**1** Психология – наука о самом сложном феномене окружающего мира, человеческой психике.

Психика – свойство мозга

Особенности:

-В психологии сливаются объект и субъект человека

-Наука с большим прошлым, но малой историей(5-6в. до н.э.) Как отдельная наука выделяется во 2 половине 19в.

- Ориентирована на практику

-Психология – «знакомая незнакомка»

Задачи:

-Изучение законов психической деятельности и ее развития

-Раскрытие сущности изучаемых явлений, поиск новых путей.

-Выявление соотношения биологического и социального детерм. в развитии человека.

-Значение в понимании психики ребенка

**2** Психология – наука о психике и психологических явлениях

Психика – Субъективное отражение объективного мира

Психические явления:

А) Психические процессы (имеют начало, течение и конец)

-познавательные

-волевые

-эмоциональные

Б) Психические свойства (характеризуются большей устойчивостью и постоянностью: темперамент, характер, способности)

В) Психические состояния (характеризует состояние психики в целом. Имеют свою динамику. Длительность, устойчивость, интенсивность, направленность.) (стресс, страх, аффект, угнетенность, бодрость, уныние.)

**3** метод – способ получения данных о предмете науки.

**-**организационный(метод которым пользуется психолог выбирая стратегию в самой организации исслед процедуры)

**-**эмпирический(конкретные исслед процедуры направленные на получение данных об изучении феномена)

**-**м обработки данных исследования

**-**м интерпритации данных исследования

**-** наблюдение, самонаблюдение(широкое(несколько объектов), узкое(1 объект), открытое, скрытое, включенное(наблюдатель «один из нас»))

**-**опросные методы-позволяет получить информацию на основе непосредств(беседа) и опосред(анкета) общения психолога и респондента

Анкета- инф полученная либо письменно либо устно у одного либо у группы людей.

Беседа-коммуникация в свободной обстановке (наладить контакт)

-экспериментальный (лабораторный и естественный)

-биографический (изучение биографии человека)

Тестирование-кратное стандартное исследование результат которого обраб по ключу и сравнивается с таблицей норм ответов.

Тесты:

-интеллектуальные

-личностные

-способностей

-межличностных отношений

-проективные (тест фрустрации розенцвейрга)

Способы организ исслед:

- продольный срез (одно и то де количество людей изучается долгое время)

-поперечный срез (объекты исследования не становятся постоянными)

-комплексный метод (специалисты разного профиля)

**4** психика – свойство мозга или субъективное отражение объективного мира

А) Психические процессы (имеют начало, течение и конец)

-познавательные

-волевые

-эмоциональные

Б) Психические свойства (характеризуются большей устойчивостью и постоянностью: темперамент, характер, способности)

В) Психические состояния (характеризует состояние психики в целом. Имеют свою динамику. Длительность, устойчивость, интенсивность, направленность.) (стресс, страх, аффект, угнетенность, бодрость, уныние.)

**5** отрасли психологии:

**-**летная психология (космонавты)

-Инженерная (отношения человек – машина, человек - человек)

- Медицинская(психофизиология, психофармакология, психотерапия)

-Педагогическая(пс. Обучения, пс. Воспитания, пс. труда)

-юридическая(психология следственной работы, психология допроса, судебная, исправительно-трудовая)

-Торговли(психология торговли, экономическая)

-Спортивная

-политическая

-патопсихология(сурдопсихология, тифлопсихология, алигофренопсихология)

-зоопсихология

-сравнительная психология (сравнение животных и человека)

Связь с др науками:

- философия

-этика

-педагогика

-техн науки

-математика

-естественнонаучные знания

**6** деятельность – форма проявления человеком активности, побужд мотивом регулир созн целью.

Структура:

-действие (отдельный акт, относительно законченный.)

-операция (то как совершается действие)

-психофизический уровень обеспечения деятельности (биологический уровень)

Действие: внешнее(поступок) и внутреннее(ощущение, воспоминания, память, мышление.)

Деятельность:

-общение (обмен информацией) (непосредственное и опосредованное)

-игра (не производит ) (Индивидуальн, групповые, предметные, с правилами, ролевые)

-познание (приобретение знаний) (организованные и неорганизованные)

-труд (особое место. Развивает общество, промышленность, иновац технологии.)

**7** сознание- высший уровень псих отражения, результат общественно-историеских условий формирования чел труд деятельности при постоянном общении с др людьми с помощью языка.

теории происхождения соснания:

-Идеалистические

-Божественные (теологические)

-Материалистические

Предпосылки возникновение труда:

-физические

-социальные

-психологические

Признаки труда:

-употреблений орудий труда

-социальный процесс

-условия развития речи

Св-ва сознания:

-предметность

-соц обусловл сознания

-активность

-творческий характер

**8** Структура сознания

-когнитивный компонент(знание о мире) (чувственное и логическое)

-аффективный

-регуляторный

-самосознание-сознание

Бессознательное-область псих явл которая человеком не осознается, но влияет на его поведение и деятельность.(не поддается контролю)

Сознательный процесс- контролируется человеком

Функции бессознательного:

-творческая

-охрана сознания от перегруза

Бессознательное(область посознания и надсознание)

Виды бессознательного:

-движения, действия, которые сопровождается сознательными

-патологическое состояние сознания(бред, галлюцинации)

-гипнотическое состояние (интуиция)

-ошибки устной и письменной речи.

**9** Процесс ощущения возникает вследствие воздействия на органы чувств различных материальных факторов, которые называются *раздражителями*, а сам процесс воздействия – *раздражением*. В свою очередь, раздражение вызывает ещё один процесс – возбуждение, которое по центростремительным нервам переходит в кору головного мозга, где и возникают ощущения. Таким образом, *ощущение является чувственным отображением объективной реальности*.

Суть ощущения состоит в отражении отдельных свойств предмета. Что означает «отдельных свойств»? Каждый раздражитель имеет свои характеристики, в зависимости от которых он может восприниматься определёнными органами чувств. Например, мы можем слышать звук полёта комара или ощутить его укус. В этом примере звук и укус являются раздражителями, воздействующими на наши органы чувств. При этом нужно обратить внимание на то, что процесс ощущения отражает в сознании только звук и только укус, никак не связывая эти ощущения между собой, а значит, с комаром. Это и является процессом отражения отдельных свойств предмета.

Следует отметить, что ощущения являются не только источником наших знаний о мире, но и наших чувств и эмоций. Наиболее простая форма эмоционального переживания – это чувство, непосредственно связанное с ощущением. Например, хорошо известно, что некоторые цвета, звуки, запахи могут сами по себе, независимо от их значения, от воспоминаний и мыслей, связанных с ними, вызвать у нас приятное или неприятное чувство. Звук красивого голоса, вкус апельсина, запах розы – приятны, имеют положительный эмоциональный тон. Скрип ножа по стеклу, запах аммиака – неприятны, имеют отрицательный эмоциональный тон. Такие простейшие эмоциональные переживания играют сравнительно незначительную роль в жизни взрослого человека, но с точки зрения происхождения и развития эмоций значение их очень велико.

Существуют различные подходы к классификации ощущений. Издавна принято различать пять (по количеству органов чувств) основных видов ощущений: обоняние, вкус, зрение и слух.

**Систематическая классификация ощущений**. Согласно данной классификации, выделяют три основных типа ощущений: интероцептивные, проприоцептивные и экстероцептивные.

*Интероцептивные* ощущения, сигнализируют о состоянии внутренних процессов организма. Эти ощущения очень часто называют органическими.

*Проприоцептивные* ощущения передают сигналы о положении тела в пространстве. Эти ощущения включают ощущения равновесия, или статическое ощущение, а также двигательное, или кинестетическое, ощущение.

*Экстероцептивные* ощущения доводят до человека информацию из внешнего мира и являются основной группой ощущений, которая связывает человека с внешней средой (вкусовые, осязательные, тактильные).

*Основные функции ощущений*:

1. информационная;
2. ориентировочная;
3. отражающая;
4. развивающая.

*Восприятие* - познавательный психический процесс, сущность которого состоит в отражении человеком целостных предметов и явлений мира, в совокупности их свойств при непосредственном их воздействии на органы чувств. Понятия “ощущение” и “восприятие” взаимосвязаны между собой. Общее между ними то, что это формы чувтвенного познания, но есть также и коренные различия:

1.ощущение отражает единичные свойства объекта, восприятие – совокупность cвойств мира;

2.восприятие отражает такие характеристики предметов, в отношении к которым у человека нет адекватной анализаторной системы (вес, форма, объем);

3.восприятие носит субъективный характер.

Выделяют следующие виды восприятия:

1.)по основной модальности (зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые);

2).по форме существования материи (восприятие пространства, времени, движения).

3).наличие цели и волевого усилия (произвольное - наблюдение, непроизвольное).

*Функции восприятия*:

1).отражение.

2).регуляция.

3).коммуникационная.

4).творческая (связь восприятия с воображением).

**10** Выделяют следующие свойства ощущений:

**а)** *качество* - особенность данного ощущения, отличающую его от других видов ощущений и варьирующую в пределах данного вида ощущений (например, вкусовые ощущения предоставляют информацию о некоторых химических характеристиках предмета: сладкий или кислый, горький или солёный);

**б)** *интенсивность* – количественная характеристика, которая зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора (например, при насморке, интенсивность воспринимаемых запахов может быть искажена);

**в)** *длительность* – временная характеристика возникшего ощущения. Ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя и не исчезает одновременно с прекращением его действия. Эта инерция ощущений проявляется в т.н. последействии. Например, зрительные ощущения обладают некоторой инерцией и исчезают не сразу после прекращения действия вызвавшего его раздражителя;

**г)** *пространственная локализация* – анализ, осуществляемый рецепторами, который дает нам информацию о локализации раздражителя в пространстве, т.е. мы можем сказать, откуда идёт тепло, откуда падает свет;

**д)** *эмоциональный тон* – позитивная или негативная оценка ощущения.

Все эти свойства отражают качественные характеристики ощущений. Но не менее важное значение имеют количественные параметры основных характеристик ощущений – чувствительность.

*Свойства восприятия*:

**1.** Объем восприятия – количество объектов, которые одновременно могут быть отражены человеком. 7(+)/(-)2.

**2.** Предметность - объекты воспринимаются как нечто обособленное в пространстве, как отдельное физическое тело.

**3.** Целостность - взаимосвязь отдельных элементов в целостном образе восприятия.

**Правила целостности**:

*а)правило подобия:* чем больше части похожи друг на друга, тем с большей вероятностью они будут восприниматься как целое.

*б)правило* *общей судьбы:* множество элементов, движущихся с одинаковой скоростью и по одной траектории, воспринимаются как единый предмет.

*в)правило близости:* объекты, которые .находятся более близко друг к другу, могут восприниматься как целое.

*г)правило заполнения пробелов:* при неполном отражении свойств объекта, происходит мысленное достраивание образа, которое потом воспринимается целостно.

**4.** Структурность **-** человек воспринимает фактически абстрагированную от объекта обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени.Например, если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные раньше ноты ещё продолжают звучать у него в сознании, еогда поступает информация о звучании новой ноты. Обычно слушающий понимает мелодию, т.е. воспринимает её структуру в целом;

**5.** Апперцепция – субъективное восприятие, под которым понимается влияние на восприятие прошлого опыта субъекта, его личностных особенностей. Например, если человеку предъявить ряд незнакомых фигур, то уже на первых фазах восприятия, он постарается найти какие –то эталоны, с помощью которых можно было бы охарактеризовать воспринимаемый объект;

**6.** Константность – относительное постоянство некоторых предметов при изменении условий их восприятия. Например, движущийся вдали грузовой втомобиль будет нами по-прежнему восприниматься как большой объект, несмотря на то, что его изображение на сетчатке глаза будет значительно меньше, чем его изображение, когда мы стоим возле него;

**7.** Осмысленность - отнесение образа восприятия к определенному классу объектов, т.е. подведение его под общее понятие восприятия, связана с мышлением и речью.

**8.** Активность/избирательность - в любой момент времени мы воспринимаем только 1 объект/группу предметов, в то время как остальные объекты реального мира являются фоновыми.Например, студент слушая лекцию совсем не обращает внимания на то, что происходит у него за спиной.Он воспринимает лишь речь лектора, поскольку его восприятие направлено (т.е. активировано) именно на это.

Не менее важное значение имеют количественные параметры основных характеристик ощущений – *чувствительность*. Различают два вида чувствительности: *абсолютную чувствительность* и *чувствительность к различию*. Под абсолютной чувствительностью подразумевают способность ощущать слабые раздражители, а под чувствительностью к различию – способность ощущать слабые различия между раздражителями. Однако не каждое раздражение вызывает ощужение. Для того чтобы ощущение возникло, сила раздражителя должна иметь определённую величину. Минимальная величина раздражителя, при которой впервые возникает ощущение, называется *абсолютным порогом чувствительности*. Раздражители, которые не достигают ее, лежат под порогом ощущения – *подпороговый уровень.*

Минимальная сила раздражителя, вызывающая едва заметные ощущения, называется *нижним абсолютным порогом.*

Максимальная, при которой еще возникает адекватное ощущение - *верхний абсолютный порог.* Далее следует запороговое ощущение – *боль*.

Изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя называется *адаптацией.* Она происходит не сразу и требует определенного времени.

*Адаптация может быть*:

**1.**негативной:

а)адаптация как полное исчезновение ощущения при продолжительном действии раздражителя,

б)адаптация как притупление ощущения под влиянием действия сильного раздражителя.

**2.**позитивной: адаптация как повышенная чувствительность под влиянием слабого раздражителя.

**11** *Внимание* – психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения: одни полагают, что внимание - самостоятельное психическое .явление, другие считают, что внимание в той или иной мере присутствует в любом другом психическом процессе; одни говорят, что внимание – познавательный .психический процесс, другие связывают .внимание с волей и деятельностью человека.

*Внимание* – направленность и сосредоточенность активности человека на объектах, имеющих для него то или иное значение.

*Функции внимания:*

**1.** селективная: активирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психические и физиологические процессы;

**2.** способствует целенаправленному отбору поступающей информации в организм, в соответствии с его актуальными потребностями;

**3.** обеспечивает избирательность и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же виде деятельности;

**4.** интегрирующая;

**5.** отражения;

**6.** регулирующая;

**7.** ориентирующая.

Одной из характеристик внимания является *рассеянность*, под которой понимают 2 разных явления:

1.результат чрезмерного углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг себя (мнимая рассеянность);

2.подлинная рассеянность - когда человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточится.

Причины подлинной рассеянности: расстройство НС, заболевания крови, недостаток кислорода, физическое или умственное переутомление, тяжёлые эмоциональные переживания.

*Память* – сквозной познавательный психический процесс, сущность которого состоит в, запоминании, сохранении, воспроизведении и забывании полученной индивидом информации.

Функции памяти:

*- отражение* – отражает образы явлений и предметов внешнего и внутреннего мира;

*- регуляторная* – участие памяти в формировании предстоящего действия, посредством привлечения всего прошлого опыта человека;

*- ориентировочная* – человек накапливает знания, умения, навыки, которые помогают ориентироваться в действительности;

- *креативная* – на основании опыта у человека есть возможность творчески реализовать свои мысли через искусство и открытия.

**12**Выделяют следующие свойства внимания:

**а).** устойчивость - способность определять время сосредоточиваться на одном и том же объекте;

**б).** переключаемость - осознанное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой;

**в).** отвлекаемость - непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой;

**г).**  объем - количество объектов, которые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно;

**д).** концентрация - степень или интенсивность сосредоточенности внимания;

**е).** распределение - способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно.

*Процессы памяти:*

1. Запоминание – процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. В соответствии с целями деятельности, в которую включён процесс запоминания, выделяют *непреднамеренное* (*непроизвольное*) и *преднамеренное* (*произвольное*).

*Непреднамеренное запоминание* – запоминание без заранее поставленной цели, без проявления волевых усилий.

*Преднамеренное запоминание* характеризуется тем, что человек ставит перед собой определённую цель – запомнить некоторую информацию.

В зависимости от степени осмысления запоминаемого материала, выделяют *осмысленное* и *механическое* запоминание.

*Механическое запоминание* – запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала (заучивание исторических дат и т.д.).

Осмысленное запоминание основано на понимании логических связей между отдельными частями материала.

*Факторы, влияющие на запоминание:*

1. Объём материала: если число запоминаемых элементов превышает объём восприятия, то число проб, необходимых для запоминания возрастает;
2. Мотивация и эмоциональное отношение субъекта к информации (если уровень мотивации высокий, то эффективность запоминания тоже);
3. Необходима организация материала в ряды из последовательных элементов. Элементы, находящиеся в начале и конце ряда, запоминаются лучше – «позиционный эффект».
4. Сохранение – процесс памяти, обеспечивающий долговременное удержание воспринятой информации в скрытом состоянии. *Существует:*
5. Динамическое сохранение проявляется в кратковременной памяти;
6. Статическое сохранение проявляется в долговременной памяти.
7. Воспроизведение – процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого ранее, но не воспринимаемого в данный момент.

*Уровни воспроизведения:*

1. Узнавание – воспроизведение материала при его повторном восприятии;
2. Припоминание – сознательное воспроизведение, связанное со значимыми волевыми усилиями по поиску информации. Например, для того чтобы вспомнить какое-либо событие, мы стараемся вспомнить те факты, которые связаны с ним;
3. Собственно воспроизведение – воссоздание образа объекта, содержания информации, воспринятых ранее, но не воспринимаемых в данный момент.
4. Забывание выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию.

*Формы забывания:*

1. невозможность припомнить или узнать;
2. неверное припоминание или узнавание.

*Принято выделять три уровня памяти:*

1. воспроизводящая память;
2. опознающая память;
3. облегчающая память.

*Виды внимания***:**

**1).** непроизвольное. Это наиболее простой вид внимания; его называют пассивным, т.к. оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека.

**Причины непроизвольного внимания:**

*а).*физические, связаны с характером внешнего раздражителя. Сюда следует включить силу раздражителя, громкие звуки, яркий свет;

*б).*психофизиологические, связаны с соответствием внешних раздражителей внутреннему состоянию человека, прежде всего имеющимися у него потребностями. Например, человек, испытывает голод, невольно обратит внимание на разговор, в котором идет речь о еде.

*в).*психические, связаны с общей направленность личности. То, что нас интересует больше всего, как правило, обращает на себя внимание, даже если мы столкнулись с этим случайно.

**2).** произвольное, главной особенностью которого является то, что оно управляется сознательно целью. Этот вид называют активным, преднамеренным, т.к. он тесно связан с волей человека и был выработан в результате трудовых усилий. Причины произвольного .внимания по своему происхождению не биологические, а социальные

**3).** послепроизвольное. Этот вид носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем человек «входит» в работу: интересными становятся содержание и процесс деятельности, а не только результат.

*Виды памяти:*

1.Двигательная (моторная) – способность запоминания и сохранения, а при необходимости и воспроизведении сложных многообразных движений. Она участвует в формировании двигательных (спортивных и трудовых) умений и навыков;

2.Эмоциональная – память на эмоции и чувства;

3.Образная – связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов;

4. Словесно-логическая – способность человека запоминать вербальную информацию.

*Типы памяти:*

1.Мгновенная (иконическая) – связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, полученной информации;

2. Кратковременная – способ хранения информации в течение короткого промежутка времени;

3. Долговременная – обеспечивает длительное хранение информации. Время хранения не ограничено, как и объём долговременной памяти;

4.Оперативная – «синтез» информации, хранящейся как в долговременной, так и в кратковременной памяти и необходимой для обеспечения «здесь и сейчас» осуществляемой человеком деятельности.

**13** Среди механизмов развития и тренировки памяти, выделяют следующие:

1. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» — о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.).

2. Ритмизация — перевод информации в стихи, песни, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

3. Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова; так, чтобы запомнить медицинские понятия «супинация» и «пронация», используют созвучную шуточную фразу «суп несла и пролила»),

4. Нахождение ярких, необычных образов, картинок, которые «методом связки» соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук. Это легко сделать, если вы вообразите их «персонажами» яркого, фантастического мультфильма, где стройный франт в «очках» — «карандаш» — подходит к полной даме, «люстре», на которую шаловливо посматривает «стул», на чьей обивке сверкают «звезды». Такой придуманный мультик забыть или перепутать трудно. Чтобы повысить эффективность запоминания с помощью этого метода, следует сильно искажать пропорции (огромный «жук»); представлять предметы в активном действии («карандаш» подходит); увеличивать количество предметов (сотни «звезд»); менять местами функции предметов («стул» к «люстре»).

5. Метод визуализации: образно, в разных деталях мысленно представлять («видеть») запоминаемую информацию.

6. Метод Цицерона. Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставляйте мысленно по ходу вашего продвижения по комнате. Вы сможете вновь все вспомнить, представив себе свою комнату, — все будет на тех местах, где вы расположили при предыдущем «обходе».

7. При запоминании цифр, чисел можно использовать такие приемы:

♦ выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе: например, в номере телефона 358954 зависимость 89 = 35 + 54; выделить знакомые числа: например, в числе 859314 выделить 85 — год рождения брата, 314 — первые цифры числа «пи» и т. д.;

♦ «метод зацепок» — замена цифр образами: например, 0 — круг, 1 — карандаш, 2 — очки, 3 — люстра, 4 — стул, 5 — звезда, 6 — жук, 7 — неделя, 8 — паук и т. д. Можно заменять цифры буквами и словами. Например, замена цифр 1,2,3,8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 — один — Н, 2 — два — В, 3 — три — Р. А цифры 4,5,6,7,9 заменить начальными согласными в их названии: 4 — Ч, 5 — П, 6 — Ш, 7 — С, 9 — Д.

**14** *Мышление* – познавательный психический процесс, неразрывно связанный с речью и заключающийся в опосредованном и обобщённом отражении окружающей действительности с целью открытия существенно нового. Мышлениекак пр-сс в своем протекании проходит ч/з след-е этапы:

1. *Ориентировочный (пробл. ситуация)* – на этом этапе возн-ют предпосылки для того, чтобы S начал мыслить. Начало мыслительного процесса – пробл. ситуация (ситуация, в к-й S не может удовлетворить актуальные для него потр-сти при всех имеющихся у него ЗУН). О возникн-нии пробл. ситуации в деят-ти S сигнализируют познавательные эмоции (фрустрация, когнитивный диссонанс, любопытство). Пробл. ситуация превращается в пробл-ю задачу, когда из нее выд-ся неизвестное знание.

*Пробл. ситуация состоит:*

1. Неизвестное знание;

2. Известное знание;

3. Противоречие м/у известным и неизвестным знанием (выступает как источник мотивации). *Мотивы:*

1. Специф-ски познават-е – побудители мыслит-ой деят-ти - интересы и мотивы, в к-х проявл-ся познават-е потр-сти (любознательность);

2. Неспецифич-е – побудителями мыслит-ой деят-ти явл-ся внеш-е причины (ученик решает задачу, чтобы не отстать от др.). Пробл. ситуация – источник мышления, но не предмет мышл-я. *Предмет мышления* – мыслит-ая (интеллект-я задача): 1. Цель деят-ти S данная в условиях пробл-й ситуации; 2. S-ое отражение пробл-й ситуации, в к-ом ее условия разделены на исходное и искомое.

*II. Исполнительский* – мыслит-ая задача решается S при помощи 1 из возможных сп-бов: а. метод проб и ошибок (наглядно-действенное мышл-е); б. инсайт; в. рассуждения (дискурс). Найденное решение реализ-ся в плане практ-ой деят-ти;

III. Контрольно-коррекционный – S оценивает успешность найденного решения. При неуспешно найденном решении возн-ет интеллект-я рефлексия, т. е. обдумывание S самого пр-сса, рез-тов работы.

*Операции мышления:*

**1.** Сравнение – мыслит-ая оп-ция, в пр-ссе к-й происходит установление сходства и различия м/у явлениями. Для успешного сравнения S первоначально необх-мо выд-ть сущ-ные стороны, хар-ки явления, после чего и происходит их сопоставление (ч-к глубже постигает своеобразие различных групп О).

**2**. Анализ – мыслит-я операция, хар-щаяся мысленным разложением, расчленением к.-л. сложного явления на составляющие части (эл-ты). В рез-те анализа возможно глубже изучить хар-ки всех составляющих эл-тов, увидеть хар-р вз-связи м/у различными эл-тами (изучить стр-ру) и тем самым постичь суть всего явления.

**3.** Синтез – мыслит-я оп-ция, хар-щаяся мысленным воссоединением различных эл-тов явления. Синтез – это оп-ция, обратная анализу. Благодаря синтезу у нас форм-ся целостное представл-е о явлении с учетом законом-ых связей м/у составляющими его эл-ми. Нельзя утверждать, что синтез обяз-но следует после анализа. В пр-ссе познания набл-ся такая сит-ция: ч-к соединяет различные эл-ты в целое, форм-уя целостный образ, а потом обращается к более детальному анализу эл-тов.

**4.** Абстракция – мыслит-ая оп-ция, при к-й происходит отвлечение от к.-л. св-ств или частей предмета (явления) для выделения его наиб. сущ-ых признаков. В рез-те абстр-и форм-ся абстр-ые пон-я, указывающие на сущ-ные признаки и св-ва предмета.

**5.** Конкретизация – мыслит-я операция, как представление единичного предмета или явления во всем многообразии его различных признаков и св-ств, т.е. конкретизация – оп-ция обратная абстракции.

**6.** Обобщение – мыслит-я операция, заключ-ся в объединении предметов или явлений по их сущ-ым признакам и св-вам. С обобщением непосредственно связаны систематизация и классиф-я, к-е иногда относят к мыслительным оп-циям.

Характеристики мышления:

**1)** это пр-сс опосредованного отраж-я чел-ком окр. мира. Сущ-ют 3 ситуации М как опосредованного познания: а. Когда чувственное познание невозможно из-за несовершенства анализаторных систем; б. Когда чувственное познание возможно, но не рационально; в. Чувств-е познание было бы возможным, но из-за разрыва в пространстве и времени неосуществимо. Роль посредника м. выполнять слово.

**2)** обобщенное отражение ч-ком мира. В М ч-к оперирует понятие, в к-м отраж-ся наиб. общие и сущ-ные признаки предметов и явлений;

**3)** связанно с речью, т.к. мысль ч-ка сущ-ет в форме речи, к-я м. б. внешней и внутренней. В филогенезе сознание и речь возникают одномоментно, М осущ-ся в плане внутр-й речи. Экстериоризация осущ-ся в плане внешней речи;

**4)** связанно с чувств-ым познанием, обусловл-м соц-но, сущность состоит в опосредов-м и обощенном отраж-ии ч-ком внутр-х связей предметов и явлений мира;

**5)** связанно с практ-й деят-ю ч-ка, рез-т - новое знание (ч-к апробирует, проверяет новые знания в деят-ти);

**6)** соц-но обусловлено;

Виды мышл-я:

**I. П форме**:

**1. Наглядно-действенное** – особый вид мышл-я, суть к-го: преобразование деят-ти с реальными предметами (люди, занятые производством материальных благ);

**2. Наглядно-образное** – особый вид мышл-я, к-й осущ-ся при воспр-и окр-щей действ-сти и без этого осущ-ся не может. Нагл.-образное мышл-е ос-нно хар-но для дошкольников и мл. школьников (они стремятся наполнить абстрактные понятия конкретными образами);

**3. Абстрактно-логическое (словесно-логическое)** основывается на использовании понятий об О, но не сами О, и не их образы (студенты заучивают понятия о физике, химии и т.д.)У зрелого ч-ка все эти виды мышл-я тесно преобладании того или иного вида мышл-я.

**II. По хар-ру решаемых задач:**

**1. Теорет-е мышл-е** связано с постижением з-нов, закон-стей, св-ств предметов и явлений;

**2. Практич-е мышл-е** требует решения реальных, практ-х задач, => подразумевает разработку планов и постановку целей, а также практ-ю их реализацию, ведущую к изменению действ-сти. Чаще всего наиб-е оптимальным явл-я гармоничное сочетание теорет-го и практ-го м-я. В ином случае – познавательная сфера ч-ка ограничена.

**III. По степени развернутости:**

**1. Дискурсивное (развернутое)** – в ходе мысл-ой деят-ти ч-к осознает все ее этапы;

**2. Интуитивное** – решение задачи приходит быстро и неожиданно, ч-к не осознает послед-сть основных этапов.

**IV. По степени новизны и оригинальности:**

1. Репродуктивное (воспроизводящее) м-е – вид м-я, при к-м ч-к использует имеющиеся сп-бы решения задачи;

2. Продуктивное (творческое) связано с созданием новых, до этого не используемых подходов, сп-бов к решению мыслительной задачи.

**Речь** – процесс общения людей посредством языка.

**Язык** – система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющих для людей определенное значение и смысл. Основное предназначение языка – закрепление за каждым словом значения, а речи – словесное общение, которое может осуществляться в форме *сообщения, указания, вопроса, приказания*.*Виды речи:*

**1).** устная/письменная. Устная и письменная речь имеют сходство – обе они являются звуковой: знаки письменной речи передают звуковой состав слов.

*Устная речь* включает в себя следующие формы:

а. диалогическая - речь, активно поддерживаемая собеседником.

б.монологическая – речь, произносимая одним ч-ком, в то врем. как слушатели только воспринимают речь говорящего, например, речь оратора, лектора.

Диалогическая и монологическая речь м.б. активной (речь говорящего) и пассивной (речь слушающего, ведь когда мы слушаем человека, мы повторяем про себя слова горовящего).

Письменная речь изображается графически с помощью .письменных знаков.

**2).** кинетическая – речь с помощью жестов. Этот вид речи сохранился у человека еще с древних времен. В настоящее время этим видом пользуются большие группы людей, например, глухонемые.

**3).** внешняя / внутренняя Внешняя связана с процессом общения, обмена информацией, внутренняя речь связана с обеспечением процесса мышления (взаимосвязь речи и мышления).

*Функции речи:*

**а.** выражение (с помощью речи человек высказывает свое отношение к определенному предмету, явлению, самому себе. Чаще имеет эмоциональную окраску).

**б.** воздействие (с помощью речи мы пытаемся побудить другого человека к действию или формируем у слушателей определенную .точку зрения на что-либо. Осуществляется через приказ, призыв, убеждение).

**в.** сообщение (обмен мыслями и информацией между людьми с помощью слов).

**г.**обозначение (способность давать названия предметам и явлениям, благодаря чему мы можем мыслить отвлеченно с помощью абстрактных понятий).

*Мышл-е* **–** это познав-й псих-й пр-сс, неразрывно связанный с речью и заклюя-ся в обобщенном и опосредованном отражении окр-щей действ-сти с целью открытия сущест-но нового.

Природа м-я. В отеч-й психол-и в кач-ве физиолог-ских основ м-я, выд-ют пр-ссы, связ-ые с функцион-ем головного мозга (ГМ). При этом счит-ся, что мыслит-ю деят-ть «обесечивают» все зоны ГМ, связ-ые с др. познав-ми пр-ссами (ощущением, воспр-ем, вним-ем и т. д.). => **физиологическая основа м-я** - сложная аналитико-синтетическая деят-ть коры ПШ ГМ. В соотв-ии с теорией Павлова, для пр-сса м-я большое знач-е имеют сложные временные связи, образуемые м/у мозговыми концами анализаторов. Мысл-я деят-ть обеспеч-ся системами функц-но объединенных нейронов ГМ, к-е отвечают за конкретные мыслит-е операции и имеют свои хар-ки (коды). В нейронных кодах запечатлена опред-я частота импульсной активности нейронов, участвующих в решении кокретных умственных задач. М-е также напрямую связано с функц-ми системами

**15** Индивид – взрослый, нормальный человек, новорожденный и человек который не способен усвоить навыки чтения и письма.

Субъект- носитель активности и сознания, которое формируется в процессе деятельности.

Личность – социальное существо, вкл. в общественные отношения и является деятелем общественного развития.

Индивидуальность- характеристика личности под которой понимается неповторимое сочетание психологических особенностей человека.

**16** Организация человека:

**-**биологическая

-социальная

- психическая

Концепции:

-Психическое развитие как явление полн подчиненное своим внутренним законам не связанная ни с биологическ. ни с соц.

-Биологические. Чаще всего психология рассматривает как линейная функция развития организма однозначно след за развитием.

- социализаторские. Психологическое развитие человека в обществе, с его культурой и ухом жизни.

**17**  направления:

**-**персоналистические (изучение личности и ее внутреннего устройства)

-Психика и высшая нервная деятельность.

- Бихевиоризм (изучение поведения как внешн реакции организма на стимулы действ на него)

-Гештальт – психология

Гештальт-образы первичные по отношен к своим компанентам (поведение человека, его активное стремление обрести свой гештальт (целостность и гармони))

-психоанализ (фрейд(оно, я и сверхЯ))

Факторы, влияющие на развитие личности:

-среда- условия которые окружают человека и влияют на его развитие (Биологическая(климат), социальная(общество), педагогическая(учителя, семья, коллектив))

-наследственность- психофизические и анатомофизические особенности, которые передаются от родителей к детям

-воспитание – целенаправленная спец процесс формирующий личность.

-деятельность – форма бытия и способ существования человека, его активное направление на изменение и преображение окружающего мира и самого себя.

Факторы:

Внутренние и внешние

**18**  Социализация- процесс и результат вкл индивида в социальные отношения. Осуществляется путем усвоения индивидуального соц опыта и восприятие его в своей деятельности.

Источники социализации:

-воздействие различныйх соц групп

- достижения культуры

-взаимовлияние людей друг на друга

Я-концепция – представление человека о себе

Соц дивиация- нарушение общественных связей и отношений в следствие заниж или завыш самооценки.

Институты социализации-группы в которых личность приобщается к системам норм и ценностей.

Дессоциализация- процесс отучения от старых ценностей

Ресоциализация- Процесс обучения новым ценностям

Механизмы:

-Идентификация

-Подражание

-Внушение

-Стыд (реакция др людей)

-Чувство вины (наказание самого себя)

-Конформное поведение (согласие с мнением большинства)

**19** Социальная перцепция – восприятие человека человеком

Социальный стереотип- устойчивый образ соц обьекта

Социальный контроль – система способов воздействия общества и соц групп на личность с целью регулирования поведения и приведения его в норму.

Соц научение- приобретение новых форм реакций путем подражания другим людям.

Соц ингибиция- ухудшение продуктивно выполненной деятельности, ее скорости и качества в присутствии посторонних людей.

Соц фасилитация – повышение скорости и продуктивности деятельности, качества в присутствии других дюдей.

**20** Соц норма – обобщенные требования к поведению членов группы.

Просоциальное поведение- ориентированно на благо соц группы (альтруизм)

Асоциальное-тип поведения характериз отрицанием норм и ценностей принятых в обществе

Антисоциальное – устойчив действия, поступки, агрессивно и антисоциально направленны.

**21** Понятие потребности используется в трех значениях: как обозначение а) объекта внешней среды, необходимого для нормальной жизнедеятельности (потребность-объект); б) состояния психики, отражающего нехватку чего-либо (потребность-состояние); в) фундаментальных свойств личности, определяющих ее отношение к миру (потребность-свойство).

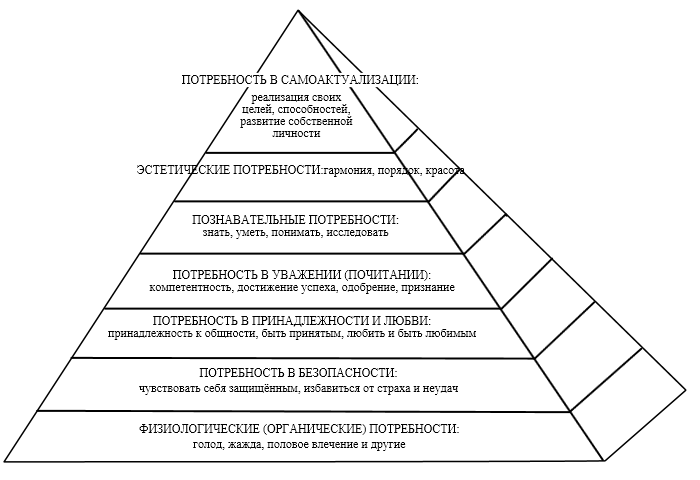
Потребности можно разделить на биологические, социальные и идеальные.

Биологические потребности призваны обеспечить индивидуальное и видовое существование человека. К числу биологических относится и потребность в экономии сил, побуждающая человека искать наиболее короткий, легкий и простой путь к достижению своих целей.

Социальные потребности - это потребность принадлежать к социальной группе и занимать в ней определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви. Социальные потребности, сводящиеся к потребности настаивать на своих правах - потребность <для себя>, противоположны и в то же время взаимодействуют с потребностями выполнять свои обязанности - потребностями <для других>. Силы той и другой потребности контролируются социальными нормами их удовлетворения. Эти нормы формируются в результате сложнейшего взаимодействия исторических, экономических, национальных и других факторов.

Идеальные потребности - это потребности познания окружающего мира в целом и в его отдельных частностях и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования на земле.

Пирамида потребностей А. Маслоу.



Под *мотивом* обычно понимают внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельность, общение, поведение), связанное с удовлетворением определённой потребности. В качестве мотивов могут выступать и идеалы, интересы личности, убеждения, социальные установки, ценности, но за всеми этими причинами стоят потребности личности во всём их многообразии: от витальных, биологических до высших социальных.

*Мотивация* представляет совокупность психических процессов, которые придают поведению энергетический импульс и общую направленность. Мотивация, являясь глубинной сущностью личности, часто «спрятана» от посторонних глаз. П.П. Блонский писал, что есть две вещи, о которых человек часто не говорит правду, – это налоги и сексуальность. Сегодня к этой серии можно отнести и мотив как причину, побуждающую нас к действию.

Мотив может характеризоваться не только количественно (по принципу «сильный – слабый»), но и качественно. В этом плане обычно выделяют мотивы внутренние и внешние. При этом речь идёт об отношении мотива к содержанию деятельности. Если для личности деятельность значима сама по себе (например, удовлетворяется познавательная потребность в процессе учения), то говорят о внутренней мотивации. Если же значимы другие потребности (социальный престиж, зарплата и т. д.), то говорят о внешних мотивах.

Кроме того, в психологии мотивов, выделяя *внутренную* и *внешняю* мотивацию, предполагают, что внутренняя мотивация представляет собой желание придерживаться определённого поведения ради него самого и действовать эффективно («это мне надо»). Внешняя мотивация – желание придерживаться определённой линии поведения с целью получить вознаграждение или избежать наказания («этого от меня хотят»). Внешняя мотивация может со временем приниматься и присваиваться человеком, переходя в разряд внутренней мотивации. Именно на этот переход рассчитывают педагоги, занимаясь воспитанием молодёжи, «сея разумное, вечное, доброе». К сожалению, нередко встречается проблема, когда личность ориентирована исключительно на внешнюю мотивацию. При таком течении жизни у человека может развиться внутриличностный конфликт (диссонанс): «Почему я живу так, как от меня требуют и хотят другие? А что хочу я?» Наверно, умение находить компромисс между внешним и внутренним, знать собственные потребности и интересы, а также уметь их отстаивать и удовлетворять – это высшее искусство жизни.

Мотивы делятся на *социальные* и *личностные*. *Социальные* мотивы связаны с общественной жизнью, социально значимыми категориями (труд, страна, народ и др.). Примером могут служить слова: «Раньше думай о Родине, а потом о себе». *Личностные* мотивы представляют ценность для конкретного человека (мне, моё, для меня) и в первую очередь связаны с удовлетворением витальных (физиологических) потребностей. Социальные мотивы являются сложными, высшими, и их надо формировать у молодёжи целенаправленно, поднимая престиж государства, общества, страны, семьи, учебного заведения и т.д. Для развитой личности характерно разумное сочетание как личностных, так и социальных мотивов. К сожалению, сегодня психологи отмечают низкий уровень социальной мотивации у молодёжи, что необходимо рассматривать как педагогическую проблему, требующую разрешения.

Классифицируя мотивы, можно выделить *осознанные* мотивы и *неосознанные*. *Осознанные* мотивы те, в которых человек понимает детерминанту, причину поступка, поведения и может ответить на вопрос: «Почему я это сделал или должен сделать?» *Неосознанные* мотивы «закрыты» от рассуждений и ответа на вопрос «почему?» Необходимо знать, что личность человека представляет совокупность осознаваемых и неосознаваемых мотивов. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы не противостоят друг другу – это лишь разные формы и уровни психического отражения. Однако, чем выше уровень развития личности, тем больше человек делает ставку на осознание, понимание самого себя. Стремление человека привести всё своё существование к категории осознания невозможно, так как сознание – это всего лишь часть психики (см. «Бессознательное» (стр. 14)).

Любой поступок, как правило, вызван действием не одного, а нескольких мотивов (полимотивированность). Тот мотив, который мы оцениваем как главный, называется *ведущим* мотивом (смыслообразующим). Именно этот мотив склоняет чашу весов в пользу данного действия, наполняет человека энергетикой активности (человек уже не может сидеть, сложа руки, ему надо срочно заняться делом). Другие мотивы (назовем их *второстепенными*) лишь дополняют значимость того действия, которое нужно делать, усиливают ситуацию, осознания необходимости разрешения проблемы. Все вместе ведущие и второстепенные мотивы представляют иерархию (соподчинение).

**22** Ведущий компонент структуры личности, основное системообразующее качество личности —***направленность личности***— система устойчивых мотивов (доминирующих потребностей, интересов, склонностей, убеждений, идеалов, мировоззрения), определяющая поведение личности в изменяющихся внешних условиях.

Направленность оказывает организующее влияние не только на компоненты структуры личности (например, на нежелательные черты темперамента), и на психические состояния и познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы.

Направленность наряду с доминирующими мотивами имеет и иные формы протекания: ценностные ориентации, привязанности, симпатии (антипатии), вкусы, склонности. Она проявляется не только в различных формах, но и в различных сферах жизнедеятельности человека.

Направленность личности характеризуется уровнем зрелости, широтой, интенсивностью, устойчивостью и действительностью.

**Особенности направленности личности.**

v  ***Социальная значимость отношений***личности, уровень их общественной ценности — нравственность её повседневного поведения.

v  Разнообразие потребностей личности, широта её интересов и определённость центральных стержневых интересов — ***целеустремлённость*** личности.

v  Степень устойчивости отношений — последовательность и принципиальность личности, или ***цельность*** личности.

Среди ценностей имеются ценности базовые, фундаментальные для данной группы людей, есть и сверхценности. Свобода личности, свобода народа, жизнь близких людей, честь и достоинство — сверхценностей , которые для очень многих людей значат больше, чем собственная жизнь.

Но люди иногда недооценивают объективно значимые ценности или ,наоборот, придают повышенную значимость ценностям конъюнктурным, престижным, модным. Существуют и мнимые сверхценности. При крушении сверхценности, например, любви или престижа, легко возникает то, что в психиатрии зовётся «депрессивной заслонкой», теряется ощущение смысла жизни.

Благодаря своей направленности люди способны преодолевать препятствия, проявлять усилия и идти своим курсом. Но этот курс всегда лежит в пределах определённых социальных отношений, социальных ценностей.

Итак, поведение личности определяется её направленностью. Направленность личности определяет всю систему её побуждений, систему её стратегических и тактических целей.

Деятельность личности направляется этими целями. Но есть цель — основание деятельности, то основание самой уели лежит вне деятельности — в системе человеческих потребностей.

**23 *Интерес***-- *психическое состояние, обеспечивающее направленность личности на обозначение целей деятельности на основе удовлетворения познавательной потребности*. Иными словами, интерес - это мотив, связанный с познавательной потребностью. Человек интересуется теми предметами и явлениями, которые способны удовлетворить ту или иную потребность.

***Склонность****- это психическое состояние, выражающее избирательную направленность личности на определенную деятельность и побуждающее ею заниматься.*Интерес может носить временный характер, когда по мере удовлетворения той или иной потребности он угасает, но интерес может иметь и устойчивый характер, тогда он перерастает в склонность. Ее основой являются глубокая устойчивая потребность индивида в той или деятельности и устойчивое стремление самому действовать в этом направлении.

***Ценностная ориентация****-- это психическое состояние, выражающее отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегически важных целей.*Ценностные ориентации в значительной мере определяют направленность личности. В качестве ценности может выступать любой материальный объект, общественное отношение или духовное явление. ***Ценность****– это свойство того или иного предмета или явления, способное удовлетворить потребности, желания, интересы, склонности человека*. Ценности формируются в результате осознания личностью своих потребностей в соответствии с предметами и явлениями окружающего мира. Ценностное отношение к миру не возникает до тех пор, пока личность не обнаружит для себя проблематичность удовлетворения своей актуальной потребности. И чем проблематичнее удовлетворение этой потребности, тем большей ценностью обладают предмет, явление (или способ) ее удовлетворения. Например, здоровье и жизнь становятся ценностью для человека именно тогда, когда им реально начинают угрожать болезни и смерть.

***Идеал*** *– это образ желаемой конечной цели, которым руководствуется личность в настоящее время и который играет решающую роль в процессе существования всей ее деятельности и совершения поступков.*Особую роль среди базовых ценностей имеют те, которые приобрели характер **идеала.** Идеал следует рассматривать как доминирующий мотив деятельности и отношений личности.

***Убеждения*** *– это осознанные мотивы личности, побуждающие ее действовать в соответствии с её ценностными ориентациями и идеалами,*то есть в основе убеждений личности лежат её ценностные ориентации и идеалы.

***Мировоззрение* –***это система взглядов человека на мир в целом, на его место в этом мире, которой он руководствуется в деятельности и поведении.*В систему мировоззрения личности входит совокупность её устойчивых убеждений. Мировоззрение связано с решением вопросов о происхождении мира и его движущих силах, о месте и роли, задачах человека в этом мире и т. Д. При его построении человек может опираться на разные системы взглядов, выработанные человечеством: на религиозные системы, на научные системы, на житейские представления, полученные в собственном опыте. В зависимости от выбора мировоззренческой позиции происходит мотивация деятельности, определяется линия поведения личности.

**24 *Я-концепция''****-- это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознаваемая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он относится к самому себе и строит свое взаимодействие с другими людьми.*

``Я-концепция'' включает в себя три компонента:

1) ***когнитивный компонент*** - образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, своего характера и т. д.;

2) ***эмоционально-оценочный компонент*** - переживание человеком своих представлений о себе, самооценка, самоуважение или самоуничтожение, себялюбие или любовь к другим и т.д.

3) ***поведенческий компонент*** - действия, которые предпринимает человек, исходя из системы представлений о себе, социальные установки в отношении себя и окружающих.

Возможность развивать систему представлений о себе (``Я-концепцию'') у человека возникает на основе способности к рефлексии, то есть благодаря самонаблюдению, самоанализу.

**Когнитивный компонент**

В феноменологической теории личности К. Роджерса ``Я-концепция'' включает не только наше восприятие того, какие мы есть, но также и то, какими, по нашему мнению, мы должны быть и хотели бы быть. В связи с этим в психологии в качестве когнитивной составляющей выделяют две формы ``Я-концепции'' -- ***реальную*** и ***идеальную***.

Понятие **реальная ``Я-концепция''** совсем не предполагает, что эта концепция реалистична, главное - это представление личности о себе, о том, ``какой я есть''.

**``Я -- идеальное''** - это представление личности о своих желаниях: ``каким бы я хотел бы быть''. В ``Я-идеальном'' отражаются признаки, которые человек хотел бы иметь, которые ценит и к которым стремится.

**Эмоционально-оценочный компонент**

Эмоционально-оценочный компонент является ядром ``Я-концепции'', к нему относят самооценку, уровень притязаний, самоотношение.

Степень адекватности ``Я-концепции'' связана с адекватностью самооценки личности.

**Определение.** ***Самооценка личности****-- это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей*.

От самооценки личности зависят ее отношения с окружающими людьми, ее креативность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности личности, ее дальнейшее развитие.

Исходной точкой отчета самооценки является социальное взаимодействие: отношения с другими людьми в процессе деятельности и общения. Познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют отработать собственную оценку. В дальнейшем уже сложившаяся оценка ``Я'' постоянно сопоставляется личностью с тем, что она видит в других людях. При укреплении самооценки личность, как правило, ориентируются на некоторую ***референтную группу***.

***Референтная группа****-- это реальная или воображаемая социальная общность, с которой индивид соотносит себя как с эталоном и на нормы, мнения, ценности и оценки которой он ориентируются в своем поведении и самооценке.*

Сложившаяся у индивида самооценка может быть как адекватной (человек правильно оценивает себя), так и неадекватной (завышенной или заниженной), что влияет на уровень притязаний личности.

Установлено, что самооценка может быть **адекватной (реальной, объективной)** и **неадекватной**. В свою очередь, **неадекватная** самооценка может быть **заниженной и завышенной.** Каждая из них специфическим образом проявляется в жизнедеятельности человека.

При адекватной самооценке представление людей о себе соответствуют действительности, реальности, мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Обычно такие люди могут правильно указать на свои плюсы и минусы. Адекватность самооценки непосредственно зависит от степени развитости оценочных способностей, которые нужно развивать на ранних стадиях развития самооценки. Активность, бодрость, чувство юмора, находчивость, общительность, присущи детям с адекватной самооценкой. Эти качества очень высоко ценятся сверстниками. При неадекватной самооценке представления о себе не соответствуют действительности. Люди с заниженной самооценкой видят в себе те качества, которых на самом деле у них нет, охарактеризовать себя они не могут, мнение других – основной ключ, на котором строится их самооценка.

Неадекватная самооценка делится на завышенную и заниженную. Дети с заниженной самооценкой недооценивают себя по сравнению с тем, что они в действительности представляют, видят в себе только отрицательные качества, им присуща неуверенность в себе, мнительность, пассивность, обидчивость, ранимость, замкнутость, все это приводит к трудностям в общении, взаимодействии между детьми и взрослыми, мешает устанавливать контакты и т.п.

Дети с завышенной самооценкой отмечают в себе в основном только хорошие, положительные качества, часто переоценивая себя, характеризуются самоуверенностью, высокомерием, бестактностью, не прислушиваются к мнению других. Все эти качества отрицательно воспринимаются сверстниками.

Адекватная и неадекватная самооценка делится на две группы: устойчивая и неустойчивая**.**

Устойчивая самооценка – это та, которая не изменяется под воздействием каких либо факторов, не легко поддается коррекции. Неустойчивая самооценка более динамична, ее можно изменять, корректировать. Самооценка старшего дошкольника характеризуется неустойчивостью, и, следовательно, хорошо поддается коррекции, воздействию, благодаря чему расширяются возможности направленного формирования самооценки.

***Уровень притязаний****личности - степень трудности целей, к которым человек стремится и достижение которых ему представляется привлекательным и возможным.*

На уровень притязаний личности оказывают влияние как динамика успеха и неуспеха в конкретной деятельности, так и динамика удач и неудач на всем жизненном пути. Уровень притязаний может быть *адекватным*: человек выбирает цели, которые соответствуют его способностям, умениям и возможностям, либо *неадекватным - завышенным* или *заниженным*.***Завышенный уровень притязаний***, когда человек ставят перед собой слишком сложные, нереализуемые цели, является результатом завышенной самооценки личности. ***Заниженный уровень притязаний***, когда человек ставит перед собой легковыполнимые цели, - результат заниженной самооценки личности.

Определяющим компонентом ``Я--концепции'' является самоуважение.

**Определение. *Самоуважение****-- обобщенное отношение личности к самой себе, характеризующееся отношением действительных её достижений к уровню её притязаний.*

У. Джемс предложил следующую формулу самоуважения: самоуважение = успех / притязания. Таким образом, самоуважение личности прямо пропорционально количеству достигнутых ей успехов и обратно пропорционально уровню притязаний. Для ***высокого уровня самоуважения*** характерно следующее: чем выше притязания, тем большими должны быть достижения человека. Отсюда следует, что для повышения самоуважения можно идти двумя путями: в одном случае необходимо приложить максимум усилий и добиваться успеха (что является трудной задачей), в другом -- человек может снижать уровень притязаний и тогда, даже при самых скромных успехах, самоуважение не будет потеряно.

Высокий уровень самоуважения создает у личности чувство комфорта, стимулирует развитие её уровня притязаний. ***Низкий уровень самоуважения***, напротив, приводит к острой неудовлетворенности собой, провоцирует неврозы и депрессию, но неудовлетворенность собой и высокая самокритичность не всегда свидетельствуют о пониженном самоуважении. Так, в самооценках интеллектуального развитых, у творческих людей остро осознается расхождение между теми свойствами, которыми они обладают, и теми, которыми бы они хотели обладать. Отсюда проистекает недовольство собой, побуждающее человека повышать свой уровень притязаний, ставить перед собой более сложные задачи, стремиться к самоусовершенствованию или, выражаясь термином У. Маслоу, к самоактуализации.

Возможность построения адекватной ``Я-концепции'' у человека складывается на основе критичности сознания.

**25** Долгое время в психологии безраздельно господствовала гуморальная теория темпераментов, ведущая свое начало от древнегреческого врача Гиппократа (460—377 до н. э.). Гиппократ объяснял особенности темпераментов людей различной пропорцией жидких веществ в организме, а именно: крови, желчи и лимфы. Отсюда и произошел как сам термин «[темперамент](http://psyznaiyka.net/view-temperament.html?id=ponyatie-o-temperamente)» (от латинского темпера — пропорция), так и названия отдельных темпераментов: сангвиник — человек полнокровный, холерик — желчный, флегматик страдает избытком лимфы, у меланхолика преобладает в организме черная желчь.

В новое время гуморальная теория объясняет особенности темпераментов химизмом крови, а также наличием в крови гормонов, выделяемых железами внутренней секреции.

В отличие от гуморальной конституциональная теория (Кречмер, Зиглер) ставила особенности темпераментов в связь с особенностями морфологического строения как всего организма человека, так и его отдельных органов. Выделялись а**стеники** –худые, тонкокостные, с особой нервной системой люди; п**икники** **–** наоборот, толстые, с широкой костью**,** а**тлетики** – личности с широкими плечами и рельефными мышцами.

Астеники.

Как правило, обладают повышенной чувствительностью и утомляемостью. Астеники испытывают определенные трудности в социальной жизни, и неудачи ими сильно переживаются. Возникает низкая самооценка, неполноценность, робость, застенчивость, депрессия. Они тщеславны, самолюбивы, но не в состоянии достичь того, чего желают. В процессе жизни развиваются такие черты характера как робость, напряженность, мнительность, компенсируемые развязностью и заносчивостью. Мелкие обиды и уколы самолюбия накапливаются, и временами превращаются в гневные вспышки или приступы раздражения. Конечности скорее длинные. Мышцы выносливые, обладающие сильным сжимающим эффектом.

Лучший способ избавится от отрицательных симптомов, целенаправленные занятия по каратэ, способные нивелировать негативные стороны характера астеника.

Пикники.

Таких называют «толстокожими». Обладают сильной психикой, почти не испытывая проблем в социальной жизни. Но слишком самолюбивы, порой наглы, считая себя центром вселенной. К неудачам относятся ровно, почти сразу забывая о них. Склонны к ожирению, со слабыми мышцами и бочкообразной фигуре. Конечности скорее короткие. Обнаружено биологическое родство пикников с маниакально- депрессивными заболеваниями. Занятия боевыми искусствами способствуют развитию лучших сторон этого непростого характера.

Атлетики.

Отличают хорошей жизненной позицией, упорством, склонностью к физическим упражнениям. С сильно развитой мускулатурой и упругой кожей. Обладают твердым характером, спокойны и уверены в себе. По натуре тщеславны, и стремятся к большему. Неудачи стараются преодолевать. Наиболее приспособлены к занятиям боевыми искусствами, достигая наилучших результатов.

Наиболее обоснованной является выдвинутая И. П. Павловым неврологическая теория темпераментов, выводящая особенности темперамента из физиологических свойств нервной системы человека.

И.П.Павлов определяет темперамент как самую общую характеристику нервной системы отдельного человека: «темперамент, есть... основная характеристика нервной системы, придающая определенный облик всей деятельности каждого индивидуума». По учению И.П.Павлова, физиологической основой темпераментов являются устойчивые функциональные особенности нервной системы, позволяющие выделить несколько характерных типов нервной системы.

**Типы нервной системы.** Каждый тип нервной системы представляет собой характерную совокупность трех основных свойств нервных процессов — силы, уравновешенности и подвижности.

**Сила** тормозного и раздражительного процессов характеризуется работоспособностью клеток коры головного мозга, их функциональной способностью выдерживать воздействия раздражителей разной степени интенсивности.

**Уравновешенность** нервных процессов представляет собой известную степень соответствия между силой раздражительного и тормозного процессов в коре головного мозга.

**Подвижность** нервных процессов характеризуется способностью нервных клеток более или менее быстро переходить от возбуждения к торможению и наоборот.

Соответственно этим особенностям нервных процессов И. П. Павлов различает следующие типы нервной системы:

По силе раздражительного и тормозного процессов могут быть выделены ***сильныи*** и **слабый** типы нервной системы.

Животное с сильным типом нервной системы адекватно реагирует на внешние раздражения: интенсивные раздражители вызывают в коре его головного мозга сильные процессы возбуждения и торможения, неинтенсивные раздражители вызывают соответственно слабые реакции. У животного со слабым типом нервной системы все происходит наоборот.

По уравновешенности нервных процессов могут быть выделены ***уравновешенный*** и **неуравновешенный** типы нервной системы. В первом случае наблюдается соответствие между силой возбудительного и тормозного процессов в коре головного мозга. Сильное возбуждение уравновешивается такой же силой торможения в других отделах мозга. При неуравновешенном типе нервной системы это соответствие нарушается: возбуждение по силе может преобладать над процессами торможения и наоборот.

По подвижности нервных процессов могут быть выделены **подвижный** и **малоподвижный** типы нервной системы. Первый характеризуется способностью нервных клеток коры быстро переходить от состояния возбуждения к состоянию торможения и наоборот. Малоподвижный тип характеризуется замедленной сменой этих процессов, их «застойностью».

Эти особенности нервной системы выступают не изолированно, а всегда в органической связи друг с другом. Действительный тип нервной системы характеризуется одновременно особенностями и силы, и уравновешенности, и подвижности нервных процессов. Это позволило И.П. Павлову установить следующие четыре основных типа нервной системы: живой, безудержный, инертный и слабый, которым он дает следующую характеристику.

**Живой тип** характеризуется наличием сильной нервной системы, отличающейся вместе с тем хорошей уравновешенностью возбудительного и тормозного процессов и их подвижностью, выражающейся в быстрой смене этих процессов.

***Безудержный тип***, отличаясь наличием сильной нервной системы, характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов, а именно: преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения.

***Спокойный тип*** характеризуется наличием сильной нервной системы, уравновешенностью процессов возбуждения и торможения, но вместе с тем их малой подвижностью: процессы возбуждения и торможения у этого типа нервной системы медленно и с трудом сменяют друг друга.

***Слабый тип*** характеризуется наличием слабой нервной системы, малой работоспособностью нервных клеток, их быстрой истощаемостыо. Этот тип нервной системы отличается слабым течением процессов возбуждения и торможения неадекватно силе получаемых раздражителей, а в отдельных случаях даже срывом в работе нервных центров, появлением при воздействии сильных раздражителей «запредельного торможения» вместо нормального возбудительного процесса.

Установленные И.П. Павловым основные типы нервной системы позволяют объяснить многие особенности темпераментов. Сам И.П. Павлов считал, что сангвинический темперамент стоит в связи с наличием у данного человека «живого» (сильного, уравновешенного и подвижного) типа нервной системы; холерический темперамент бывает у людей, отличающихся «безудержным» (сильным, но неуравновешенным) типом нервной системы; флегматик характеризуется инертным, а меланхолик — слабым типом нервной системы.

**26 *САНГВИНИК.***Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он хохочет, а несущественный факт может его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей.

Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь. Способен быстро сосредоточится, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость. быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений.

Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается м одной работы на другую, но и переучивается,. овладевая новыми навыками. Как правило он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

У сангвиника чувства легко возникают, легко сменяются. Легкость с какой у сангвиника образуются и переделываются новые временные связи, большая подвижность стереотипа, отражается также в умственной подвижности сангвиников, обнаруживают некоторую склонность к неустойчивости.

***ХОЛЕРИК***. Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив. Вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен. Чем сангвиник. Отсюда - большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт.

***ФЛЕГМАТИК*** обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить - когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным.

Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедлены, так же, как речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт. недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность.

Инертность сказывается и на косности его стереотипов, трудности его перестройки. Однако это качество, инертность, имеет и положительное значение, содействует основательности постоянству личности.

***МЕЛАНХОЛИК*** Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны.

Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присущее легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов - интроверты. Меланхолик застенчив, нерешителен, робок. Однако в спокойной привычной обстановке меланхолик может успешно справляться с жизненными задачами. Можно считать уже твердо установленным, что тип темперамента у человека врожденный, а от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено.

**27** В буквальном переводе с греческого характер означает чеканка, отпечаток. В психологии под **характером** понимают совокупность индивидуально-своеобразных психических свойств, которые проявляются у личности в типичных условиях и выражаются в присущих ей способах деятельности в подобных условиях. Характер - это индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках. Характер взаимосвязан с другими сторонами личности, в частности с темпераментом и способностями. Темперамент на форму проявления характера, своеобразно окрашивая те или иные его черты. Так, настойчивость у холерика выражается кипучей деятельности, у флегматика - в сосредоточенном обдумывании. Холерик трудится энергично, страстно, флегматик - методично, не спеша. С другой стороны, и сам темперамент перестраивается под влиянием характера: человек с сильным характером может подавить некоторые отрицательные стороны своего темперамента, контролировать его проявления.

Характер нельзя определить какой-нибудь одной чертой, он всегда многогранен и является совокупностью многих взаимно связанных черт личности, к которым относятся:

1. Черты личности, выражающие наиболее общее отношение человека к окружающему миру, к общественным явлениям и событиям, например принципиальность или беспринципность, оптимизм или пессимизм.
2. Черты, выражающие отношение человека к его общественно-трудовой деятельности, например трудолюбие, энтузиазм, настойчивость, аккуратность или, напротив, лень, разгильдяйство, неряшливость.
3. Черты, выражающие отношение человека к другим людям, например общительность или замкнутость, товарищеская чуткость или черствость, доверчивость или подозрительность, откровенность или скрытность.
4. Черты, выражающие отношение человека к самому себе, например скромность или самомнение, самокритичность или зазнайство.

**28** Типы и виды акцентуаций.

Акцентуация всегда, в общем, предполагает усиление степени

определенной черты. Эта черта личности, таким образом, становится

акцентуированной. Акцентуация – это, в сущности, те же

индивидуальные черты, но обладающие тенденцией к переходу в патологическое

состояние. При большей выраженности они накладывают отпечаток на личность

как таковую и, наконец, могут приобретать патологический характер, разрушая

структуру личности.

Причины возникновения:

Среди биологических факторов, приводящих к акцентуациям характера,

выделяют:

1. Действия пренатальных, натальных и ранних постнатальных

вредностей на формирующийся в раннем онтогенезе мозг. К таким

вредностям можно отнести тяжелые токсикозы беременности, родовые

травмы, внутриутробные и ранние мозговые инфекции, тяжелые

истощающие соматические заболевания.

2. Неблагоприятная наследственность, которая включает в себя

определенный тип ВНД, алкоголизм родителей, предопределяющий тип

акцентуации характера.

3. Органические повреждения головного мозга, т.е. черепно-мозговые

травмы, мозговые инфекции и т.п.

4. «Пубертатный криз», обусловленный неравномерностью развития

сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы, отягощенный

физическим самочувствием, повышенной активностью эндокринной

системы и «гормональной бурей».

К социально-психологическим факторам следует отнести:

1. Нарушения воспитания подростка в семье.

Влияние семейной среды на формирование личности является наиболее важным в

силу того, что семья служит основным общественным институтом социализации

личности

2. Школьную дезадаптацию.

В подростковом возрасте падает интерес к учебе в силу изменения ведущего

вида деятельности (согласно теории возрастной периодизации Д.Б.Эльконина).

В психологии предпринимались попытки выделения специфических школьных

трудностей. С точки зрения одного из исследователей этой проблемы Д.Скотта,

«… характер дезадаптации ребенка в школе можно определить по форме

дезадаптированного поведения, а именно: по депрессивному состоянию, по

проявлениям тревожности и враждебности по отношению к взрослым и

сверстникам, по степени эмоционального напряжения, по отклонениям в

физическом, умственном и сексуальном развитии, а также по проявлениям

асоциальности под влиянием неблагоприятных условиях среды».

3. Подростковый кризис.

В 12 –14 лет в психологическом развитии наступает переломный момент –

«подростковый кризис». Это пик «переходного периода от детства к

взрослости». Согласно Э. Эриксону, происходит «кризис идентичности – распад

детского «Я» и начало синтеза нового взрослого «Я». В этот период процессу

познания самого себя придается всеподавляющее значение. Именно этот

процесс, а не факторы окружающей среды, рассматриваются как первоисточник

все трудностей всех нарушений у подростков. У них развивается самосознание,

стремление к самоутверждению; их не устраивает отношение к себе как к

детям, что приводит к аффективным вспышкам и конфликтам, которые могут быть

как межличностными, так и внутриличностными.

4. Психическую травму.

Психосоциальную дезадаптацию могут вызвать отдельные психические

состояния, спровоцированные различными психотравмирующими обстоятельствами

(конфликты с родителями, друзьями, учителями, неконтролируемое

эмоциональное состояние, вызванное влюбленностью, переживанием семейных

разладов и т.п.).

Типы акцентуаций.

Типы акцентуаций характера у подростков (Личко А.Е.)

1. Гипертимный тип.

Такие подростки отличаются почти всегда хорошим, даже слегка

повышенным настроением, высоким жизненным тонусом, брызжущей энергией,

неудержимой активностью, постоянным стремлением к лидерству, притом

неформальному. Хорошее чувство нового сочетается с неустойчивостью

интересов, а большая общительность с неразборчивостью в выборе знакомств.

Легко осваиваются в незнакомой обстановке, но плохо переносят одиночество,

размеренный режим, строго регламентированную дисциплину, однообразную

обстановку, монотонный и требующий мелочной аккуратности труд, вынужденное

безделье. Склонны к переоценке своих возможностей и к чрезмерно оптимистическим планам на будущее. Стремление окружающих подавить их

активность и лидерские тенденции нередко ведет к бурным, но коротким

вспышкам раздражения. Самооценка нередко неплохая, но часто стараются

показать себя более конформными, чем это есть на самом деле.

2. Циклоидный тип.

При циклоидной акцентуации фазы гипертимности и субдепрессии

выражены не резко, обычно кратковременны (1-2 недели) и могут перемежаться

длительными интермиссиями. В субдепрессивной фазе падает работоспособность,

ко всему утрачивается интерес, подростки становятся вялыми домоседами,

избегают компании. Неудачи и даже мелкие неурядицы тяжело переживаются

Серьезные нарекания, особенно унижающие самолюбие, способны навести на

мысли о собственной неполноценности и ненужности и подтолкнуть к

суицидальному поведению. В субдепрессивной фазе также плохо переносится

крутая ломка стереотипа жизни (переезд, смена учебного заведения и т.п. ).

В гипертимной фазе циклоидные подростки не отличаются от гипертимов.

Самооценка формируется постепенно по мере накопления опыта "хороших" и

"плохих" периодов. У подростков она нередко бывает еще неточной.

3. Лабильный тип.

Главная черта этого типа – крайняя изменчивость настроения,

которое меняется слишком часто и чрезмерно круто от ничтожных и даже

незаметных для окружающих поводов. От настроения момента зависит и сон,

и аппетит, и работоспособность, и общительность. Чувства и

привязанности искренни и глубоки, особенно к тем лицам, кто сами к ним

проявляют любовь, внимание и заботу. Велика потребность в сопереживании

Тонко чувствуют отношение к себе окружающих даже при поверхностном

контакте. Всякого рода эксцессов избегают. К лидерству не стремятся.

Тяжело переносят утрату или эмоциональное отвержение со стороны

знакомых лиц Самооценка отличается искренностью и умением правильно

подметить черты своего характера.

4. Астено-невротический тип.

Главными чертами является повышенная утомляемость, раздражительность и

склонность к ипохондрии. Утомляемость особенно проявляется при

умственных занятиях и в обстановке соревнований. При утомлении

аффективные вспышки возникают по ничтожному поводу. Самооценка обычно

отражает ипохондрические установки.

5. Сенситивный тип.

У этого типа две главные черты – большая впечатлительность и чувство

собственной неполноценности. В себе видят множество недостатков, особенно в

области качеств морально-этических и волевых. Замкнутость, робость и

застенчивость выступают среди посторонних и в непривычной обстановке. С

незнакомыми трудны даже самые поверхностные формальные контакты, но с теми,

к кому привыкли, бывают достаточно общительны и откровенны. Ни к

алкоголизации, ни к делинквентности склонности не обнаруживают. Непосильной

оказывается ситуация, где подросток оказывается объектом

неблагожелательного внимания окружения, когда на его репутацию падает тень

или он подвергается несправедливым обвинениям. Самооценка отличается

высоким уровнем объективности.

6. Психастенический тип.

Главными чертами являются нерешительность, склонность к

рассуждательству, тревожная мнительность в виде опасений за будущее – свое

и своих близких, склонность к самоанализу и легкость возникновения

навязчивостей. Черты характера обычно обнаруживаются в начальных классах

школы – при первых требованиях к чувству ответственности. Отвечать за себя

и особенно за других бывает самой трудной задачей. Защитой от постоянной

тревоги по поводу воображаемых неприятностей и несчастий служат выдуманные

приметы и ритуалы. Нерешительность особенно проявляется, когда надо сделать

самостоятельный выбор. Алкоголизация и делинквентность не присущи. В

самооценке встречается тенденция находить у себя черты разных типов,

включая совершенно несвойственные.

7. Шизоидный тип.

Главными чертами являются замкнутость и недостаток интуиции в

процессе общения. Трудно устанавливать неформальные, эмоциональные контакты

– эта неспособность нередко тяжело переживается. Быстрая истощаемость в

контакте побуждает к еще большему уходу в себя. Недостаток интуиции

проявляется неумением понять чужие переживания, угадать желания других,

догадаться о невысказанном вслух. К этому примыкает недостаток

сопереживания. Внутренний мир почти всегда закрыт для других и заполнен

увлечениями и фантазиями, которые предназначены только для услаждения

самого себя, служат утешению честолюбия или носят эротический характер.

Увлечения отличаются силой, постоянством и нередко необычностью,

изысканностью. Богатые эротические фантазии сочетаются с внешней

асексуальностью. Алкоголизация и делинквентное поведение встречаются

нечасто. Труднее всего переносятся ситуации, где нужно быстро установить

неформальные эмоциональные контакты, а также насильственное вторжение

посторонних во внутренний мир. Самооценка обычно – неполная: хорошо

констатируется замкнутость, трудность контактов, непонимание окружающих,

другие особенности подмечаются хуже. В самооценке иногда подчеркивается

нонконформизм.

8. Эпилептоидный тип.

Главной чертой является склонность к состояниям злобно-тоскливого

настроения с постепенно накипающим раздражением и поиском объекта, на

котором можно было бы сорвать зло. В этими состояниями обычно связана

аффективная взрывчатость. Аффекты не только сильны, но и продолжительны.

Большим напряжением отличается инстинктивная жизнь. Любовь почти всегда

окрашена ревностью. Алкогольные опьянения часто протекают тяжело – с гневом

и агрессией. Лидерство проявляется стремлением властвовать над

сверстниками. Неплохо адаптируются в условиях строгого дисциплинарного

режима, где стараются подольститься к начальству показной исполнительностью

и завладеть положением, дающим власть над другими подростками. Инертность,

тугоподвижность, вязкость накладывают отпечаток на всю психику – от

моторики и эмоций до мышления и личностных ценностей. Мелочная

аккуратность, скрупулезность, дотошное соблюдение всех правил, даже в ущерб

делу, допекающий окружающих педантизм обычно рассматриваются как

компенсация собственной инертности. Самооценка обычно однобокая: отмечается

приверженность к порядку и аккуратности, нелюбовь к пустым мечтаниям и

предпочтение жить реальной жизнью; в остальном обычно представляют себя

гораздо более конформными, чем есть на самом деле.

9. Истероидный тип.

Главными чертами являются беспредельный эгоцентризм, ненасытная

жажда внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия.

Все остальные особенности питаются этим. Лживость и фантазирование целиком

служат приукрашиванию своей особы. Внешние проявления эмоциональности на

деле оборачиваются отсутствием глубоких чувств при большой выразительности,

театральности переживаний, склонности к рисовке и позерству. Неспособность

к упорному труду сочетается с высокими притязаниями в отношении будущей

профессии. Выдумывая, легко вживаются в роль, искусной игрой вводят в

заблуждение доверчивых людей. Среди сверстников претендуют на первенство

или на исключительное положение. Пытаются возвыситься среди них россказнями

о своих удачах и похождениях. Товарищи вскоре распознают их выдумки и

ненадежность, поэтому они часто меняют компании. Самооценка далека от

объективности. Обычно представляют себя такими, какими в данный момент

легче всего произвести впечатление.

10. Неустойчивый тип.

Главная черта – нежелание трудиться – ни работать, ни учиться,

постоянная сильная тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности. При

строгом и непрерывном контроле нехотя подчиняются, но всегда ищут случай

отлынивать от любого труда. Полное безволие обнаруживается, когда дело

касается исполнения обязанностей, достижения целей, которые ставят перед

ними родные, общество в целом. С желанием поразвлечься связаны

делинквентность и ранняя алкоголизация. Тянутся к уличным компаниям. Из-за

трусости и недостаточной инициативности оказываются там в подчиненном

положении. Контакты всегда поверхностны. Романтическая влюбленность

несвойственна, сексуальная жизнь служит лишь источником наслаждений. К

своему будущему равнодушны, планов не строят, живут настоящим. От любых

трудностей и неприятностей стараются убежать и не думать о них. Слабоволие

и трусость позволяют удерживать их в условиях строгого дисциплинарного

режима. Безнадзорность быстро оказывает пагубное действие. Самооценка

обычно неверная – легко приписывают себе гипертимные или конформные черты.

11. Конформный тип.

Главная черта – постоянная и чрезмерная конформность к

привычному окружению, к своей среде. Живут по правилу: думать "как все",

поступать "как все", стараться, чтобы все у них было "как всех" – от одежды

до суждений по животрепещущим вопросам. Становятся целиком продуктом своего

окружения: в хороших условиях старательно учатся и работают, в дурной среде

со временем прочно усваивают обычаи, привычки, манеру поведения. Поэтому

"за компанию" легко спиваются. Конформность сочетается с поразительной

некритичностью, истиной считают то, что поступает через привычный канал

информации. По этому добавляется консерватизм: новое не любят потому, что

не могут к нему быстро приспособиться, трудно осваиваются в непривычной

обстановке. Нелюбовь к новому легко проявляется неприязнью к чужакам.

Наиболее успешно работают, когда не требуется личной инициативы. Плохо

переносят крутую ломку жизненного стереотипа, лишение привычного общества.

Самооценка может быть неплохой.

**29** Способности - свойства и качества (индивидуальные особенности) человека, делающие его пригодным к успешному выполнению каких-либо видов общественно-полезной деятельности

Виды способностей: общие - связаны с условиями ведущих форм человеческой деятельности (креативность, например); специальные - связаны с условиями отдельной деятельности (худ., муз.).  
   Условия развития способностей:   
   1. Необходимо учитывать сенситивные периоды развития различных функций;   
   2. Наличие благоприятной социальной среды (окружение, которое обладает знаниями и т.п.);   
   3. В каждый момент времени деятельности должна находиться в зоне оптимальной трудности:   
   - простая деятельность - снижение интересов;   
   - очень сложная деятельность - снижение темпа, мотивации.   
   Задатки - врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, мозга, которые составляют природную основу развития способностей (Теплов Б.М.).   
   Способности к задаткам не сводятся, задатки - одна из посылок для формирования способностей.

Существует общая одаренность - способность к обучению - и специальная - высокий уровень специальных способностей (особенно высокие - талант и гениальность).   
   Талант - это способность к достижению высшего порядка.   
   Гениальность - способность создавать что-то принципиально новое:   
   - незаурядность в различных областях + доминирующая сторона;   
   - осознание способности;   
   - включенность способности в характер.   
   Показатели одаренности:   
   - темп и легкость усвоения материала;   
   - широта переноса;   
   - время проявления;   
   - соотношение результатов с условиями.   
   Факторы, влияющие на развитие способностей:   
   - исходная предпосылка - врожденные задатки;   
   - время выявления;   
   - развитие способностей к деятельности, к которой есть интерес;   
   - всестороннее развитие интересов и способностей;   
   - соперничество и сотрудничество. 

**30** Чувства – переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и действительности.

Эмоции- конкретные проявления чувств в той или иной ситуации (сам процесс переживания человеком чувства)

Ф-ции эмоций и чувств:

-мативационно-регулирующая

-коммуникативная

-защитная

-сигнальная

Общие характеристики эмоций и чувств:

-Качества эмоций (модальность)

-содержание эмоций

-сила эмоций (радость, ликование, восторг)

-Эмоции со знаком «+» или «-»

(Теория когнитивного диссонанса.)

-Динамика эмоциональных состояний

**31** Эмоциональный тон-простая форма эмоций

-аффект-стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподчин сознательно волевому контролю разрядку в действии.

Внешние признаки аффекта:

-неестественный блеск глаз

-дезориентация движений

-ступор

-тремор (легкая дрожь рук)

-пустота взгляда

Механизм возникновения аффекта:

- внезапность

-по типу последней капли

Аффект: нормальный и паталогический

Настроение – продолжительное, устойчивое психологическое состояние (умеренное или слабо интенсивное)

Стресс – Состояние чрезмерно сильного и длительного псих напряжения, которое возникает у человека в процессе деятельности в трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах) (может оказывать как положительное(слабый) так и отрицательное влияние)

Фрустрация- эмоциональное состояние дезорганиз сосзнания и деятельности личности вызванное субъектом или объектом, непреодолимым препятствием, очень желаемыми целями. (подвергаются эмоциональные люди)

**32**  псих защита- неосознанный псих процесс направленный на уменьшение отрицательных переживаний.(Фрейд 1894)

Цель псих защиты: ослабить внутренний конфликт

Виды:

-вытеснение – вытеснение из сознания неприемлемой информации

-проекция- бессознательный перенос на других людей собственных чувств, влечений и т д в которых человек не хочет себе сознаваться, понимая их соц неприемлемость.

-идентификация- несознательный перенос на себя чувств качеств и др не доступных но желаемых для себя

-рационализация – обманное объяснение человеком своих желаний и поступков которые повлияли бы на самоуважение (оправдание)

-замещение – перенос действия с недоступного объекта на доступный

-изоляция(отчуждение) синдром отчуждения.

**33** психическое состояние- психологическая категория характеризующая психическую деятельность индивида за определённый период времени.

Факторы: окр среда и индивидуальные особенности субъекта.

Классификация псих состояний:

-эмоциональное

-активационное

-тоническое(тонус)

Тонус- наличие (отсутствие) энергии и ресурсов организма.

-Тензионные (показывают в какой степени человеку для выбора того или иного поведения нужно приложить усилий.)

**34** Межличностные отношения – это совокупность связей, складывающихся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу.

Межличностные отношения включают:  
1) восприятие и понимание людьми друг друга;  
2) межличностная привлекательность (притяжение и симпатия);  
3) взаимодействие и поведение (в частности, ролевое).

Виды межличностных отношений:  
1) производственные отношения – складываются между сотрудниками организаций при решении производственных, учебных, хозяйственных, бытовых и др. проблем и предполагают закрепленные правила поведения сотрудников по отношению друг к другу. Разделяются на отношения:  
а) по вертикали – между руководителями и подчиненными;  
б) по горизонтали – отношения между сотрудниками, имеющими одинаковый статус;  
в) по диагонали – отношения между руководителями одного производственного подразделения с рядовыми сотрудниками другого;  
2) бытовые взаимоотношения – складываются вне трудовой деятельности на отдыхе и в быту;  
3) формальные (официальные) отношения – нормативно предусмотренные взаимоотношения, закрепленные в официальных документах;  
4) неформальные (неофициальные) отношения – взаимоотношения, которые реально складываются при взаимоотношениях между людьми и проявляются в предпочтениях, симпатиях или антипатиях, взаимных оценках, авторитете и т. д.

На характер межличностных отношений оказывают влияние такие личностные особенности как пол, национальность, возраст, темперамент состояние здоровья, профессия, опыт общения с людьми, самооценка, потребность в общении и др.

Этапы развития межличностных отношений:  
1) этап знакомства – первый этап – возникновение взаимного контакта, взаимного восприятия и оценки людьми друг друга, что во многом обусловливает и характер взаимоотношений между ними;  
2) этап приятельских отношений – возникновение межличностных отношений, формирование внутреннего отношения людей друг к другу на рациональном (осознание взаимодействующими людьми достоинств и недостатков друг друга) и эмоциональном уровнях (возникновение соответствующих переживаний, эмоционального отклика и т. д.);  
3) товарищеские отношения – сближение взглядов и оказание поддержки друг другу, характеризуются доверием.

**35 Общение**- одна из универсальных форм [активности](http://psyera.ru/obshchaya-harakteristika-aktivnosti-33.htm) личности, проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений и порождаемая потребностями в совместной [деятельности](http://psyera.ru/obshchaya-harakteristika-i-struktura-deyatelnosti-cheloveka-849.htm).

**Общение выполняет целый ряд основных функций:**  
- Информационная - функция приема, передачи сведений;  
- Контактная - установление контакта как состояния обоюдной готовности людей к приему и передачи информации;  
- Побудительная - функция стимуляции активности к действию;  
- Координационная - функция взаимного ориентирования и согласования действий;  
- Понимания - предполагает не только прием информации, но и понимание этой информации друг другом;  
- Амотивная - функция возбуждения в партнере нужных [эмоций](http://psyera.ru/teorii-emocii-768.htm), переживаний, чувств, предполагает эмоциональный обмен, [изменение эмоционального состояния](http://psyera.ru/teorii-emocionalnogo-reagirovaniya-568.htm);  
- Функция установления отношений - осознание и фиксирование своего социального статуса, [социальной роли](http://psyera.ru/socialnaya-rol-kak-edinica-obshchestvennoy-struktury-570.htm)в конкретной социальной общности.  
- Функция оказания влияния - изменение состояния, поведения, намерений, представлений, [установок](http://psyera.ru/ustanovka-v-povedenii-853.htm), мнений, решений, потребностей, [действий](http://psyera.ru/deystvie-kak-edinica-deyatelnosti-224.htm) и т.д.

**Наряду с функциями выделяют основные виды общения.**

По количеству участников:  
- межличностное;  
- групповое.

По способу общения:  
- [вербальное](http://psyera.ru/verbalnaya-kommunikaciya-kriterii-pravila-1095.htm);  
- [невербальное](http://psyera.ru/neverbalnaya-kommunikaciya-vidy-harakteristika-1091.htm).

По положению общающихся:  
- контактное;  
- дистантное.

По условиям общения:  
- официальное;  
- неофициальное.

**В структуре общения выделяют три тесно взаимосвязанные, взаимообусловленные стороны:**  
- Перцептивная сторона общения - процесс восприятия друг друга.  
- Коммуникативная сторона общения предполагает передачу информации. При этом необходимо учитывать, что человек высказывает 80% от того, что хочет сказать, слушающий - воспринимает 70% и понимает 60% от сказанного.  
- Интерактивная сторона общения предполагает организацию [взаимодействия](http://psyera.ru/vzaimodeystvie-kak-process-vzaimovliyaniya-263.htm) (согласованность действий, распределение функций и др.).

При организации общения необходимо учитывать, что оно проходит ряд этапов, каждый из которых влияет на его эффективность.

Если один из этапов общения выпадает, эффективность общения резко снижается и существует вероятность не достичь тех целей, которые ставились при организации общения. Умение эффективно достигать поставленных целей в общении называется коммуникабельностью, коммуникативной компетентностью,[социальным интеллектом](http://psyera.ru/socialnyy-intellekt-i-ego-osnovnye-komponenty-640.htm).

**Средства общения**

Главным средством общения является язык. “Язык — это система знаков, служащая средством человеческого общения”. Знаком является любой материальный объект (предмет, явление, событие). Общее содержание, которое вкладывается в знак, называется его значением. Усваивая значения знаков, способы их организации для передачи сообщения, люди учатся разговаривать на том или ином языке.

**Все знаки подразделяются следующим образом:**

* **интенциональные** — специально производимые для передачи информации
* **неинтенциональные** — непреднамеренно выдающие эту информацию.

В качестве неинтенциональных знаков могут выступать признаки эмоций (волнение выдают дрожащие руки), особенности произношения, акцент могут стать показателем места происхождения, социальной среды человека. Эти знаки говорят о самом человеке, поэтому важно научиться их замечать и верно расшифровывать.

Основными механизмами познания другого человека в процессе общения являются: идентификация, эмпатия и рефлексия.

Идентификация означает простой факт, что одним из способов понимания другого человека является уподобление себя ему. В ситуации взаимодействия люди часто пользуются таким приемом, когда предположение о внутреннем состоянии партнера строится на основе попытки поставить себя на его место.

**Эмпатия** — это способность к постижению эмоционального состояния другого человека. Человек может отождествлять себя с партнером по общению, принимать. Процесс понимания друг друга осложняется явлением рефлексии. Это не просто знание или понимание партнера, а знание того, как партнер понимает меня, своеобразный процесс зеркальных отношений друг с другом.

Общение включает в себя и определенные способы воздействия партнеров друг на друга. К ним относятся: заражение, внушение, убеждение и подражание.

**Заражение** — это бессознательная подверженность определенным психическим состояниям. Оно проявляется через передачу определенного эмоционального состояния (например “боление” на стадионах во время спортивных состязаний)

**Внушение** — это целенаправленное неаргументированное воздействие одного человека на другого. Внушение — это эмоционально-волевое воздействие. Внушение зависит от возраста, от утомленности. Решающим условием эффективного внушения являются авторитет внушающего.

**Убеждение** — аргументированное воздействие на сознание личности.

**Подражание** — при нем осуществляется воспроизведение черт поведения другого человека, т.е. речь идет об усвоении предложенных образцов поведения.