

Тема 2. Психические процессы и состояния.

Цель:

- 1. Образовательная:** дать знания о структуре личности, рассмотреть психику человека и принципы ее развития.
- 2. Воспитательная:** Стремиться к воспитанию проявления устойчивого интереса к своей будущей профессии (ОК 1.), ответственности за результат выполнения заданий (ОК 7.), бережного отношения к историческому наследию и культурным традициям народа, уважению социальных, культурных и религиозных различий (ОК 10.).
- 3. Развивающая:** развивать способность к организации собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнения и качество (ОК 2.); развивать стремление к осуществлению поиска и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития (ОК 4); развивать способность самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием (ОК8); заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 13)

Требования ФГОС к уровню подготовки студента: студент должен знать:
33 – Психические процессы и состояния

Формируемые компетенции:

ОК 1; ОК 2; ОК 4; ОК 7; ОК 8; ОК 10; ОК 13

Уважаемый студент, делаем краткий конспект в тетрадях!

СХЕМЫ ФИКСИРУЕМ В ТЕТРАДЯХ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Посмотрите видеолекцию «Понятие психики»

<https://youtu.be/OolChyVpbfU>

(Сделайте краткий конспект в тетрадях по данному ниже материалу)

Психика — это субъективный образ объективного мира, на основе и при помощи которого осуществляются ориентировка и управление поведением. Психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

1. оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность. Прием правильности отражения подтверждается практикой;
2. сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека;
3. психическое отражение углубляется и совершенствуется;
4. обеспечивает целесообразность поведения и деятельности;
5. преломляется через индивидуальность человека.;

Функции психики: отражение окружающего мира и регуляция поведения и деятельности живого существа в целях обеспечения его выживания.

Развитие психики реализуется в разных формах:

— *филогенез* — становление структур психики в ходе биологической эволюции вида;

— *онтогенез* — формирование структур психики в течение жизни отдельного индивида;

— *социогенез* — развитие процессов познания, межличностных отношений, поведения, обусловленных различиями в культурах.

Материальным субстратом психики является мозг, но сколько бы мы его ни препарировали, самой психики мы не увидим. Как же тогда изучать явления, которые нельзя пощупать, которые не поддаются прямым замерам? В науке помимо изучения некоторого явления напрямую, существует косвенный путь — изучение явления через то, в чем оно проявляется. Следовательно, изучение психики мы можем начать с изучения психических явлений, в которых она проявляется. Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений:

1. психические процессы;
2. психические состояния;
3. психические свойства.

Под *психическими явлениями* обычно понимают факты внутреннего, субъективного опыта. Загляните внутрь себя, и вы обнаружите свои мысли, идеи, желания, чувства, отношение к себе и другим людям. Вы видите и слышите окружающий вас мир, у вас может быть хорошее настроение или плохое, связанное с воспоминаниями, переживаниями и т.д. Все это и есть ваш внутренний, субъективный опыт и психические явления.

Факты внутреннего, субъективного опыта не только присутствуют у вас, но вы знаете об их существовании. Вы знаете о своих желаниях, чувствах, стремлениях и т.д., Следовательно, факты внутреннего, субъективного опыта вам открываются, и изучать вы их можете с помощью самонаблюдения.

Помимо психических явлений существует целый ряд других форм проявлений психики, которые изучает психология. К ним можно отнести: факты психической саморегуляции поведения, неосознаваемые психические процессы, психосоматические явления, продукты духовной и материальной культуры. В них психика обнаруживает свои свойства и поэтому через них может изучаться.

Однако для выявления данного спектра проблем потребовался длительный этап в становлении и развитии психологии. Развивались и научные методы изучения психики.

Психические процессы — динамическое отражение действительности в различных формах психического явления. *Психический процесс* — это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющиеся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса. Отсюда непрерывность психологической деятельности в состоянии бодрствования человека.

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма. Все психические процессы подразделяются на *познавательные*, к ним относятся ощущения, восприятия, представления, память, внимание, мышление, воображение, речь; *эмоциональные* эмоции и чувства; *волевые* — решение, исполнение, волевое усиление и т.д.

Психический процесс обеспечивает формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека. Психические процессы в сложной психической деятельности связаны и составляют единый поток сознания, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особых внешних воздействий и состояний личности.

Психические состояния — определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная и физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом - трудно и неэффективно.

Психические состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени и

словесных воздействий (похвала, порицание и т.д.). Наиболее изученными являются:

общее состояние, например, внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности;

эмоциональные состояния, или настроения (жизнерадостное, восторженное, печальное, грустное, гневное и т.д.), угнетенность, апатия;

творческое состояние личности или вдохновение.

Психические свойства. Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Свойства личности многообразны. Например: интеллектуальные свойства — наблюдательность, гибкость ума; волевые — решительность, настойчивость; эмоциональные — чуткость, нежность, страстность и т.д.

Психология ставит перед собой и ряд других задач:

- 1 изучать качественные (структурные) особенности психических явлений и процессов, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение;
- 2 анализировать становление и развитие психических явлений и процессов в связи с детерминированностью психики объективными условиями жизни и деятельности людей;
- 3 исследовать физиологические механизмы, лежащие в основе психических явлений, поскольку без их знания невозможно правильно овладеть практическими средствами их формирования и развития;
- 4 содействовать планомерному внедрению научных знаний психологии в практику (разработка научных и практических методик обучения и воспитания, рационализация процесса труда в различных видах деятельности людей).

Психика человека обеспечивает активное взаимодействие с окружающим миром. Психическое отражение действительности характеризуется следующим образом:

- оно субъективно, индивидуально, своеобразно;
- оно избирательно;
- оно непрерывно.

Развитие психики человека.

Развитию психики человека способствовали три основных достижения человечества:

1. Появление орудий труда, с помощью которых человек получил возможность не только воздействовать на окружающую среду, но и глубже познавать ее.
2. Производство предметов материальной и духовной культуры, передававшихся из поколения в поколение.
3. Возникновение языка и речи, которые дали возможность записывать, хранить и воспроизводить информацию.

Классификация развития психики человека.

В отечественной психологии выделяют следующие *периоды онтогенеза человека*, связанные с выделением существенных особенностей психического развития. К этой группе относится периодизацию Э. Эриксона, в которой существенной особенностью является охват всей жизни личности. Э. Эриксон выделил восемь фаз развития человека:

- 1) первая фаза – младенчество (первый год жизни) – характеризуется первичным доверием/недоверием ребенка к окружению;
- 2) вторая фаза – раннее детство (2–3-й годы жизни) – характеризуется автономией;
- 3) третья фаза – дошкольный возраст – (4–5-й годы жизни) – характеризуется возникновением инициативы и чувства вины;
- 4) четвертая фаза – школьный возраст (с 6-ти до 16 лет) – характеризуется возникновением первой системы ценностей, трудолюбия;
- 5) пятая фаза – юношество (с 16 до 22 лет) – характеризуется личностной индивидуальностью, идентичностью;
- 6) шестая фаза – молодость (от 22–30 лет) – характеризуется близостью, интимностью, солидарностью и изоляцией;
- 7) седьмая фаза – зрелость (от 30 – до 64 лет) – характеризуется творческим началом, интегративностью либо застоєм;
- 8) восьмая фаза – старость (64 года и старше) – характеризуется целостностью личности или раздвоенностью и отчаянием.

Приведенная классификация развития психики не является единственной. При изучении других психологических дисциплин, например педагогической психологии, можно встретиться с иной классификацией, но основное содержание, характеристики, закономерности везде одинаковы.

Полный жизненный цикл по Э. Эриксону



Стадия развития	Область значимых отношений	Основной выбор и кризисные противоречия возраста	Позитивные новообразования возраста	Деструктивные новообразования возраста
Младенчество (0-1 год)	Мать или замещающее её лицо	Базовое доверие или недоверие к миру	Доверие, жизнерадостность	Уход от общения и деятельности
Раннее детство (1-3 года)	Родители	Самостоятельность – нерешительность	Независимость, воля	Навязчивость, сомнения, стыд
Детство (3-6 лет)	Родители, братья и сёстры	Инициатива – чувство вины и страх осуждения	Предприимчивость и креативность	Заторможенность, страх перед наказанием
Младшие школьники (6-12)	Школа, соседи	Компетентность – неполноценность	Компетентность, умелость	Инертность
Отрочество и юность (12-20 лет)	Группы сверстников	Идентификация личности – путаница ролей	Самоопределение, преданность и верность	Застенчивость, негативизм, неуверенность в себе
Молодость (20-40 лет)	Друзья, любимые	Близость – изоляция	Сотрудничество, способность к близости	Чувство одиночества, избегание сотрудничества
Зрелость (40-65 лет)	Профессия, родной дом	Продуктивность – застой	Творчество и заботы	Поглощённость собой, указывают другим, как жить
Поздняя зрелость (после 65)	Человечество, ближние	Целостность личности – отчаяние	Мудрость	Разочарование в жизни

Вопросы для самоконтроля:

Выполняем в тетрадах

- Опишите конкретные жизненные и профессиональные ситуации, в которых необходимы психологические знания и умения.
- Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:
 - Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.
 - Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.
 - Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.
 - Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в по-ход.
 - Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.
- Приведите примеры проявления психических процессов, свойств и состояний в конкретных жизненных ситуациях.

Уважаемый студент, если Вы выполнили задания, Вы Молодец!!!
Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку,
подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на
электронную почту mmi-luiza@mail.ru до 17.00ч. 18.09.2020 г.

Благодарю!!!