эмоции его будут всегда реальными.

На сегодняшний день в психологии принято различать несколько основных функций эмоций:

- приспособительная;
- сигнальная;
- оценочная;
- регуляторная;
- коммуникативная.

Без эмоциональных проявлений трудно представить какое-либо взаимодействие между людьми, поэтому одной из важнейших является коммуникативная функция эмоций.

В психологии выделяют **десять эмоций**, которые называют **фундаментальными**. Владимир Даль следующим образом характеризует каждую из этих эмоций:

1. **интерес – волнение** - «сочувствие в ком или в чем, участие, забота, важность дела»;
2. **радость** – «внутреннее чувство удовольствия, приятного, вследствие желанного случая»;
3. **удивление** - «являться или казаться странным, чудным, необычайным, неожиданным»;
4. **горе – страдание** - «беда, бедствие, несчастье, злополучие, напасть, тоска, печаль, скорбь, кручина»;
5. **гнев** – «сильное чувство негодования, страстная порывистая досада, запальчивый порыв, вспышка, озлобление»;
6. **отвращение** – «омерзение, ненависть, нелюбовь, антипатия»;
7. **презрение** – «пренебрегать, считать ничтожным, подлым, недостойным внимания, ниже всякого уважения»;
8. **страх** – «тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия»;
9. **стыд** – «внутреннее сознание предосудительного, унижение, самоосуждение, раскаяние и смирение, внутренняя исповедь перед совестью»;
10. **вина**.

[Далее](#)

**Чувство** – отражение в сознании человека его отношений к действительности, возникающее при удовлетворении или неудовлетворении преимущественно высших потребностей. По своему происхождению чувства являются продуктом общественной жизни, т.е. носят социальный характер. Имеют отчетливо выраженный предметный характер (связаны с некоторым конкретным или обобщенным объектом). Существуют четыре вида чувств личности.

Так как часто разделение на чувства и эмоции условно, в обыденной жизни эти понятия считают синонимами. Однако психологически это не одно и то же, и при анализе надо рассматривать, например, с какими потребностями связано данное переживание.

**Страсть** – сильное и продолжительное состояние. Страсть всегда предметна и активна. Она нацеливает человека на достижение его желаний. Однако, зачастую при достижении страстно желаемой цели, человек испытывает не радость, а разочарование, горе.

**Аффект** – наиболее мощная эмоциональная реакция. Аффект возникает как оценка итога, результата какого-либо действия. Это как бы взрыв, аварийная реакция на экстремальную ситуацию. Он неодолимо навязывает действие, и при этом теряется чувство реальности. В аффекте человек перестает управлять своими чувствами и собой. Аффект отличает большая интенсивность и малая продолжительность. Человек в аффекте не может сосредоточиться, предвидеть результаты своих поступков. Становится невозможным целесообразное поведение. Может наступить и полное оцепенение. После аффекта возможно наступление глубокого сна. Возможна амнезия.

**Настроение** – самое длительное, часто даже «хроническое» эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличается меньшей интенсивностью и меньшей осознанностью. Настроение служит фоном, на котором протекают все остальные психические процессы. Настроение тесно связано с самооценкой человека и уровнем притязаний.

**Стресс** – особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия.

Термин stress (анг.) – давление, нажим, напряжение – в медицине впервые ввел Г. Селье.

3 фазы стресса:

1. фаза тревоги – человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Физически и психологически человек чувствует себя очень хорошо, пребывает в приподнятом настроении.
2. фаза сопротивления – осуществляется сбалансированное расходование адаптационных возможностей.
3. фаза истощения – физиологическая и психологическая защиты оказываются сломленными.

Стресс бывает *позитивным* (вызывает мобилизацию организма, ресурсов личности) и *негативным* (приводит к распаду деятельности, отрицательным эмоциональным переживаниям). В первом случае говорят об **эустрессе**, во втором – о **дистрессе**. Термин distress (анг.) – горе, несчастье, недомогание, истощение.

Стресс включает физиологические, поведенческие и психологические компоненты. При стрессе в кровь начинают выделяться определенные гормоны, в результате чего изменяется режим работы многих органов и систем организма.

[Назад](#) [Назад](#)

[Далее](#)

Например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства, меняются самочувствие, настроение, самооценка. Таким образом организм подготавливается к борьбе или к тому, чтобы убежать от опасности – в этом заключается биологическое значение стресса.

Патологический стресс возникает тогда, когда приспособительные возможности человека оказываются исчерпанными. В этом случае в его организме начинают происходить процессы, которые способствуют возникновению тех или иных соматических заболеваний. Субъективное восприятие патологического стресса – чувство тревоги, психической напряженности.

**Фрустрация** – это разновидность негативного стресса; состояние, сопровождающееся стойким отрицательным эмоциональным переживанием, дезорганизацией сознания и деятельности из-за блокады стремлений человека непреодолимыми внешними или внутренними препятствиями. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Состояние фрустрации может меняться в зависимости от того, преодолено ли препятствие, сделан его обход или найдена замещающая цель. В фрустрированном состоянии у человека могут наблюдаться различные формы поведения: двигательное возбуждение, апатия, агрессия. Фрустрация создает внутренний мотив и побуждает человека к агрессии. Агрессия может направляться непосредственно на источник фрустрации, на замещающий объект или на собственную персону.

Все эмоции можно разделить на положительные, отрицательные и нейтральные.

**Нейтральные:** безразличие, созерцание, любопытство, удивление, изумление.

**Положительные:** удовольствие, радость, блаженство, восторг, ликование, восхищение, симпатия, любовь, нежность, умиление, благодарность, гордость, самодовольство, чувство удовлетворенности собой, уверенность, доверие, уважение, спокойная совесть, чувство облегчения, чувство безопасности, предвкушение, злорадство, чувство удовлетворенной мести.

**Отрицательные:** неудовольствие, горе, отчаяние, тоска, печаль, грусть, ярость, презрение, возмущение, негодование, неприязнь, зависть, уныние, скука, огорчение, разочарование, тревога, боязнь, испуг, страх, ужас, жалость, сострадание, сожаление, досада, обида, чувство оскорбления, гнев, злоба, ярость, ненависть, ревность, неуверенность, сомнение, растерянность, недоверие, смущение, стыд, раскаяние, горечь, отвращение.

*Эмоциональные состояния делятся на положительные и отрицательные в зависимости от того, доставляют ли они удовольствие человеку или нет.*

## Вопросы для закрепления:

**1.Какая из функций эмоций является наиболее важной:**

А) регуляторная;

Б) оценочная;

В) коммуникативная;

Г) сигнальная.



## 2. Выберите правильное утверждение:

- А) эмоции и чувства – синонимы;
- Б) эмоции и чувства различны по своим причинам;
- В) эмоции сложнее чувств.

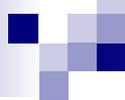
**3. Какое из эмоциональных состояний является наиболее сильным :**

А) аффект;

Б) страсть;

В) чувство;

Г) эмоции.



**4. По какому принципу в психологии эмоции делятся на положительные и отрицательные:**

А) в зависимости от мнения общества;

Б) в зависимости от мнения самого человека;

В) в зависимости от того, доставляют ли они удовольствие человеку или нет.

Вы великолепно справились с изучением темы  
«Эмоциональные процессы и состояния»



Теперь Вы можете:

- Выйти из программы
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Психология жизненного пути

На жизнь можно смотреть как на ряд ступеней, которые нам необходимо преодолеть. И преодолевая каждую, мы чему-то учимся. Фактически, не усвоив науку одной, мы не перейдем надежно на следующую ступень.

Робин Скиннер

[Далее](#)

Психология жизненного пути как наука достаточно молода. Изучением этой проблемы занимались зарубежные (Baltes, Erikson) и отечественные (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова – Славская) ученые. Надо отметить, что во многом наука ограничилась только постановкой вопросов, касающихся психологии жизненного пути, и лишь сегодня начинают просматриваться реальные подходы к их решению.

В настоящее время наиболее актуальной темой в психологии жизненного пути становится **тема успеха и успешности**. Быть успешным сейчас модно и престижно. Но так ли бывают счастливы люди в процессе достижения успеха или это достаточно условная категория не приносит счастья, так как похожа на горизонт: сколько бы мы к нему не приближались, он остается на прежнем месте.

Многие великие люди рассуждали на тему успеха:

- Жестокая вещь: успех, которого вы добьетесь, приводит к тому, что вы теперь всегда должны добиваться успеха (И. Берлин)
- Успех никогда не бывает финалом (У. Черчилль)
- Неудача – это только возможность начать все делать более умно (Г. Форд)
- Потерпеть неудачу пораньше в жизни – это самое большое преимущество (Т.Хаксли)
- Они способные, потому что думают, что они способные (Верджил)
- Есть только один успех – быть способным проводить свою жизнь по – своему (К. Морли)
- Есть три великие сущности для достижения чего – нибудь стоящего: трудная работа, упорство, здравый смысл (Томас А. Эдисон)
- Ничего не получится, если не начать делать что – то еще (Д.М. Барри)

Многие ученые предлагали различные формулы для определения успеха:

**УСПЕХ = РЕЗУЛЬТАТЫ/ЗАТРАТЫ > 1;**

**или**

**УСПЕХ= 1% ТАЛАНТА+99% ТРУДА**

Какими бы не были формулы, большинство из них сводится к тому, что для получения успеха необходимо прикладывать усилия и много трудиться, но при этом еще необходимо знать каким потенциалом обладает сам человек.

[Далее](#)

У каждого человека существует **3 вида потенциала**:

1. интеллектуальный потенциал ;
2. коммуникативный потенциал ;
3. волевой потенциал.

Осознание своего потенциала происходит на основе самопознания, которое включает самопознание, самоконтроль, самосовершенствование.

При этом очень важно опираться на те задатки и способности, которые существуют у человека от природы.

**Задатки** – это некоторые генетические врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально – природную основу формирования и развития способностей.

**Способности** – это индивидуально – психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими.

Способности можно разделить на:

- - природные – формируются на базе врожденных. биологически обусловленных при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения.
- - специфические человеческие способности:
- общие – определяют успехи человека в различных видах деятельности и общении.
- специальные – определяют успех человека в отдельных видах деятельности.
- теоретические и практические.
- учебные и творческие. Высшая степень творческих проявлений личности называется **гениальностью**, а высшая степень способностей личности в определенной деятельности – **талантом**.

**Осознание и умение воспользоваться своими способностями, прилагая максимум усилий приводит к достижению успеха как в личной, так и в профессиональной жизни.**

**PS: Но если быть внимательным: слово «успех» происходит от слова «успеть». Поэтому успех – это не быстрое достижение чего-либо, а достижение в свое время. Поэтому здесь становится важным каждому человеку определить свою жизненную позицию и свой смысл жизни.**

[Назад](#)

[Назад](#)

[Далее](#)

# Вы великолепно справились с изучением темы «Психология жизненного пути»



Теперь Вы можете:

- Выйти из программы
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Психологические особенности овладения профессией



Найди работу, которая тебе нравится, и тебе не придется работать...

**Выбор профессии – основа самоутверждения человека в обществе.**

Выбирая профессиональную принадлежность человека решает ряд вопросов:

1. Кем быть?
2. К какой социальной группе принадлежать?
3. Какой стиль жизни выбрать?

При этом происходит соотнесение **внутренних ресурсов человека** (желаний, возможностей) с **требованиями той или иной профессии.**

Длительность выбора зависит от внешних факторов, индивидуальных особенностей человека, от прошлого опыта.

**Профессиональное самоопределение** пронизывает весь жизненный путь человека и состоит из **4 стадий:**

1. Возникновение и формирование профессиональных намерений и первоначальная ориентировка в различных сферах труда (старший школьный возраст).
2. Профессиональное обучение как освоение выбранной профессии.
3. Профессиональная адаптация – характеризуется формированием индивидуального стиля деятельности и включением в систему производственных и социальных отношений.
4. Самореализация в труде (частичная или полная), то есть выполнение или невыполнение тех ожиданий, которые связаны с профессиональным трудом.

*Факторы выбора профессии:*

1. Объективные:
  - уровень подготовки – школьная успеваемость;
  - состояние здоровья – некоторые профессии имеют ограничения именно по состоянию здоровья (например, у летчиков должно быть в норме зрение);
  - информированность о мире профессий;
2. Субъективные:
  - интересы;
  - способности;

[Далее](#)

- темперамент;
- характер.

Выбор профессии отражает уровень притязаний, основанный на оценке своих способностей и возможностей.

Существует пять психологических разделений по профессиональным сферам:

1. человек – человек;
2. человек – природа;
3. человек – знак;
4. человек – художественный образ;
5. человек – техника.

Каждая из сфер требует от человека наличия определенных психологических особенностей, позволяющих быть успешным в той или иной сфере. Например, сфера «человек – человек», к которой относятся медицинские работники, требует от человека таких качеств, как коммуникабельность, толерантность; сфера «человек – знак» - внимательности, склонности к точным наукам; сфера «человек – художественный образ» – креативности, неординарности и т.д.

Но при этом нельзя утверждать, что, если у человека отсутствуют нужные качества, то он не овладеет профессией, просто ему будет немного сложнее, так как потребуются время еще и на формирование определенных качеств личности. Такие качества называются *профессиональными*.

Профессиональная деятельность во многом задает направление развития личности человека. Но отрицательным моментом является наличие *профессиональных деформаций личности*. Например, у медицинских работников – грубоватый защитный юмор, позволяющий снизить напряжение, низкая чувствительность к эмоциональным переживаниям других людей: пациентов, их родственников и т.д.

#### **Профилактика профессиональных деформаций:**

1. творческий подход к своей деятельности;
2. расширение вариантов профессиональных задач;
3. разнообразие круга общения (с представителями других профессий);
4. постоянное получение новых знаний, как по профессии, так и знаний, касающихся других сфер жизни.

**Век живи – век учись!**

[Назад](#)

[Назад](#)

[Далее](#)

# Вы великолепно справились с изучением темы «Психологические особенности овладения профессией»



Теперь Вы можете:

- [Вернуться](#) [Вернуться](#) [Вернуться в меню](#)
- [Перейти к следующей теме](#)
- [Пройти итоговый тест - контроль](#)

# Принятие решения



Если решение должно быть принято, лучше сделать это и иметь дело с последствиями.

Пауло Коэльо

[Далее](#)

**«Жизненные решения очень дороги, потому что они сопровождаются отречением. Они сталкивают нас с той степенью, до которой мы создаем сами себя, а также с ограничением наших возможностей»**

Ирвин Ялом

Очень часто в жизни мы сталкиваемся с проблемой выбора, когда нам необходимо принять то или иное решение. Принятие решения - достаточно сложный процесс. Принять решение – это значит взять на себя ответственность за те последствия (не всегда такие, какие мы ожидаем), к которым приведет принятое решение.

Многие специалисты пришли к выводу, что если действовать по нижепредложенному алгоритму, то возрастает вероятность принять правильное решение.

Итак, **5 шагов принятия решения:**

1. **Определи проблемы** – окружающие люди своими советами могут привести тебя в замешательство. Надо спросить себя самого: «В чем же состоит моя истинная проблема?» и точно определить желаемую цель, конечный результат, к которому хотелось бы прийти.
2. **Собери информацию** – не стоит забывать фразу: «Владея информацией, ты владеешь всем миром». Займись поиском информации по достижению своей цели. Пусть ты потратишь на это чуть больше времени, но зато ты будешь вооружен знаниями.
3. **Выработай и запиши несколько вариантов решения** – ученые считают, что для принятия правильного решения у человека должно быть как минимум три альтернативных способа решения данной проблемы. Чем разностороннее ты рассмотришь пути решения, тем больше вероятность принятия эффективного решения.
4. **Выбери наилучший план действий** – теперь, когда собрана вся информация, сделай свой лучший выбор. Не беспокойся, если это не срабатывает, ведь ты всегда сможешь составить и опробовать другой план действий.
5. **Действуй** – начинай действовать по плану. Ничего страшного, если с первого раза ты не добьешься успеха! Без ошибок и неудачных начинаний не бывает результативных решений. Помни: «Тот не ошибается, кто ничего не делает!»

**Удачи в принятии эффективного решения!**

[Далее](#)

# Вы великолепно справились с изучением темы «Принятие решения»



Теперь Вы можете:

- Вернуться Вернуться Вернуться в меню
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Мышление и интеллект



Немногие умы гибнут от износа,  
по большей части они ржавеют  
от неупотребления.

**Мышление** – сложнейший психический познавательный процесс, заключающийся в отражении общих и существенных свойств предметов и явлений и закономерных связей между ними.

Существуют две ступени познания: чувственная (ощущения, восприятие, представления) и логическая (мышление), которые связаны между собой.

Познание окружающей действительности начинается с простого ощущения, продолжается в форме восприятия, далее, сознательно оживляя бывшие впечатления в виде представлений, человек переходит к мышлению. У мозга есть удивительная способность – беря за основу общие свойства предметов и явлений, различая их связи и отношения, проводить обобщения.

Задача мышления заключается в раскрытии отношений между предметами, выявлении связей и отделении их от случайных совпадений. Это дает возможность человеку использовать установленные на основе предшествующей практике развития знаний общие закономерности и связи предметов и явлений окружающего мира, отделяя их от случайных совпадений. Мышление позволяет человеку предвидеть ход событий и результаты собственных действий.

Мышление является продуктом общественного развития, но вместе с тем индивидуальные особенности развития мышления зависят от особенностей организма, состояния головного мозга и его функциональных возможностей.

И.П. Павлов первым раскрыл физиологический механизм мыслительных процессов. Все единство высшей нервной деятельности человека И.П. Павлов объяснил работой нескольких систем головного мозга.

**Первой** является подкорковая система, деятельность которой вызывается безусловными агентами из внешнего или внутреннего мира.

**Вторую систему** составляют большие полушария головного мозга, исключая лобные доли, а также отделы, воспринимающие словесный раздражитель. Это первая сигнальная система – носительница непосредственных впечатлений (ощущений, восприятий и представлений).

**Третья система** обобщает многочисленные сигналы, поступающие из первых двух, и является второй сигнальной системой. Именно здесь воспринимаются словесные раздражители и происходит замена непосредственных сигналов действительности речью посредством функций лобных долей и речедвигательного, речеслухового и речезрительного анализаторов. Последние участвуют в построении речи и слов, далее происходит восприятие и осмысление устного и письменного слова.

Мыслительный процесс осуществляется в двух основных формах:

1. формирование и усвоение понятий;
2. решение проблем.

*Формирование понятий* – простой процесс отличия «того, что похоже», от «того, что непохоже».

*Усвоение понятий* – процесс, в результате которого субъект получает навык узнавать признаки, присущие каждому из понятий.

*Решение проблемы* в значительной степени опирается на усвоенные понятия, хранящиеся в долговременной памяти.

Мыслительная деятельность человека представляет собой решение различных мыслительных задач. Это решение происходит в процессе и на основе различных **мыслительных операций**.

Основные мыслительные операции – анализ и синтез.

**Анализ** – мысленное разделение целого на части или мысленное выделение из целого его сторон, свойств, признаков, действий и отношений.

**Синтез** – объединение частей, сторон, свойств, признаков, действий и отношений в одно целое.

*Производные операции:*

*Сравнение* – установление сходства и различий между предметами и явлениями. Сравнить можно по одному или нескольким признакам, оно может быть поверхностным или глубоким.

*Обобщение* – объединение ряда объектов по каким-то общим признакам. Оно может быть по существенным и по несущественным признакам. Обобщение по существенному признаку приводит к выведению понятия.

*Конкретизация* – процесс, обратный обобщению.

*Классификация* – мысленное распределение предметов по определенным группам и подгруппам по общим признакам

*Абстрагирование* – отделение от объектов каких-то свойств, которые начинают мыслиться отдельно от них.

**Виды мышления:**

1). По степени самостоятельности и оригинальности:

а) творческое (продуктивное) мышление – мышление, связанное с открытием нового знания.

б) репродуктивное мышление – мышление с помощью знакомых способов.

2). По связи мыслительного процесса с практикой:

а) наглядно-действенное мышление – техническое, конструктивное мышление, направленное на решение конкретных задач в условиях разнообразной практической деятельности людей.

б) наглядно-образное мышление – мышление, осуществляемое на основе образов. Такое мышление имеет возможность моделирования и разрешения проблемной ситуации в плане представлений.

в) словесно-логическое мышление – мышление с помощью понятий, суждений, умозаключений.

3). По степени последовательности, логичности, осознанности:

а) дискурсивное мышление – логическое, осознанное, рассуждающее.

б) аффективное мышление – осознанное, логичное, но решение возникает как вспышка.

в) интуитивное мышление – неосознанное и опирающееся на внутренние неосознаваемые человеком факторы, на основе непосредственных чувственных восприятий и непосредственного отражения воздействия предметов и явлений объективного мира.

[Назад](#)Назад

[Далее](#)

**Интеллект** – относительно устойчивая структура умственных способностей человека, характеризуется способностью к осуществлению процесса познания и эффективному решению проблем, в частности, при овладении новым кругом жизненно важных задач.

Интеллект включает в себя приобретенные знания, опыт и способность к их дальнейшему накоплению и использованию в умственной деятельности. Интеллектуальные качества человека определяются кругом его интересов, объемом знаний.

Понятие «интеллект» и «интеллектуальные особенности» личности относятся к таким понятиям, как общие и специальные способности. *К общим способностям* относятся прежде всего *свойства или качества ума*, и поэтому часто общие умственные способности называются общими умственными способностями.

#### **Качества ума:**

Гибкость – умение изменять намеченный вначале путь (план) решения задачи.

Самостоятельность – проявляется в умении увидеть и поставить новый вопрос, новую проблему и затем решить их своими силами.

Глубина – определяется степенью проникновения в сущность явлений.

Широта – возможность привлечения для решения данной задачи знаний из различных областей.

Быстрота – способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение.

Критичность – умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы.

Мышление является активной функцией интеллекта и совершенствуется по законам логики. Такие самостоятельные мыслительные операции, как анализ, синтез, сравнение, суждение и умозаключение, осуществляются на основе интеллектуальных возможностей, опыта и знаний. Мышление - интеллект в действии.

Вопросы для закрепления:

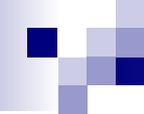
**1.Какой из перечисленных процессов является первичным в процессе мышления:**

А) восприятие;

Б) представление;

В) ощущение;

Г) суждение.



## 2. Какие из мыслительных операций являются основными:

А) анализ и сравнение;

Б) синтез и обобщение;

В) анализ и синтез;

Г) обобщение и анализ.

### **3. Мышление является продуктом:**

- А) биологического развития;
- Б) общественного развития;
- В) эволюционного развития.

# Вы великолепно справились с изучением темы «Мышление и интеллект»



Теперь Вы можете:

- Вернуться Вернуться Вернуться в меню
- Перейти к следующей теме
- Пройти итоговый тест - контроль

# Познавательные процессы



[Далее](#)

## **Ощущения, восприятия, воображение, память, внимание и мышление составляют познавательные процессы.**

В процессе отражения действительности познавательные процессы выполняют главную роль в познании окружающего мира.

**Ощущения** являются отражением отдельных, конкретных свойств, качеств, сторон предметов и явлений окружающего материального мира и собственного организма, воздействующих на органы чувств в данный момент. Ощущение есть чувствительность человека к сенсорным воздействиям среды. Ощущение служит переходом от внешнего сенсорного воздействия в факт сознания, отражая специфические качества предметов и явлений, их интенсивность, продолжительность, расположение в пространстве. Физиологической основой ощущений является деятельность анализаторов, которые состоят из:

1. рецепторов – окончание чувствующего нерва, основная часть каждого органа чувств, воспринимающего раздражение нервных аппаратов, расположенных на периферии центральной нервной системы;
2. проводящих, центростремительных нервных путей, по которым возбуждение, возникающее в рецепторах, передается в соответствующие центры головного мозга;
3. центральных корковых отделов анализаторов, где обрабатываются нервные сигналы, поступающие от рецепторов, на основе которых формируются отдельные ощущения и складывается целостный образ предмета, а затем посредством мыслительной деятельности происходит понимание информации.

Каждому анализатору в коре головного мозга отведена отдельная область.

Для познавательного процесса недостаточно знания одного свойства или качества явления или предмета – необходим комплекс ощущений.

Способность иметь ощущения называется *чувствительностью*, которая имеет разную степень и зависит от возраста, индивидуальных особенностей, состояния организма.

По индивидуальным типологическим особенностям чувствительности выделяют:

- сензитивность – врожденная повышенная чувствительность отдельных анализаторов;
- сенсibiliзирoванность – повышение чувствительности под влиянием опыта и профессиональной деятельности. Например, медицинский работник в процессе профессиональной деятельности накапливает опыт и приобретает весьма чувствительное тактильное ощущение, которое необходимо при пальпации и различных манипуляциях.

[Далее](#)

Наряду с процессами ощущения, которые дают человеку знания об отдельных качествах и свойствах объекта, восприятие обеспечивает его целостный образ, непосредственно чувственную ориентацию в окружающем пространстве.

**Восприятие** – активный процесс целостного отражения предметов, ситуаций и событий, возникающий при непосредственном воздействии их на органы чувств, в совокупности свойств и признаков этих предметов.

Центральная нервная система имеет особенность, которая состоит в том, что новорожденный видит мир перевернутым. Но это не мешает ему с первых же дней жизни не только обозревать, но и ощупывать мир. В результате возникают и совершенствуются связи между зрительным, кожным и мышечно-двигательным анализаторами и начинает формироваться восприятие окружающего мира.

При депривации (органическое выпадение какого-либо анализатора) чувствительность других анализаторов резко повышается. Слепота обуславливает активную работу вестибулярного и мышечно-суставного анализаторов, при этом доминируют слуховой и обонятельный. При глухоте – особенно хорошо развит зрительный.

*Свойства восприятия:*

1. осмысленность и обобщенность – эти свойства дают человеку возможность домыслить, достроить образ объекта по отдельным фрагментам, углубиться в сущность явления.
2. целостность – отражение предмета в качестве приобретенной устойчивой системы целостности.
3. константность – способность человека отражать объективные качества предметов (величину, форму и т.д.) независимо от изменчивых условий восприятия.
4. предметность – соотнесение получаемых мозгом сведений о предметах и явлениях с реальными предметами.
5. избирательность – преимущественное выделение объекта из общего фона.
6. апперцепция – влияние опыта, знаний, интересов и установок личности на ее восприятие.

Степень активности личности, способностью к устойчивому, эффективному, планомерному и целеустремленному восприятию определяется черта характера личности – наблюдательность.

Развитие этой черты имеет значение для медицинского работника в определении симптомов болезни, постановке правильного диагноза и назначении эффективного лечения.

[Назад](#)

[Назад](#)

[Далее](#)

**Воображение** – психический процесс создания образа предмета, ситуации путем перестройки имеющихся психических компонентов, приобретенных в прошлом опыте.

Образы воображения часто не соответствуют реальности, в них есть элементы фантазии, вымысла. Если воображение рисует сознанию картины, которым ничего или мало что соответствует в действительности, то его называют *фантазией*, если воображение обращено в будущее – *мечтой*.

Для воображения характерна высокая степень наглядности и конкретности. Психологи выделяют *произвольное* воображение, проявляющееся при целенаправленном решении научных, технических и художественных задач, и *непроизвольное*, выражающееся в сновидениях, медитативных образах.

**Память** – форма отражения объективной действительности, заключающейся в запоминании, сохранении и последующем узнавании и воспроизведении прошедшей деятельности.

В памяти, как в общей мозговой функции, участвуют все отделы головного мозга (особенно височные доли), подкорковые образования и системы связей в головном мозгу.

Различают *зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и осязательные* представления памяти. Они воплощают в себе образную память, чем определяют свое немаловажное значение в структуре психических процессов. Представления являются необходимым связующим звеном между первыми сигнальными психическими процессами (образы ощущений и восприятий) и вторыми (мыслительными и речемыслеиспытательными).

По происхождению различают генетическую (наследственную) и прижизненную память.

Сложный процесс памяти классифицируют по нескольким отдельным процессам, связанным друг с другом: **запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение**. Существует обратный запоминанию, но неизбежный в определенных условиях процесс – **забывание**, характеризующийся затруднением воспроизведения ранее запечатленной и сохраненной мозгом информации.

По форме психической активности запоминание и воспроизведение могут быть *непроизвольным и произвольным*.

*Запоминание* – начинается на стадии мгновенной памяти, внедряется в кратковременную память во время передачи информации и укрепляется в долговременной памяти, где происходит дифференциация информации.

*Сохранение* – представляет собой процесс активной переработки, систематизации, обобщения и накопления материала в памяти.

[Назад](#)

[Назад](#)

[Далее](#)

Сохранение происходит при помощи эпизодической (автобиографической) и семантической памяти. В эпизодической памяти содержатся знания о различных событиях жизни человека. В семантической памяти хранятся правила, лежащие в основе языка, различных мыслительных действий и структуры, свойственной конкретной культуре.

По длительности сохранения информации в памяти выделяют следующие формы:

1. **мгновенная память** – опирается на инерционность органов чувств, не поддается самопроизвольному контролю и управлению. Образ в мгновенной памяти – это образ ощущения, он не обладает константностью. Именно мгновенная память обеспечивает целостное восприятие мира.
2. **кратковременная память** – обеспечивает сохранение информации, к которой привлечено внимание. Временная функция кратковременной памяти от нескольких секунд до 1-2 суток, для нее верна формула  $7 \pm 2$ , т.е. в ней может храниться лишь ограниченный объем информации, включающий от 5 до 9 объектов. Информация в кратковременной памяти либо сразу используется сознанием, либо отправляется в промежуточную память, либо забывается.
3. **промежуточная (буферная) память** – является переходной между кратковременной и долговременной. Эта форма памяти позволяет сохранить информацию до того момента, когда ее будет возможно перевести в долговременную память. Освобождение буферной памяти и отнесение по категориям информации, накопленной за день, происходят во время сна.
4. **долговременная память** – не ограничена по объему и времени сохранения информации, но иногда процесс извлечения информации происходит с трудом, и не всегда в нужное время. В долговременной памяти накопление информации происходит в соответствии с её важностью, доступность информации определяется организацией хранения. Долговременная память способна удерживать информацию многие месяцы и годы.
5. **оперативная память** – определенный вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенных операций в процессе какой – либо деятельности. Оперативная память – избирательное сохранение и актуализация информации, необходимой для достижения цели конкретной деятельности.

*Воспроизведение и узнавание* – процессы актуализации следов, оставленных в головном мозгу человека при отражении им действительности. Воспроизведение происходит в отсутствие или без наличия объекта, узнавание – при повторном контакте, восприятии. Способность воспроизведения зависит от успешного закрепления информации, состояния организма и, в частности, психики. Когда воспроизведение затруднено, говорят о *припоминании*.

*Забывание* – естественный процесс, необходимый для эффективной работы памяти. При помощи забывания человек имеет возможность абстрагироваться от бесчисленного количества конкретных деталей, и тем самым облегчить себе процесс обобщения полученных данных. Забывается, как правило, то, что не используется, не повторяется, неинтересно, становится несущественным. Для уменьшения забывания необходимы понимание, осмысление и повторение информации.

**Внимание** – произвольное или произвольное выделение, выбор актуальных, лично значимых сигналов. Как и память, внимание присутствует на всех уровнях психической организации.

Внимание обеспечивает направленность и сосредоточенность психической деятельности, которые связаны с установками и убеждениями личности, ее интересами, зависят от способностей, особенностей темперамента и характера личности.

Направленность характеризуется привлечением внимания объектами, имеющими в данное время для человека жизненно важное значение, в то время как другие объекты, не имеющие такого значения, остаются за его рамками. Таким образом, внимание осуществляет выбор той информации, которая будет обрабатываться.

Если направленность и сосредоточенность носят произвольный характер, то речь идет о *произвольном внимании*.

*Произвольное внимание* – направленность и сосредоточенность внимания, связанные с сознательной целью и обусловленные волевым актом человека.

*Послепроизвольное внимание* – характеризует такое внимание, как сопровождающее деятельность личности, возникающее, когда личность поглощена деятельностью.

Свойства внимания:

1. *устойчивость* – длительность сосредоточения внимания на определенном объекте или задаче. Устойчивость определяется периферическими факторами, не превышает 2-3 секунд, после чего наступает колебание внимания. Период устойчивости центрального внимания может достигать нескольких минут.
2. *концентрация* – степень сосредоточенности внимания на объекте;
3. *предметность* – способность человека выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов;
4. *колебание* – периодически повторяющиеся отклонения от основного объекта внимания и возвращения к нему с помощью волевого усилия;

[Назад](#)

[Назад](#)

[Далее](#)

5. распределение – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно;
6. переключаемость – скорость перехода от одного объекта или вида деятельности к другому, зависит от значимости, заинтересованности объектом или деятельностью, в сторону которых изменяется направленность внимания, и волевых качеств личности ;
7. объем – определяется количеством объектов, которые одновременно охватываются вниманием. Средний объем внимания у взрослых равен 4-6 знакам, у детей – 3-4;
8. отвлекаемость – произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой;
9. рассеянность – низкая переключаемость, неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Рассеянность бывает мнимая и подлинная.

*Мнимая рассеянность* – невнимание человека к непосредственно окружающим предметам и явлениям, в результате крайней сосредоточенности его внимания на чем-либо одном.

*Подлинная рассеянность* – заключается в затруднении устанавливать и удерживать произвольное внимание на каком – либо объекте или действии. Причиной подлинной рассеянности могут быть невращения, низкое содержание гемоглобина в крови, различные заболевания верхних дыхательных путей, ограничивающие доступ воздуха в легкие и, как следствие, обедненное питание мозговых клеток кислородом. Нередко рассеянность возникает в результате физического и умственного переутомления, тяжелых переживаний, перегрузки мозга большим количеством впечатлений, разбросанности интересов.

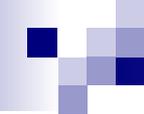
# Вопросы для закрепления:

**1.Способность иметь ощущения -  
это:**

А) сензитивность;

Б) чувствительность;

В) сенсibiliзированность.

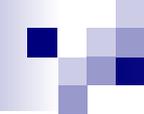


**2.Какая из черт личности  
является характеристикой  
восприятия:**

А) наблюдательность;

Б) целеустремленность;

В) расчетливость.



**3. Процесс активной переработки,  
обобщения и накопления  
материала - это:**

А) запоминание;

Б) сохранение;

В) воспроизведение.

## 4. Степень сосредоточенности внимания на объекте - это:

- А) устойчивость внимания;
- Б) концентрация внимания;
- В) распределение внимания.

## 5. Объем кратковременной памяти:

А) 4-6;

Б)  $7 \pm 2$ ;

В) 2-3.

Вы великолепно справились с изучением темы  
«Познавательные процессы»

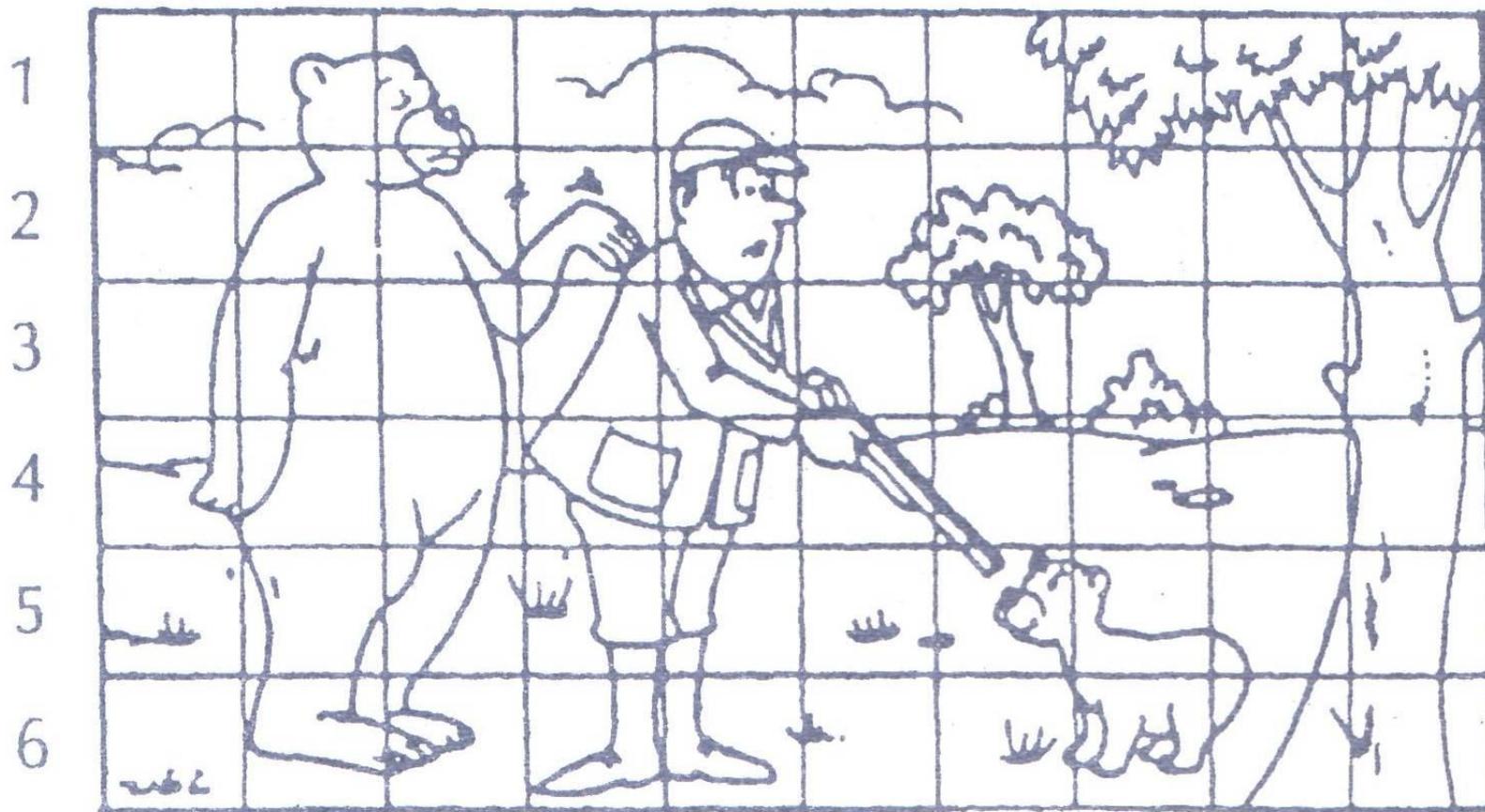


Теперь Вы можете:

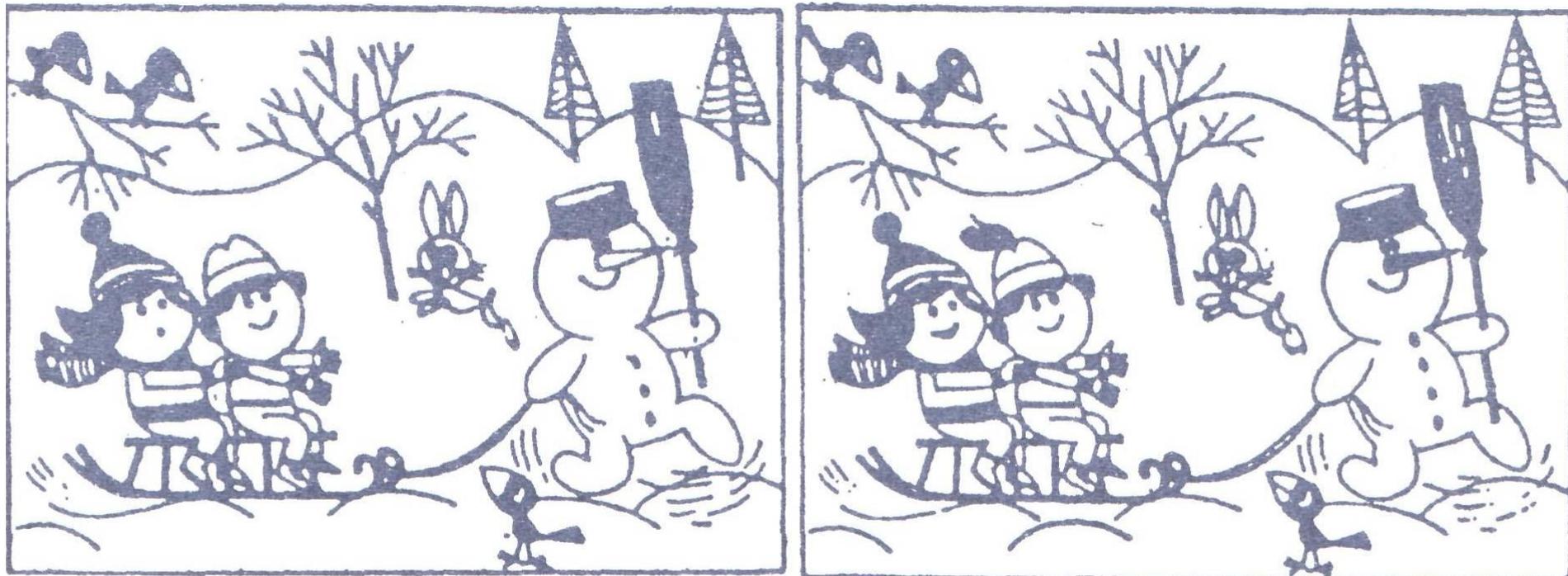
- Вернуться в меню
- Пройти итоговый тест - контроль

Найдите квадраты, ничем не отличающиеся друг от друга

a b c d e g f h i j



Найдите 12 различий



[Назад](#)

# Глоссарий

А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й  
К Л М Н О П Р С  
Т У Ф Х  
Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я



# А

**Анализ** (от греч. analysis – разложение, расчленение) – процесс расчленения целого на части. Анализ является одной из основных операций, из которых складывается реальный процесс мышления.

**Аффект** (от лат. affectus – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное состояние, связанное с резким изменением важных для человека жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов. Аффект возникает в ответ на уже происшедшее событие.

# В

**Вербальный** (от лат. verbalis – словесный) – термин, применяемый в психологии для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования с этим материалом.

**Внимание** – сосредоточенность деятельности человека в данный момент времени на каком – либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т.д.)

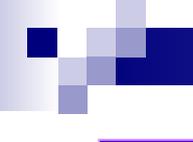
**Воля** – сознательная саморегуляция субъектом своей деятельности и поведения, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении цели.

[Назад](#)Назад

[Далее](#)

**Воображение** – психический процесс, выражающийся: 1) в построении образа средств и конечного результата предметной деятельности человека; 2) в создании программы поведения, когда проблемная ситуация неопределенна; 3) в продуцировании образов, которые не программируют, а заменяют деятельность; 4) в создании образов, соответствующих описанию объекта.

**Восприятие** – целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. Восприятие обеспечивает непосредственно – чувственную ориентировку в окружающем мире. Следует различать восприятие, адекватное реальности, и иллюзии (см. Иллюзии восприятия).



**Гениальность** (от лат. genius – дух) – высший уровень развития способностей. О наличии гениальности можно говорить лишь в случае достижения личностью таких результатов творческой деятельности, которые составляют эпоху в жизни общества, в развитии культуры.

**Гипноз** (от греч. hypnos – сон) – временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания.

# Д

**Детерминизм** (от лат. *determinare* – определять) – закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих его факторов.

**Деятельность** – динамическая система взаимодействия субъекта с миром, в процессе которых происходит возникновение и воплощение в объекте психического образа и реализация опосредованных им отношений субъекта в предметной деятельности.

**Душа** – понятие, отражающее исторически изменявшиеся воззрения на психику человека и животных; в религии, философии и психологии.

# З

**Задатки** – врожденные анатомо – физиологические особенности нервной системы, мозга, составляющие природную основу развития способностей.

**Заражение эмоциональное** – процесс передачи эмоционального состояния от одного индивида к другому на психофизиологическом уровне контакта помимо собственно смыслового воздействия или дополнительно к нему. Может обладать различной степенью произвольности (например: толпа, массовая паника).

# И

Иллюзии восприятия (от лат. *illusio* – ошибка, заблуждение) – неадекватное отражение воспринимаемого предмета и его свойств.

Индивид (от лат. *individuum* – неделимое) – человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного, носитель индивидуально своеобразных черт.

Индивидуальность – человек, характеризуемый со стороны своих социально значимых отличий от других людей, неповторимость психики и личности.

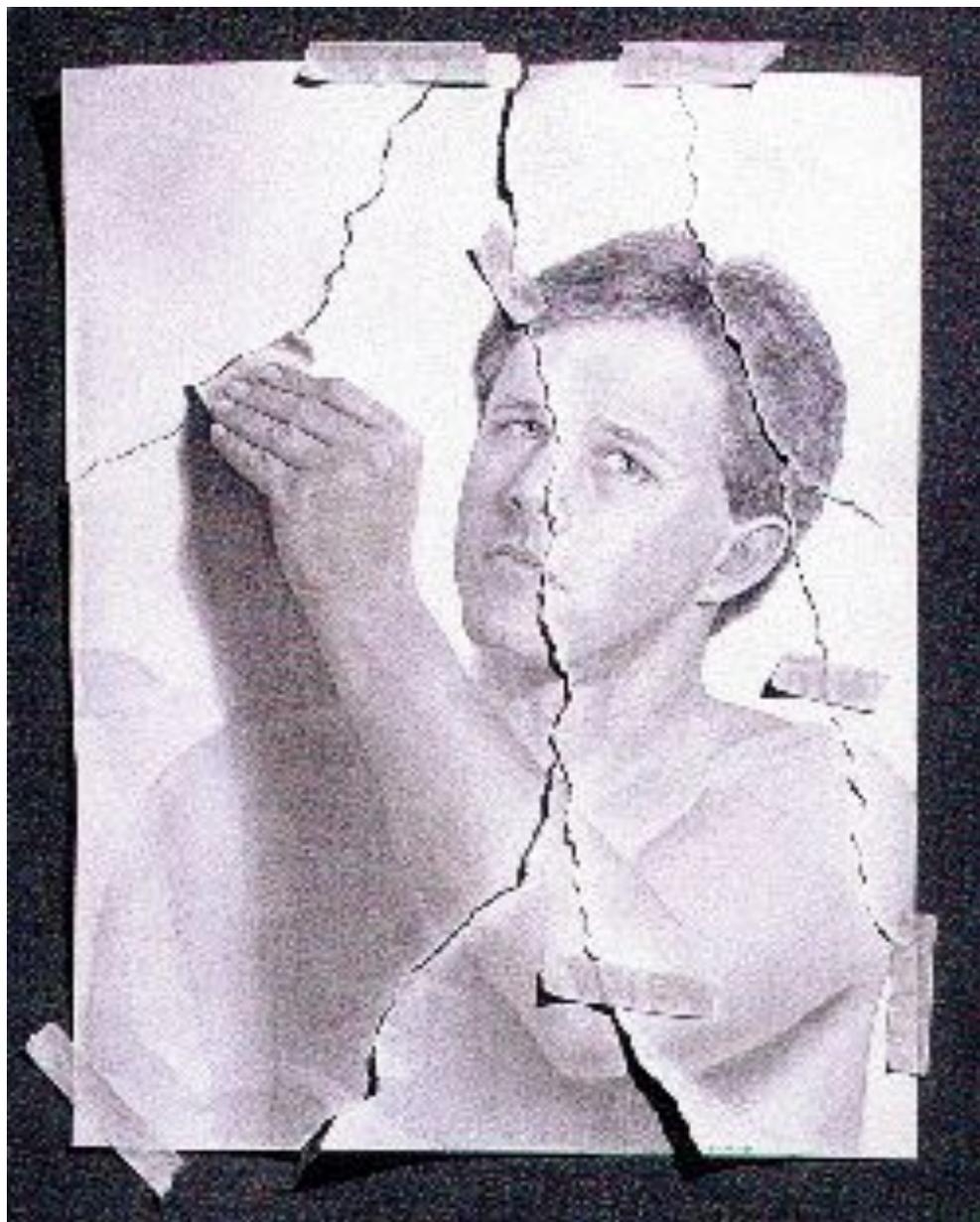
[Назад](#)

[Назад](#)

[Далее](#)

**Интеллект** (от лат. intellectus – разумение, понимание, постижение) – относительно устойчивая структура умственных способностей индивида. В современной психологии наиболее распространенным является понимание интеллекта как биопсихической адаптации к наличным обстоятельствам жизни.

**Интуиция** (от лат. intueri – пристально, внимательно смотреть) – знание, возникающее без осознания путей и условий его получения, в силу чего субъект имеет его как результат «непосредственного усмотрения». Интуиция трактуется и как специфическая способность, и как «целостное охватывание» условий проблемной ситуации и как механизм творческой деятельности.



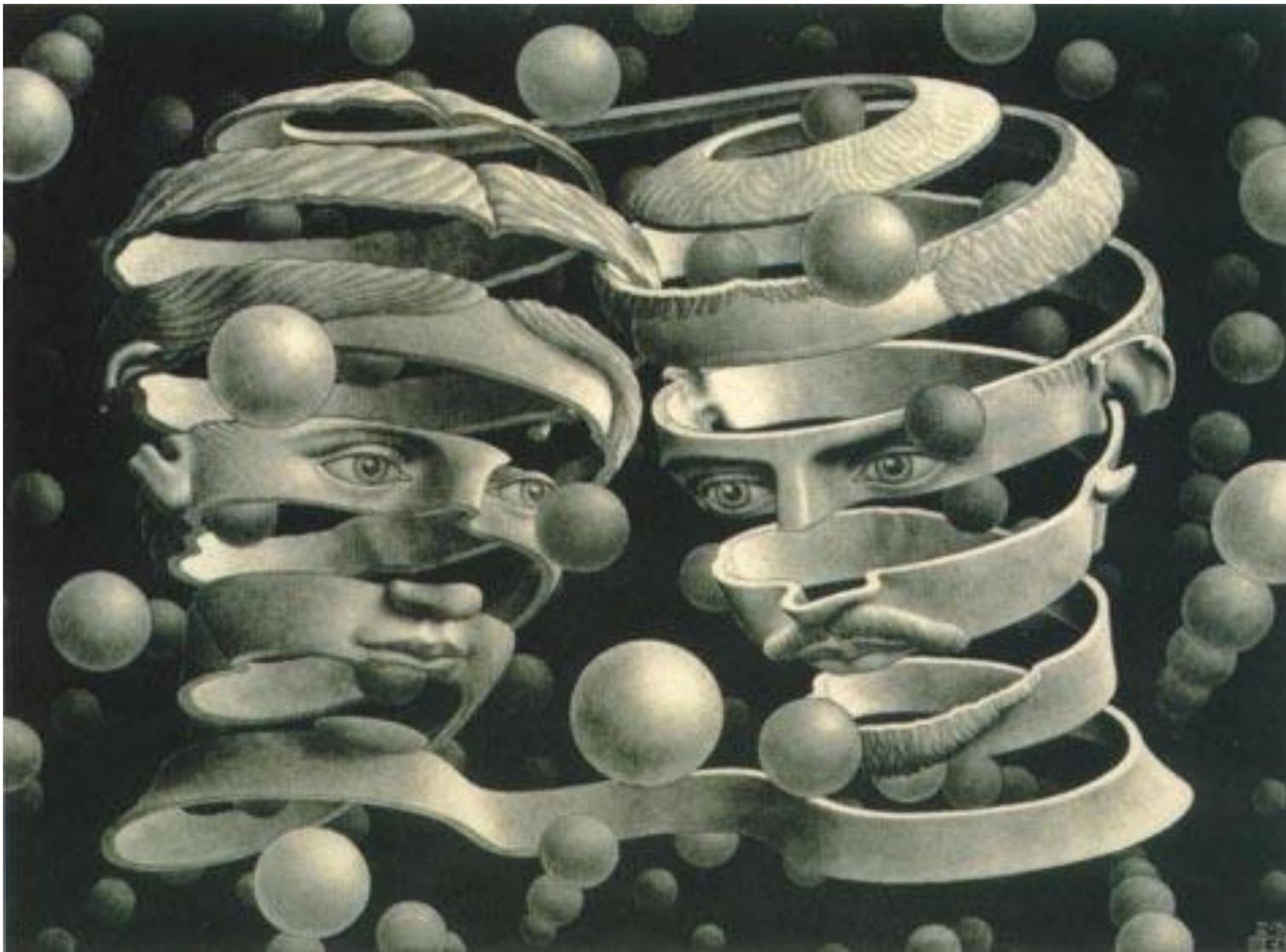
[Назад](#)

[Далее](#)



[Назад](#)

[Далее](#)



# Л

**Лидер** (от англ. leader – ведущий, руководитель) – 1) член группы, за которым она признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях; 2) индивид, который способен играть центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе.

**Лидерство** – отношения доминирования и подчинения, влияния и следования.

**Личность** – системное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее его со стороны включенности в общественные отношения.

**Латерализация** – специализация больших полушарий головного мозга. У полушарий головного мозга есть некое распределение функций: правое полушарие отвечает за эмоциональные процессы, левое – за логические. В процессе развития у человека становится активным какое-то одно полушарие. Соответственно, этим обусловлено деление людей на левополушарных и правополушарных.

# М

**Меланхолик** (от греч. melas (melanos) – черный, chole – желчь) – субъект, обладающий одним из четырех основных типов темперамента, характеризующимся низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью моторики и речи, быстрой утомляемостью.

**Мировоззрение** – система взглядов на объективный мир и место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции людей, их убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

**Мотив** (от лат. movere – приводить в движение толкать) – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность.

**Мотивация** – система побуждений, вызывающих активность организма и определяющих ее направленность.

**Мышление** – процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности, заключающийся в познании сущности вещей и явлений, закономерных связей между ними и раскрытие их сущности в виде понятий, умозаключений, суждений.

# Н

**Настроение** – сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида. Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий.

# О

**Общая психология** – теоретические и экспериментальные исследования, выявляющие наиболее общие психологические закономерности, теоретические принципы и метода психологии, ее основные понятия и категориальный строй.

**Общение** – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

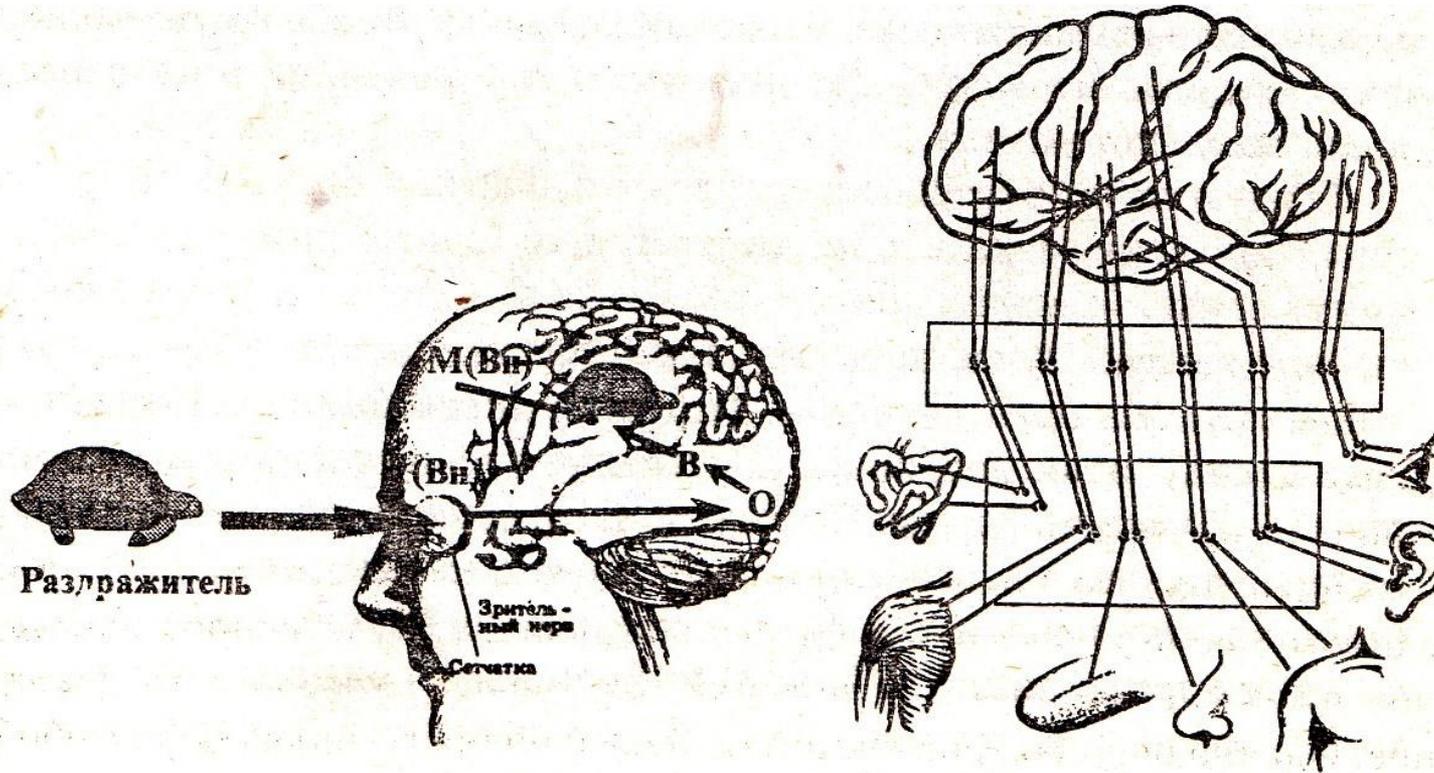
[Назад](#)Назад

[Далее](#)

**Одарённость** – 1) качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения деятельности; 2) общие способности, или общие моменты способностей, обуславливающие широту возможностей человека, уровень и своеобразие его деятельности; 3) умственный потенциал или интеллект; целостная индивидуальная характеристика познавательных возможностей и способностей к учению; 4) совокупность задатков.

**Онтогенез** (от греч. ontos – сущее, genesis – рождение, происхождение) – процесс развития индивидуального организма. В психологии онтогенез – формирование основных структур психики индивида в течение его детства; изучение онтогенез – главная задача детской и возрастной психологии.

**Ощущение** – отражение свойств предметов объективного мира, возникающее при их непосредственном воздействии на рецепторы.



# П

**Память** – процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией в основе развития и обучения.

**Понятие** – одна из логических форм мышления, высший уровень обобщения, характерный для словесно – логического мышления. Понятие может быть конкретным и абстрактным. Психология изучает развитие понятий у человека.

[Назад](#)

[Назад](#)

[Далее](#)

**Представления** – образы предметов, сцен, событий, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения.

**Принятие решения** – волевой акт формирования последовательности действий, ведущих к достижению цели на основе преобразования исходной информации в ситуации неопределенности.

**Психика** (от греч. psychikos – душевный) – системное свойство головного мозга, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

**Психологический возраст** – конкретная, относительно ограниченная во времени ступень психического развития индивида и его развития как личности.

[Назад](#)

# Р

**Реципрокность** – это работа полушарий «по очереди», то есть, если одно полушарие находится в возбуждении, то другое находится в торможении. Для перехода полушария в состояние возбуждения из фазы торможения требуется определенное количество времени.

# С

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка является важным регулятором поведения личности.

**Сангвиник** (от лат. *sanguis* – кровь) – субъект, обладающий одним из четырех основных типов темперамента, характеризующийся высокой психической активностью, энергичностью, работоспособностью, быстротой и живостью движений, разнообразием и богатством мимики, быстрым темпом речи.

[Назад](#)Назад

[Далее](#)

**Синтез** (от греч. synthesis – соединение, сочетание, составление) – включенный в акты взаимодействия организма со средой процесс практического или мысленного воссоединения целого из частей или соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое, необходимый этап познания.

**Склонность** – избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая его заниматься.

**Сознание** – высший уровень психического отражения действительности, присущий только человеку как общественно – историческому существу.

**Способности** – индивидуально – психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности.

[Назад](#)Назад

[Далее](#)

**Сравнение** – одна из логических операций мышления, позволяющая устанавливать сходства и различия между предметами, явлениями и т.д.

**Страсть** – сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений.

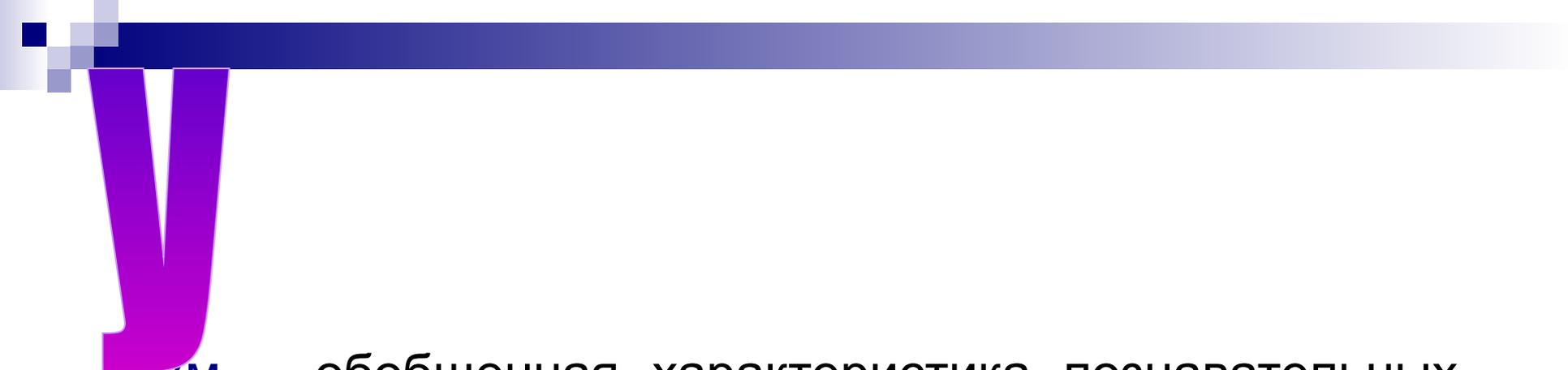
**Стресс** (от англ. stress – давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (Г.Селье: «Жизнь без стресса – есть смерть»).

**Суждение** – одна из логических форм мышления. Суждение есть связь между двумя понятиями.



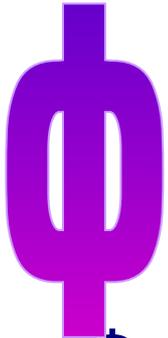
**Талант** (от греч. talanton – первоначально вес, мера, потом в переносном значении – уровень способностей) – высокий уровень развития способностей. О наличии таланта следует судить по результатам деятельности человека, которые должны отличаться принципиальной новизной, оригинальностью подхода.

**Темперамент** (от лат. temperamentum – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний.



**Ум** – обобщенная характеристика познавательных возможностей человека. В более узком смысле – индивидуально – психологическая характеристика мыслительных способностей человека.

**Умозаключение** – одна из логических форм мышления. Умозаключение характеризуется выводом на основе правил логики заключения или следствия из нескольких суждений (посылок).



**Флегматик** (от греч. phlegma – слизь) – субъект, обладающий одним из четырех основных типов темперамента, характеризующийся низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики.

**Фрустрация** (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание, расстройство) – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели. Проявляется в ощущениях гнетущего напряжения, тревожности, отчаяния, гнева и др.

# Х

**Характер** (от греч. charakter – печать, чеканка) – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

**Холерик** (от греч. chole – желчь) – субъект, обладающий одним из четырех основных типов темперамента, характеризующийся высоким уровнем психической активности, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью.

# Ч

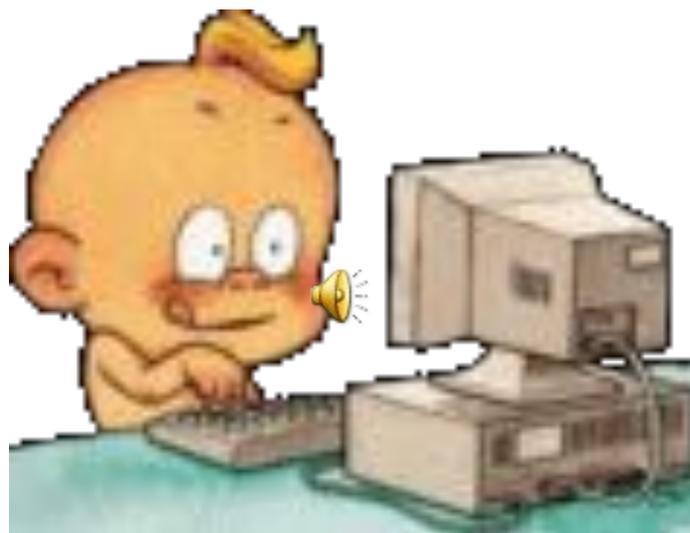
Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью. Чувства представляют собой конкретно – субъективную форму существования потребностей.

# Э

**Эмоции** (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий.

**Эффект ореола** – распространение в условиях дефицита информации о человеке общего оценочного впечатления о нем на восприятие его поступков и личностных качеств.

# Диагностический материал



Познай самого себя и ты познаешь мир...

[Далее](#)

# Тест на определение типа темперамента

**Инструкция:** Щелкните мышкой только по тем качествам, которые Вам свойственны. Запишите сколько раз и какой цвет приравнивался к выбранным качествам.

1. [неусидчивы](#)
2. [веселы и жизнерадостны](#)
3. [спокойны](#)
4. [стеснительны и застенчивы](#)
5. [вспыльчивы](#)
6. [энергичны и деловиты](#)
7. [последовательны и обстоятельны в делах](#)
8. [теряетесь в новой обстановке](#)
9. [нетерпеливы в делах](#)
10. [доводите начатое дело до конца](#)
11. [рассудительны](#)
12. [затрудняетесь установить контакт с новыми людьми](#)
13. [резки в отношениях с людьми](#)
14. [склонны переоценивать себя](#)
15. [умеете ждать](#)
16. [не верите в свои силы](#)

[Далее](#)

17. упрямы
18. способны быстро усваивать новое
19. не любите попусту болтать
20. легко переносите одиночество
21. инициативны
22. неустойчивы в своих интересах
23. говорите спокойно, без эмоций
24. чувствуете растерянность и подавленность при неудачах
25. находчивы в споре
26. легко переживаете свои неудачи
27. сдержанны и терпеливы
28. склонны уходить в свои мысли
29. невыдержанны
30. легко приспособливаетесь к разным обстоятельствам
31. доводите начатое дело до конца
32. быстро утомляетесь
33. склонны к риску
34. с увлечением беретесь за любое новое дело
35. не растрчиваете попусту сил
36. говорите тихо
37. необидчивы
38. быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать
39. придерживаетесь распорядка дня

Назад Назад

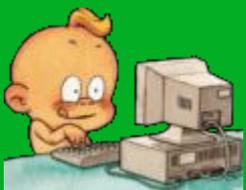
Далее

40. невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника
41. говорите быстро, со сбивчивой интонацией
42. с легкостью переключаетесь с одной работы на другую
43. легко сдерживаете свои эмоции
44. впечатлительны
45. незлопамятны
46. тяготитесь однообразной работой
47. маловосприимчивы к одобрению и порицанию
48. чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию
49. агрессивны
50. не чувствуете скованности с новыми людьми
51. незлобливы
52. предъявляете высокие требования к себе и окружающим
53. нетерпеливы
54. работоспособны
55. постоянны в своих интересах
56. склонны к подозрительности и мнительности
57. обладаете выразительной мимикой
58. говорите быстро, громко, четко
59. медленно переключаетесь с одного дела на другое
60. легко ранимы
61. способны быстро решать и действовать
62. сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке

Назад Назад

Далее

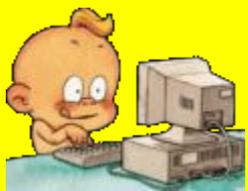
63. ровны в отношениях с людьми
64. обидчивы
65. неустанно стремитесь к новому
66. обладаете всегда бодрым настроением
67. любите аккуратность и порядок
68. не делитесь ни с кем своими сокровенными мыслями
69. обладаете резкими движениями
70. быстро засыпаете и быстро просыпаетесь
71. с трудом приспособливаетесь к новой обстановке
72. малоактивны и робки
73. настойчивы в достижении поставленной цели
74. проявляете поспешность в решениях
75. малоподвижны, вялы
76. покорны
77. склонны к внезапным сменам настроения
78. часто отвлекаетесь от выполняемого дела
79. обладаете выдержкой
80. любите вызывать сочувствие у окружающих



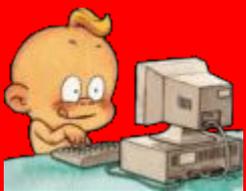
[Перейти  
к вопросам](#)



Перейти  
к вопросам



[Перейти](#)  
[к вопросам](#)



[Перейти](#)  
[к вопросам](#)

**Выберите цвет, преобладающий по количеству**

зеленый

красный

синий

желтый



В Вашем темпераменте  
преобладает флегматический  
ТИП



В Вашем темпераменте  
преобладает  
меланхолический тип



В Вашем темпераменте  
преобладает сангвинический  
ТИП

[Вернуться в меню](#)



В Вашем темпераменте  
преобладает холерический  
ТИП

[Вернуться в меню](#)

# Таблицы и схемы

- Таблица № 1: Формы проявления психики человека
- Таблица № 2: Представительство высших психических функций в коре головного мозга
- Таблица № 3: Методы психологии
- Таблица № 4: Факторы развития
- Таблица № 5: Три сферы развития
- Таблица № 6: Структура личности по К.К. Платонову
- Таблица № 7: Виды общения
- Таблица № 8: Мыслительные операции
- Таблица № 9: Виды мышления
- Схема № 1: Методологические принципы современной психологии
- Схема № 2: Эмоциональные процессы
- Схема № 3: Виды чувств
- Схема № 4: Этапы и структура деятельности

## Таблица № 1: Формы проявления психики человека

формы проявления	ПРОЦЕССЫ		СОСТОЯНИЯ		СВОЙСТВА	
	индивидуальные	групповые	индивидуальные	групповые	индивидуальные	групповые
<b>внутренние</b>	ощущения, восприятие, речь, внимание, память, воображение, мышление, творчество	общение, межличностные отношения	внимательность, эмоции, чувства, гипноз, интересы	сплоченность, конфликтность группы	воля, совесть, темперамент, характер, способности, одаренность, направленность	соперничество, сотрудничество
<b>внешние</b>	деятельность, поступок	межгрупповые отношения	интерес, готовность к чему-то	паника, открытость, закрытость группы	внушаемость, одаренность, обучаемость, эгоизм	организованность

## Таблица № 2: Представительство высших психических функций в коре головного мозга

энергетический	получение, переработка, хранение информации	программирование, регуляция и контроль деятельности
<p>Блок включает ретикулярную формацию ствола головного мозга, лимбическую систему и некоторые отделы долей головного мозга (лобные и височные). Поддерживает определенный уровень активности мозга. От его работы зависит общий уровень активности и избирательная активация отдельных подструктур, необходимая для нормального осуществления психических функций.</p>	<p>Данный блок располагается в задних и височных отделах больших полушарий. Связан с познавательными и психическими процессами, с переработкой и хранением информации, поступающей от органов чувств.</p>	<p>Блок расположен в передних отделах коры головного мозга. Связан с мышлением, программированием, с высшей регуляцией поведения и психических функций, с сознательным их контролем. Данный блок головного мозга полностью созревает примерно к 21 году.</p>

## Таблица № 3: Методы психологии

ОСНОВНЫЕ		ОСНОВНЫЕ		ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ							
НАБЛЮДЕНИЕ		ЭКСПЕРИМЕНТ									
ОБЫЧНОЕ	ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ	ЕСТЕСТВЕННЫЙ	ЛАБОРАТОРНЫЙ	ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ	ТЕСТЫ	БЕСЕДА	АНКЕТА	БИОГРАФИЧЕСКИЙ	БЛИЗНЕЦОВЫЙ	СОЦИОМЕТРИЯ	АНАЛИЗ ПРОДУКТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Пассивно, поверхностно, недействительно.	Активно, проникает в суть, т.к. имеют цель, действенны. Трудность в субъективности интерпритации данных.	Проходит в привычных условиях, при минимальном вмешательстве экспериментатора. Минус в	Проходит в специальных условиях. Экспериментатор целенаправленно изменяет условия и течение процессов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Констатирующий.</li> <li>• Формирующий.</li> <li>• Контрольный.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тесты интеллекта.</li> <li>• Тесты достижений</li> <li>• Тесты специальных способностей</li> <li>• Личностные тесты.</li> </ul>	Сбор фактов в процессе личного общения по специальной программе.	Сбор фактов на основе письменного опроса по специальной программе.	Изучение психики на основе исследования фактов биографии человека.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метод разлученных близнецов – влияние среды на формирование психики.</li> <li>• Метод близнецовой пары – сопоставление внутриспарного сходства.</li> </ul>	Изучение межличностных отношений.	Сбор фактов при анализе результатов трудовой, игровой, учебной деятельности.

## Таблица № 4: Факторы развития

	<b>ВНУТРЕННИЕ</b>	<b>ВНЕШНИЕ</b>
<b>БИОЛОГИЧЕСКИЕ</b>	Генотип, ситуация рождения, здоровье и т.д.	Климат, экология, окружающая среда и т.д.
<b>СОЦИАЛЬНЫЕ</b>	Мотивационная сфера, самосознание, убеждения, нравственность и т.д.	Семья, социальная среда, общество и т.д.

## Таблица № 5: Три сферы развития

<b>КОГНИТИВНАЯ</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ</b>	<b>ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ</b>
Психические процессы, имеющие отношение к мышлению и решению проблем. К ним относятся ощущение, восприятие, память, речь, воображение, внимание, мышление.	Размеры и рост тела человека, органов тела, изменение структуры мозга, изменение желез, органов чувств, физические навыки (ходьба, бег, прыжки и так далее).	Процессы изменения личности (развитие самосознания и развитие мотивационной сферы человека), развитие межличностных отношений, развитие эмоций и чувств, развитие социальных навыков.

## Таблица № 6: Структура личности по К.К. Платонову

<b>НАЗВАНИЕ ПОДСТРУКТУРЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>СООТНОШЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО</b>
<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ</b>	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы, ценности	Социальный уровень (биологического почти нет)
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОПЫТ</b>	Умения, знания, навыки, привычки	Социально – биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
<b>ФОРМЫ ОТРАЖЕНИЯ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ</b>	Особенности познавательных процессов (мышление, память, восприятие, ощущение, внимание); особенности эмоциональных процессов (эмоции, чувства)	Биологически - социальный уровень (биологического больше, чем социального)
<b>БИОЛОГИЧЕСКИЕ, КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА</b>	Скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т.п.; половые, возрастные свойства	Биологический уровень (социальное практически отсутствует)

## Таблица № 7: Виды общения

ПО СОДЕРЖАНИЮ		ПО ЦЕЛЯМ		ПО СРЕДСТВАМ	
<b>МАТЕРИАЛЬНОЕ</b>	Обмен продуктами и предметами деятельности.	<b>БИОЛОГИЧЕСКОЕ</b>	Общение, необходимое для поддержания, сохранения и развития организма, связано с удовлетворением основных	<b>НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ</b>	С помощью естественных органов
<b>КОГНИТИВНОЕ</b>	Обмен знаниями	<b>СОЦИАЛЬНОЕ</b>	Реализует цели расширения и укрепления межличностных контактов и отношений, при этом происходит личностный рост человека и реализуются культурные	<b>ОПОСРЕДОВАННОЕ</b>	С помощью специальных средств
<b>КОНДИЦИОННОЕ</b>	Обмен психическими или физиологическими состояниями. Используется понятие			<b>ПРЯМОЕ</b>	Непосредственное восприятие другого человека
<b>МОТИВАЦИОННОЕ</b>	Обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами и потребностями			<b>КОСВЕННОЕ</b>	Общение через посредников
<b>ДЕЯТЕЛЬНОСТНОЕ</b>	Обмен действиями, умениями, навыками.				

## Таблица № 8: Мыслительные операции

ОСНОВНЫЕ		ПРОИЗВОДНЫЕ				
АНАЛИЗ	СИНТЕЗ	СРАВНЕНИЕ	ОБОБЩЕНИЕ	КОНКРЕТИЗАЦИЯ	КЛАССИФИКАЦИЯ	АБСТРАГИРОВАНИЕ
Мысленное разделение целого на части или мысленное выделение из целого его сторон, свойств, признаков, действий и отношений.	Объединение частей, сторон, свойств, признаков, действий и отношений в одно целое.	Установление сходства и различий между предметами и явлениями. Сравнить можно по одному или нескольким признакам, оно может быть поверхностным или глубоким.	Объединение ряда объектов по каким – то общим признакам. Оно может быть по существенным и несущественным признакам. Обобщение по существенному признаку приводит к выведению <b>понятия</b> .	Процесс, обратный обобщению.	Мысленное распределение предметов по определенным группам и подгруппам по общим признакам.	Отделение от объектов каких – то свойств, которые начинают мыслиться отдельно от них.
<p><b>Обе операции связаны между собой. Они могут осуществляться на разных этапах и уровнях и носить многоступенчатый характер.</b></p>		<p><b>Данные операции являются производными, так как они происходят от основных операций.</b></p>				

## Таблица № 9: Виды мышления

ПО СТЕПЕНИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОРИГИНАЛЬНОСТИ		ПО СВЯЗИ МЫСЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПРАКТИКОЙ			ПО СТЕПЕНИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ, ЛОГИЧНОСТИ, ОСОЗНАННОСТИ		
ТВОРЧЕСКОЕ	РЕПРОДУКТИВНОЕ	НАГЛЯДНО - ДЕЙСТВЕННОЕ	НАГЛЯДНО - ОБРАЗНОЕ	СЛОВЕСНО - ЛОГИЧЕСКОЕ	ДИСКУРСИВНОЕ	АФФЕКТИВНОЕ	ИНТУИТИВНОЕ
Связано с открытием принципиально нового знания.	Мышление с помощью знакомых способов.	Процесс мышления непосредственно связан с практической деятельностью.	Процесс мышления связан с наглядными образами.	Процесс мышления с помощью понятий, суждений и умозаключений. <i>Понятие</i> – мысль о предмете в его существенных свойствах, связях и отношениях. <i>Суждение</i> – связь понятий. <i>Умозаключение</i> – вывод нового суждения из других.	Логическое, осознанное, рассуждающее	Осознанное, логичное, но решение возникает как вспышка.	Неосознанное и опирающееся на внутренние неосознаваемые человеком факторы.

# Схема № 1: Методологические принципы современной психологии

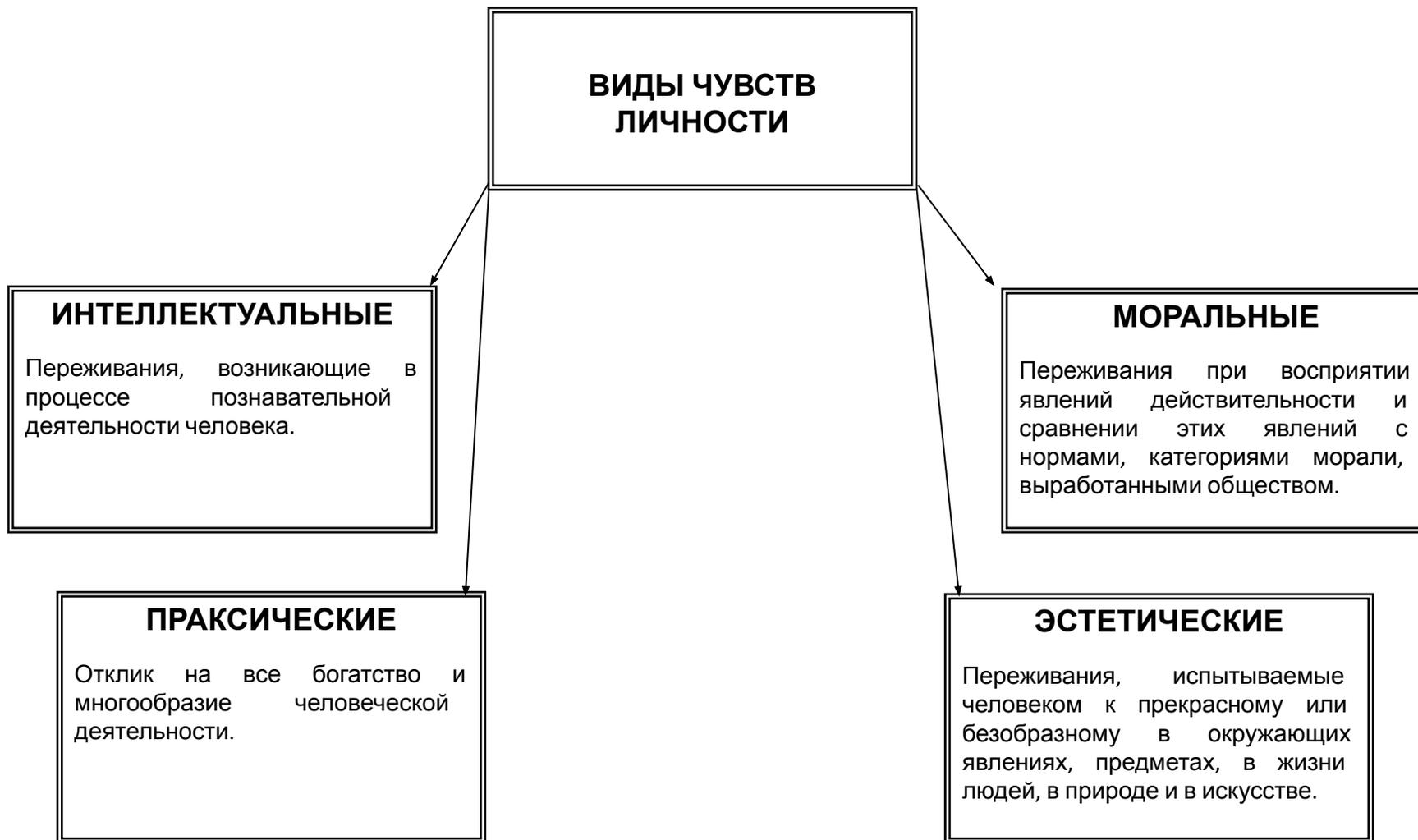


## Схема № 2: Эмоциональные процессы

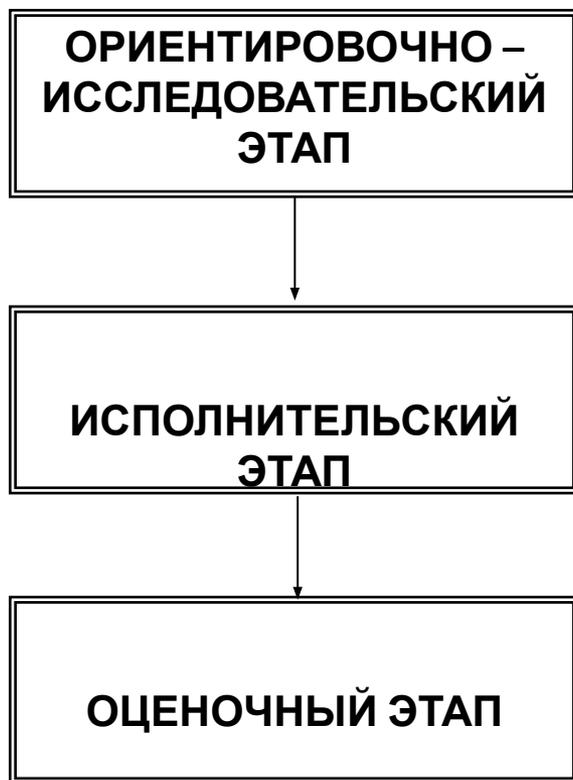


[Назад](#)

## Схема № 3: Виды чувств



## Схема № 4: Этапы и структура деятельности



# Итоговый тест - контроль



[Вернуться](#)  
[Пройти тест](#)

в

меню

[Вернуться](#)

в

меню

Вопросы к тесту:

11 21 2 31 2 3 41 2

3 4 51 2 3 4 5 61 2 3

4 5 6 71 2 3 4 5 6 7

81 2 3 4 5 6 7 8 91 2

3 4 5 6 7 8 9 101 2 3

4 5 6 7 8 9 10 111 2

# 1. Выберите определение психологии в настоящее время.

- А). Наука о закономерностях возникновения, проявления, развития психики и ее механизмов.
- Б). Сфера исследований, включающая в себя неосознаваемые процессы и деятельность человека.
- В). Наука, занимающаяся изучением психических явлений, которые человек может обнаружить в сознании.

## **2. Сознание – это**

А). То, что человек знает о себе.

Б). Высшая форма психики.

В). То, что придает человеку целостность.

### **3. Развитие – это**

А). Изменение.

Б). Накопление.

В). Приобретение нового и утрата  
старого.

## **4. Что воплощено в понятии индивид**

А). Принадлежность к обществу.

Б). Принадлежность к животному миру.

В). Принадлежность к роду «человек».

## 5. Личность приобретаетс в:

А). Трудовой деятельности.

Б). Игре.

В). Общениии.



## **6. Кем человек становится в процессе своего развития**

А). Индивидуальностью.

Б). Личностью.

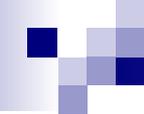
В). Индивидом.

## **7.Источником развития личности являются**

А). Близкие люди.

Б). Внутренние противоречия.

В). Общество в целом.



**8. В каком возрасте закладываются  
основные черты личности**

А). В течение жизни.

Б). В 18 – 20 лет

В). В 3 -5 лет

## 9. Темперамент – это

А). Приобретенные особенности.

Б). Врожденные особенности.

В). Динамические особенности.

**10. Какой из типов темперамента относится к слабой нервной системе**

А). Холерик.

Б). Меланхолик.

В). Флегматик.

Г). Сангвиник.

# 11. Выберите правильное утверждение

- А). Для эффективного общения необходимо, чтобы люди видели друг друга.
- Б). В общении важно только, что человек говорит.
- В). В общении всегда присутствуют три аспекта: цель, содержание, средства.

## 12.К невербальным средствам общения относятся:

А). Речь, жесты, мимика.

Б). Интонация голоса, взгляд,  
пантомимика.

В). Жесты, позы, мимика, слова-  
паразиты.

## 13. С чего начинается процесс общения

А). С взгляда.

Б). С установления контакта.

В). С первого впечатления.



**14. В течение какого времени  
формируется первое впечатление**

А). В течение 20 секунд.

Б). В течение 1 минуты.

В). В течение первого разговора.



## 15. Выберите факторы, влияющие на процесс общения

А). Симпатия – антипатия.

Б). Продолжительность общения.

В). Социальный статус общающихся.

Г). Все ответы верны.



**16. В каких случаях эмоции будут реальными**

А). В реальной ситуации.

Б). В вымышленной ситуации.

В). В значимой ситуации.

Г). Все ответы верны.

## **17. Эмоции делятся на положительные и отрицательные в зависимости**

А). От того, какими их считает общество.

Б). От того, какими считает их сам человек.

В). От того, доставляют ли они удовольствие человеку или нет.

## **18. Деление эмоций на положительные и отрицательные в психологии**

А). Не существует.

Б). Деление условное.

В). Деление жесткое.

## 19. Выберите группу положительных эмоций:

А). Злорадство, блаженство, нежность, восторг, любовь, чувство удовлетворенной мести.

Б). Уверенность, благородство, жалость, ликование, зависть, доверие.

В). Уважение, скука, благодарность, страх, гордость, самодовольство.

**20. Наиболее длительным  
эмоциональным состоянием  
является:**

А). Настроение.

Б). Страсть.

В). Чувства.

Г). Аффект.

**21. В каком эмоциональном состоянии человек перестает управлять своими чувствами и собой**

А). Страсть.

Б). Чувство страха.

В). Аффект.



**22. Какое эмоциональное состояние  
служит фоном, на котором протекают  
все остальные психические  
процессы**

А). Чувства.

Б). Эмоции.

В). Настроение.

**23. Какое эмоциональное состояние  
имеет выраженный предметный  
характер:**

А). Аффект.

Б). Настроение.

В). Страсть.

## 24. Чувство непреодолимой преграды – это

А). Латерализация.

Б). Фрустрация.

В). Реципрокность.

## 25. Специализация больших полушарий – это

А). Фрустрация.

Б). Реципрокность.

В). Латерализация

## 26. Реципрокность – это

- А). Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения.
- Б). Работа полушарий «по очереди»
- В). Специализация больших полушарий.



## **27. Основные мыслительные операции**

А). Анализ и обобщение.

Б). Анализ и синтез.

В). Сравнение и синтез.



**28. Какой вид мышления развивается у  
человека первым**

А). Словесно-логическое.

Б). Наглядно-действенное.

В). Наглядно-образное.

## **29.Репродуктивное мышление – это**

А). Мышление с помощью знакомых способов.

Б). Мышление, принятое у большинства.

В). Мышление, связанное с открытием нового знания.

**30.Способность человека быстро  
разобраться в новой ситуации  
связана с:**

А). Глубиной ума.

Б). Быстротой ума.

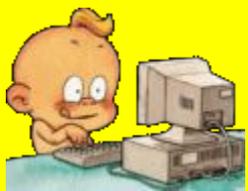
В). Гибкостью ума.

## **31. Интуитивное мышление – это**

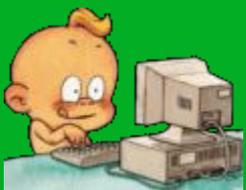
- А). Логическое, рассуждающее.
- Б). Осознанное, логическое.
- В). Неосознанное, нелогическое.



Перейти  
к вопросам



[Перейти  
к вопросам](#)



[Перейти](#)  
[к вопросам](#)

**Посчитайте количество ответов,  
окрашенных в желтый цвет**

**Менее 15**

**От 16 до 20**

**От 21 до 25**

**От 26 до 31**

Увы, психологию ты знаешь на  
«2»



[Вернуться в меню](#)

Удовлетворительно, и не  
больше...



[Вернуться в меню](#)

# Хорошо, но можно и лучше!



[Вернуться в меню](#)

Молодец!!! Так держать!!!  
Отлично!!!



[Вернуться в меню](#)

Спасибо за использование  
электронного учебника!

