**ЛК 1**

**Понятие психологии**

1. Эволюция предмета психологии. Развитие представлений о психике
2. Сущность психического (или понятие психики)
3. Понятие о сознании, бессознательном и самосознании
4. Определение психологии как науки. Отрасли психологии

**Эволюция предмета психологии. Развитие представлений о психике**

**Первый этап:**

Анимизм – (анима – душа) древнешее верование, которое гласит, что у всего, что существует есть душа.

Душа – независима от тела, отделена от него, и способна управлять всеми живыми и неживым предметами.

1. Душа самостоятельна в своём существовании
2. Душа неотделима от тела

**Второй этап** развития психологического знания: 17-19 век. Способность думать, чувствовать назвали сознанием. Психология стала развиваться как наука о **сознании**. В 19 веке психология становится самостоятельной наукой. Связано это было с созданием специальных научно-последовательных учреждений – психологических лабораторий и институтов (первая в мире лаборатория экспериментальной психологии – 1879 г., Лейпциг (В. Вундт)). Примерно через 6 лет похожая лаборатория появилась подобная лаборатория на территории Российской империи.

**Третий этап:** 20 век – складывается два основных направления в психологии:

1. Бихевиоризм (Д. Уотсон) – в качестве предмета психологических исследований рассматривается только поведение человека и изучается его зависимость от внешних и внутренних материальных стимулов
2. Психоанализ (З. Фрейд) – психология – это наука не только о сознании, но и о бессознательном

**Четвёртый этап:** наше время. Сегодня психологию определяют как научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение полученных знаний.

**Сущность психического (или понятие психики)**

Психика или душа – это внутренний мир личности, который возникает в процессе взаимодействия человека с окружающим внешним миром, в процессе активного отражения этого мира.

* Психику человека нельзя свести просто к нервной системе и нельзя понять через исследование только нервной системы
* Психика не дана в готовом виде человеку с момента рождения и не развивается сама по себе
* Человеческая психика формируется только в процессе общения с другими людьми, в процессе усвоения культуры, созданной предшествующими поколениями
* Психика человека включается в себя: внешний мир, природа – полноценная деятельность мозга – взаимодействие мозга – взаимодействие с людьми

Структура психики:

1. Психические процессы – элементарные психические процессы явления, кратковременные, проявляющиеся в виде реакции.

Все психические процессы подразделяются на:

* Познавательные – ощущения и восприятие представлений и память, мышление и воображение
* Эмоциональные – активные и пассивные переживания
* Волевые – решение, исполнение

1. Психические состояния – более продолжительны, проявляются в повышенной или пониженной активности личности, имеют рефлекторную природу, т.е. возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов хода работы, времени и словесных воздействий.
2. Психические свойства – присущи человеку если не на протяжении всей жизни то, по крайней мере, достаточно длительного ее периода. К ним относят:

* Жизненную позицию личности – систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов
* Темперамент – систему природных свойств личности
* Способности – систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств
* Характер – систему отношений и способов поведения

Большое значение для психики человека имеют особенности человеческого организма: возраст, пол, строение нервной системы, заболевания хронические.

**Понятие о сознании, бессознательном и самосознании**

Психологическая характеристика сознания человека:

1. Ощущение себя познающим субъектом
2. Мысленное представление и воображение действительности (как и сознание связано с волей человека)
3. Способность к коммуникации

Сознание развивается у человека только в социальных контактах и возможно лишь в условиях существования языка, речи, которые возникают одновременно с сознанием в процессе труда.

Бессознательное – те качества, интересы, потребности, которые человек у себя не осознаёт, но которые ему присущи и проявляются в разнообразных непроизвольных реакциях, действиях, психических явлениях.

К бессознательным явлениям относят:

1. Ошибочные действия – оговорок, описки и т.д.
2. Непроизвольное забывание имен, обещаний, событий и др., что прямо или косвенно связано для человека с неприятными переживаниями
3. Представления, связанные с восприятием, памятью и воображением – сновидения, грезы, мечты

Самосознание – образ «Я», или представление о себе

* Самопознание – это нацеленность человека на познание своих физических, душевных, духовных возможностей и качеств
* Самооценка – включает в себя знание шкалы ценностей, по которой человек может себя оценить
* Самоконтроль – проявляется в осознании и оценке человеком собственных поступков и действий
* Самопринятие

Для самосознания наиболее значимо:

* Стать самим собой
* Остаться самим собой
* Уметь поддерживать себя в трудных обстоятельствах

**Определение психологии как науки. Отрасли психологии**

**ЛК 2**

**Познавательные психические процессы**

1. Ощущение и восприятие. Виды и свойства
2. Виды и свойства внимания
3. Память и ее характеристики
4. Представления и их классификация
5. Воображение и его виды
6. Мышление

**1. Ощущение и восприятие. Виды и свойства**

Ощущения – отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на наши органы чувств.

Ощущения – **объективны**, т.к. в них всегда отражен внешний раздражитель, а с другой стороны, **субъективны**, т.к. зависят от состояния нервной системы и индивидуальных особенностей человека.

Способность иметь ощущения называют **чувствительностью**.

Предмет и явления, действующие на наши органы чувств, называют **раздражителями**. Ощущения возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель.

Ощущения имеют свои **пороги**.

**Нижний порог** – та минимальная величина или сила раздражителя, которая достаточна для возникновения ощущения.

**Верхний порог** – та максимальная величина раздражителя, сверх которой это раздражение перестаёт ощущаться.

Классификация ощущений:

1. По месту расположения рецепторов (органов чувств)
   * Экстерорецептивные – возникают при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела
   * Интерорецептивные (органические) – имеют рецепторы, расположенные во внутренних органах и тканях тела, и сигнализируют о том, что происходит в организме
   * Проприоцептивные – это ощущения, передающие сигналы о положении тела в пространстве и составляющие основу движений человека. Играют решающую роль в их регуляции. Это ощущение равновесия (статическое) и двигательное (кинестетическое) ощущение.
2. По модальности раздражителя (т.е. по качественной) – зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные
3. По виду взаимодействия:
   * Контактные – возникают непосредственном контакте с воздействующим объектов
   * Дистантные – возникают как воздействие на органы чувств на некотором расстоянии. К таким ощущениям относятся обоняние и особенно слух и зрение.

Свойства ощущений

* Качество – основная особенность ощущений, позволяющая отличать одни виды ощущений от других
* Интенсивность – количественная характеристика ощущений, которая определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора
* Продолжительность – временная характеристика ощущений

Нарушение ощущений:

* Гиперестезия – повышенная чувствительность, повышенная восприимчивость тех раздражителей, которые в обычном состоянии человек подчас не фиксируются
* Гипестезия – пониженная чувствительность в внешних раздражителях.

Восприятие – целостное отражение предметов или явлений в сознании человека при их непосредственном воздействии на органы чувств

Восприятие – субъективно, т.к. одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному, в зависимости от интересов потребностей, способностей

Виды восприятий:

* Восприятие предметов и явлений окружающего мира
* Восприятие человека человеком
* Восприятие времени
* Восприятие движения
* Восприятие пространства
* Восприятие виды деятельности (художественная, техническая)

Внешененаправленное (предметы и явления окружающего мира)

Внутринаправленное (собственные мысли и чувства)

Свойства восприятия:

* Целостность – восприятие даёт целостный образ предмета
* Осмысленнось – восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предмет (даже в незнакомом предмете мы ищем черты знакомого)
* Избирательность – преимущественно выделение одних объектов по сравнению с другими

Восприятие может быть ошибочным, т.е. искаженное реальное восприятие реально существующей действительности (иллюзии следует отличать от галлюцинации)

**2. Виды и свойства внимания**

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельность при отвлечении от всего остального.

Виды внимания:

1. В зависимости от активности личности
   * Непроизвольное (пассивное, эмоциональное) – возникает без намерения человека увидеть или услышать что-либо, без заранее поставленной цели, без волевого усилия
   * Произвольные (активное, волевое) – управляется сознательной целью, требуют волевого усилия, зависит от психического состояния человека
   * Постпроизвольное – наступает после произвольного, но качественно от него отличается. Носит целенаправленный характер и вначале требует волевого усилия, затем человека «втягивается» в работу, интересным становится сам процесс деятельности, а не только ее результат
2. По характеру направления
   * Внешненаправленное – направленно на окружающие объекты и явления
   * Внутрененапраленное – на собственные мысли и переживания
3. По происхождению
   * Природное -
   * Социально обусловленное –
4. По Методу регуляции
   * Непосредственное – не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направленно, и который соотв. интересам и потребностям человека
   * Опосредственное – регулируется с помощью специальных средств, направ., жестов, слов, предметов
5. По своей направленности на объект
   * Сенсорное
   * Интеллектуальное

Свойства внимания:

* Сосредоточенность
* Устойчивость
* Распределение
* Переключаемость
* Объем

Отрицательную сторону внимания составляется **рассеянность** – неспособность человека сосредоточится на чем-либо определённом в течении длительного времени (различают мнимую и подлинную рассеянность).

**3. Память и ее характеристики**

**Память** – форма психического отражения окружающего мира, которая состоит в запечатлении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта.

Виды памяти:

* Генетическая (наследственная) – включает в основном инстинкты и почти не зависит от условий жизнедеятельности человека, передается и вопроизводится по наследству.
* Прижизненная – хранит информацию, полученную с момента рождения и до смерти.

Виды прижизненной памяти:

1. В зависимости от целей деятельности
   * Непроизвольная
   * Произвольная
2. По степени осмысления
   * Механическая
   * Смысловая
3. По времени сохранения информации
   * Кратковременная
   * Оперативная
   * Промежуточная
   * Долговременная
4. По сохраняемому материалу
   * Когнитивная
   * Эмоциональная
5. По характеру психической активности, преобладающей в деятельности
   * Словесно-логическая
   * Образная

Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание.

Приемы запоминания:

1. Механическое дословное многократное повторение – механическая память
2. Логический пересказ – логическая (смысловая) память
3. Образные приемы – образная память (зрительная, слуховая, вкусовая, моторно-двигательная и др.)
4. Мнемотехнические приемы – цыган на цыпочка цыплёнку цыкнул цыц

Закон памяти – повторение, осмысления, интереса, закон Грая.

Представление – процесс наглядно-образного отражения предметов и явлений, ранее воздействовавших на наши органы чувств.

Классификация представлений:

* Зрительные (о величине, форме, )
* Слуховые
* Осязательные и обонятельные
* Вкусовые
* Двигательные (о движениях, положении тела)
* Пространственные и временные

Представления часто возникают не изолированно друг от друга, а в связи с другими представлениями. Связь между представлениями называется ассоциацией.

Виды ассоциаций:

* Ассоциации по смежности
* Ассоциации по сходству
* Ассоциации по контрасту

Воображение – психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи.

Процесс воображения свойственен только человеку и является необходимым условием его трудовой деятельности.

Источником воображения является объективная реальность.

Виды воображения:

1. Активное
   * Воссоздающее активное воображение основывается на создании образов, соотв. описанию
   * Творческое активное воображение предполагает самостоятельное создание образов
2. Пассивное

Формы воображения:

* Агглютинация
* Акцентировка
* Типизация
* Мечты – желания отодвинутые во времени
* Грёзы – уход от действительности в область фантазии (как правило, чтобы скрыться от кажущихся неразрешимых задач, от необходимости действовать)

Мышление – психологический процесс познания, связанный с открытием субъективно нового знания, с решением задач, с творческим преобразованием действительности

Источником и критерием мыслительной деятельности, а также областью для применения ее результатов является практика.

Формы мышления:

* Понятие
* Суждение
* Умозаключение

Виды мышления:

* Наглядно-действенное
* Наглядно-образное
* Словесно-логическое