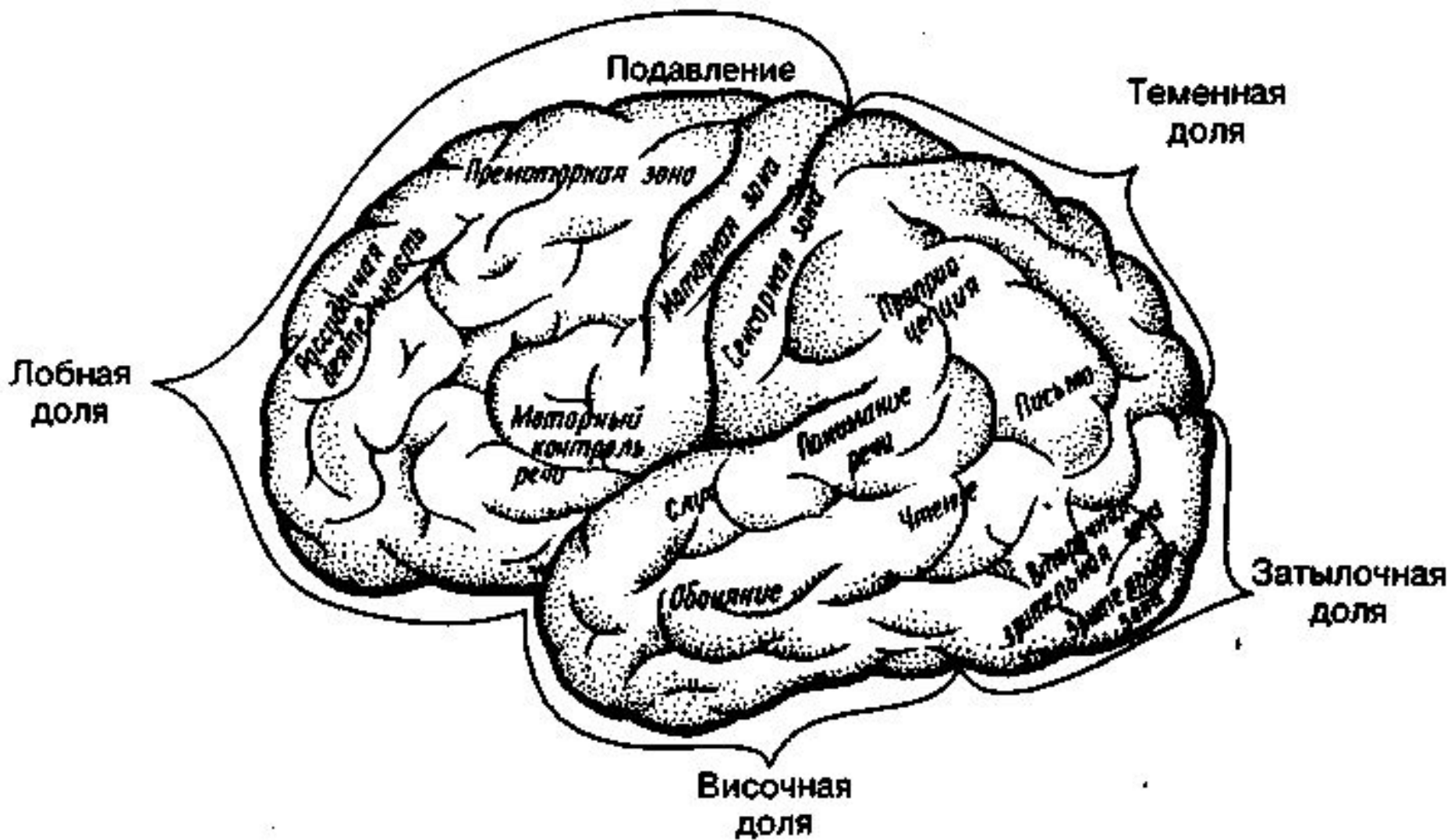


Общая психология



ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Операции с последовательностями

Линейные представления

Операции с перечнями

Операции с числами

Анализ

Логика

Речь



Пространственная ориентация

Целостное восприятие (гештальт)

Трехмерное восприятие

Воображение

Мечты

Ритм

Цвет

Житейские психологические знания		Научные психологические знания
↓		↓
Знания конкретны		Знания Обобщены
Интуитивный характер знаний		Знания рациональны и осознанны
Передача знаний затруднена		Знания накапливаются и передаются
Источник знаний - наблюдение		Источник знаний – эксперимент
Знания ограничены		Знания постоянно расширяются

Соотношение житейской и научной психологии

Житейская психология

Это психологические знания, почерпнутые людьми из обыденной жизни

Всегда выступают конкретные люди, с которыми человек непосредственно соприкасается. Индивидуальный психологический опыт в основном составлен из опыта общения и взаимоотношений с ближайшим окружением

Научная психология

Это устойчивые психологические знания, полученные в результате теоретического и экспериментального изучения психики людей и животных

Исторически изменялся и включал в себя многообразные проявления человеческой психики

Объект

Соотношение житейской и научной психологии

Житейская психология

Научная психология

Привязаны к конкретным ситуациям, конкретным людям, конкретным задачам человеческой деятельности, а потому мало обобщены и ситуативны

Отличаются обобщенностью, фиксируют факты и закономерности поведения, общения, взаимодействия людей, их внутренней жизни

Уровень обобщенности знаний

Соотношение житейской и научной психологии

Житейская психология

Научная психология

Способы получения знаний

Приобретаются с помощью непосредственного наблюдения за другими людьми и самонаблюдения

Получаются путем исследования в различных условиях. Для этого используется целый арсенал методов: эксперимент, наблюдение, тесты, беседа и др.

Соотношение житейской и научной психологии

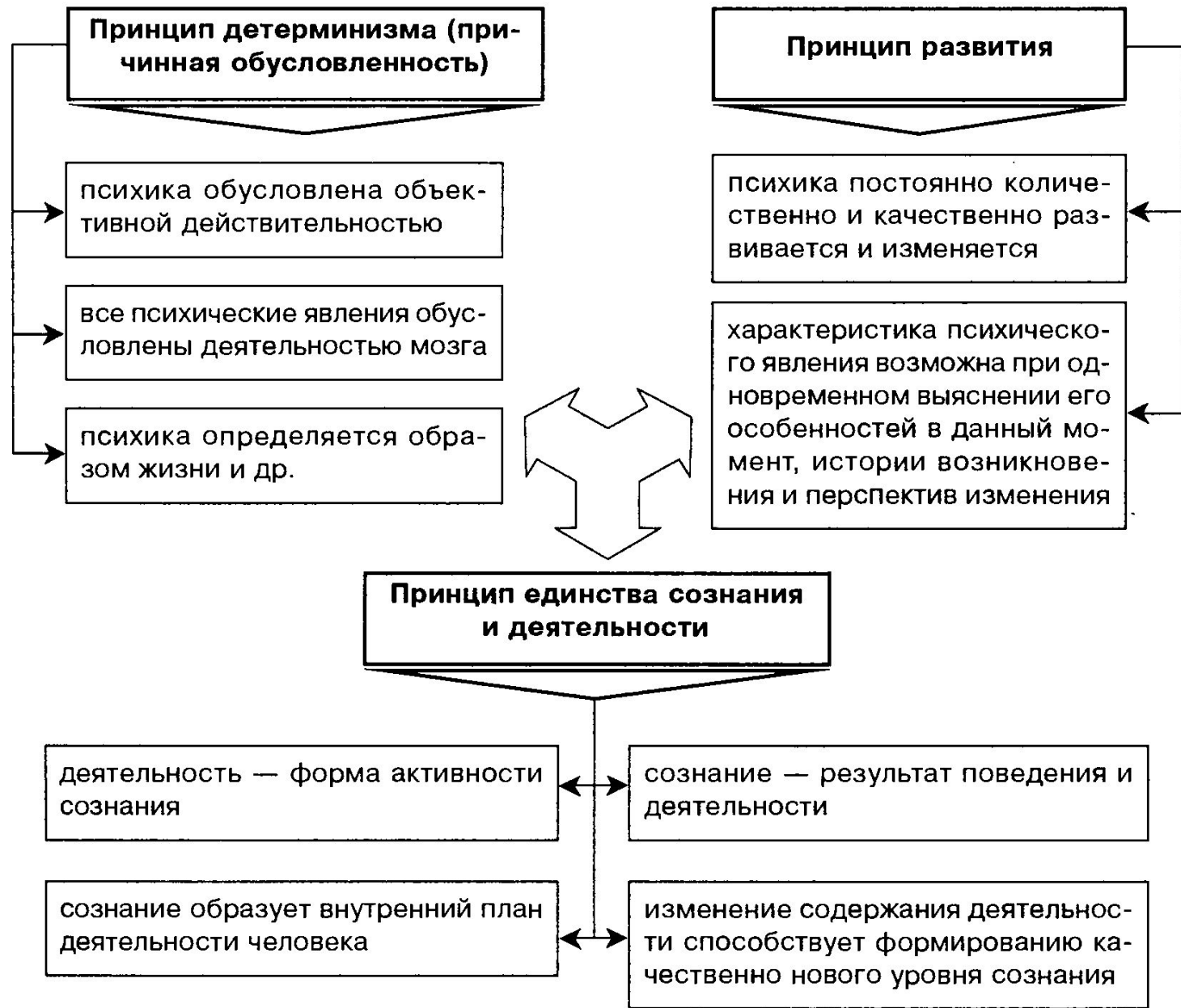
Житейская психология

Научная психология

Пути и способы передачи знаний

Возможности трансляции от одного человека к другому весьма ограничены. С одной стороны, существуют трудности вербализации индивидуального психологического опыта, а с другой — присутствует определенного рода недоверие к истинности сообщаемых сведений

Научно-психологические знания выверены и упорядочены в научных теориях, описаны в научных трудах. Существуют специально отработанные и закреплённые способы и формы пополнения и сохранения, воспроизведения и передачи этих знаний: исследовательские центры, учебные заведения, научная литература и др.



Принципы отечественной психологии

Принцип — основание некоторой совокупности фактов или знаний, исходный пункт объяснений или руководства к действиям

Специальной методологией психологии *выступают её методологические принципы:*

*принцип детерминизма,
принцип единства сознания и деятельности,
принцип развития и принцип личностного подхода.*

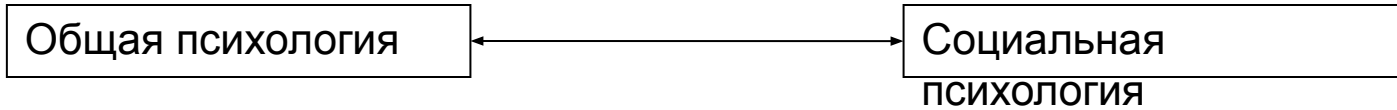
Принцип детерминизма, т.е. причинной обусловленности психических явлений, означает, что они опосредуются естественными и социальными условиями и изменяются с изменением этих условий.

Принцип единства сознания и деятельности означают, что сознание и деятельность не противоположны друг другу, но и не тождественны, а образуют неразрывное единство. Сознание возникает, развивается и проявляется в деятельности. Деятельность выступает как форма активности сознания, а само сознание обеспечивает активный характер деятельности.

Принцип развития означает, что психика может быть правильно понята и адекватно объяснена, если она рассматривается как продукт развития и в процессе этого развития.

Принцип личностного подхода ориентирует исследователей всех индивидуально- и социально-психологических особенностей человека.

Система психологических наук



- Возрастная психология
- Инженерная психология
- Юридическая психология
- Медицинская психология
- Патопсихология

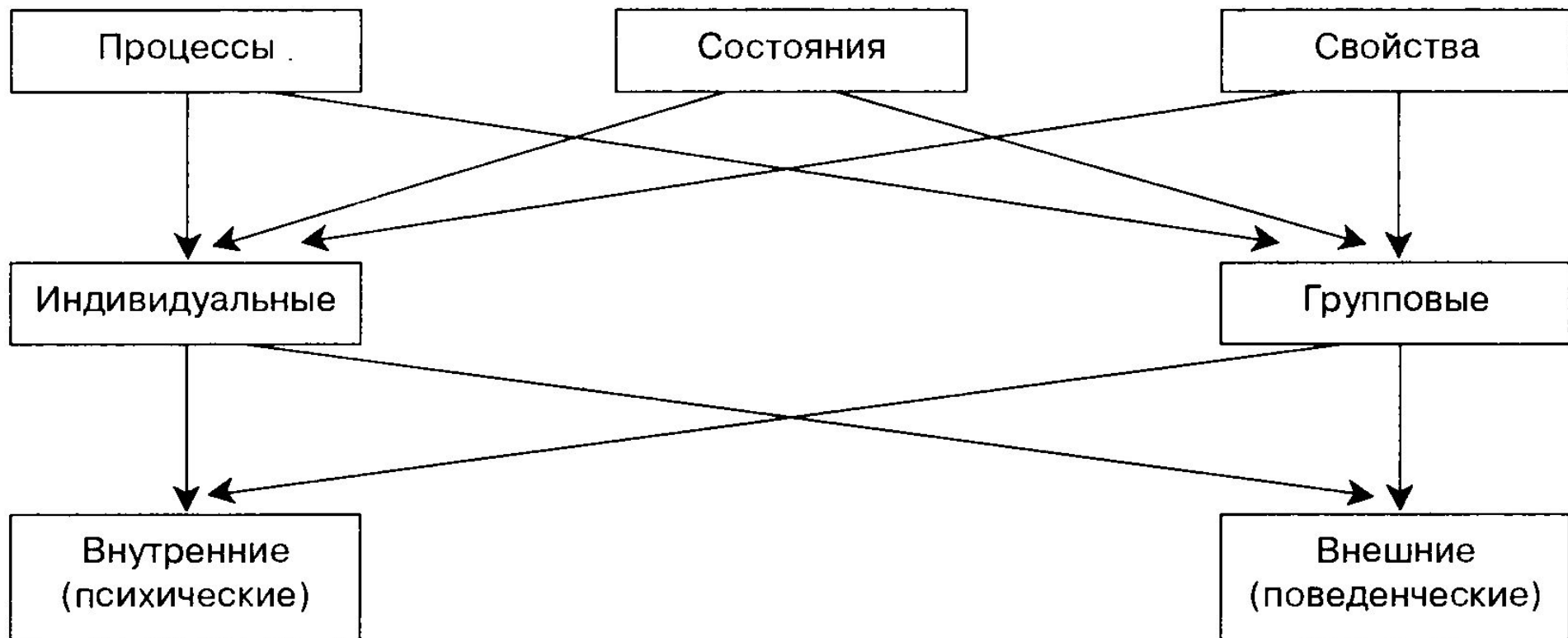
- Психология труда
- Психология искусства
- Этническая психология
- Психология рекламы
- Практическая психология

- Педагогическая психология
- Психология управления
- Психология бизнеса
- Психология моды
- Экспериментальная психология

- Психология спорта
- Военная психология
- Политическая психология
- Психология религии
- Психология СМИ

Другие отрасли психологии

Общие понятия, с помощью которых описываются явления, изучаемые в психологии



Развитие форм поведения в филогенезе

Основные этапы

I

**Интеллек-
туальное
поведение**

Сложные формы поведения,
отражающие межпредметные
связи и обеспечивающие большие
возможности приспособления,
переноса навыков

II

Навыки

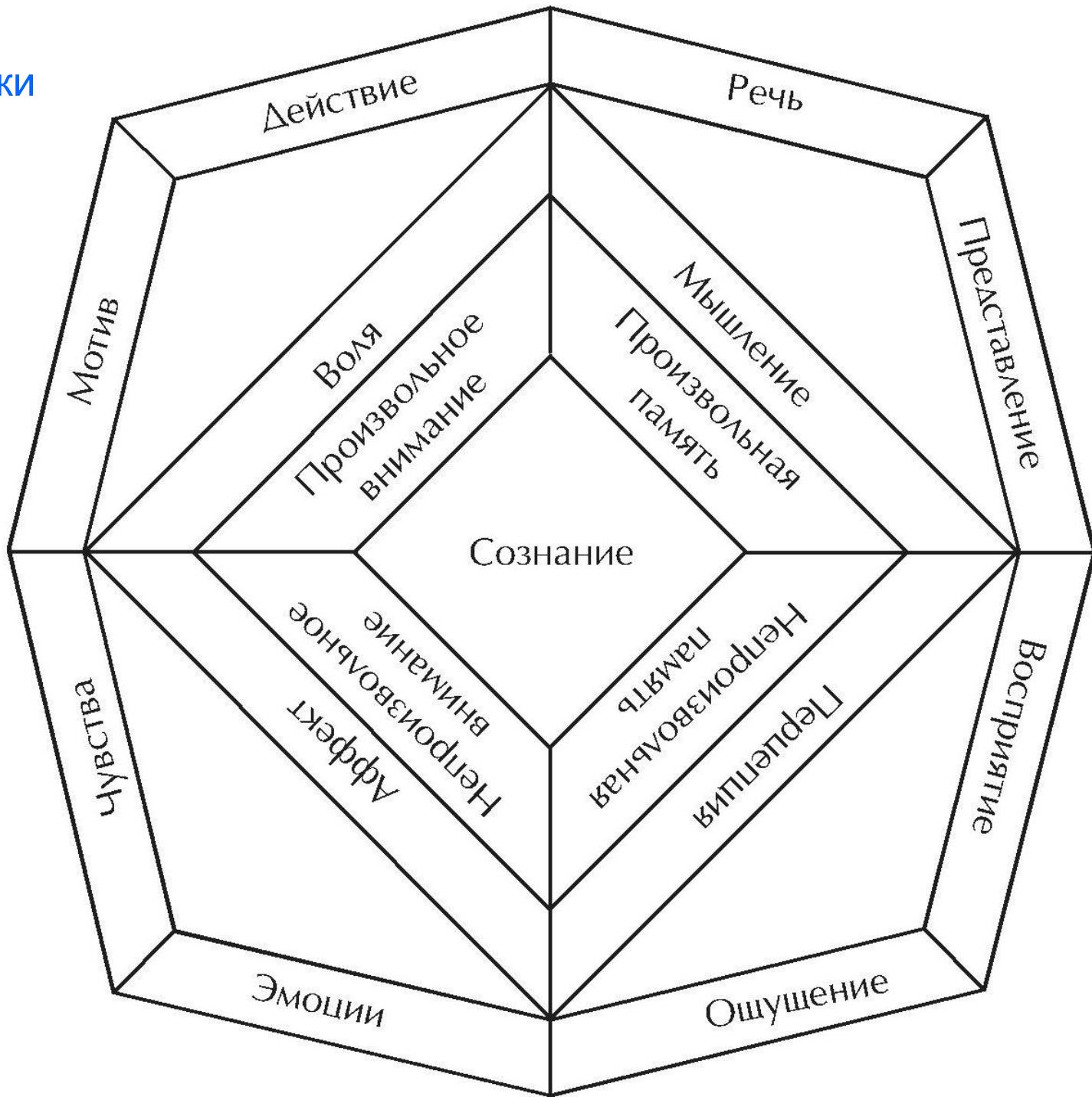
Формы поведения,
приобретаемые в
индивидуальном поведении
животных

III

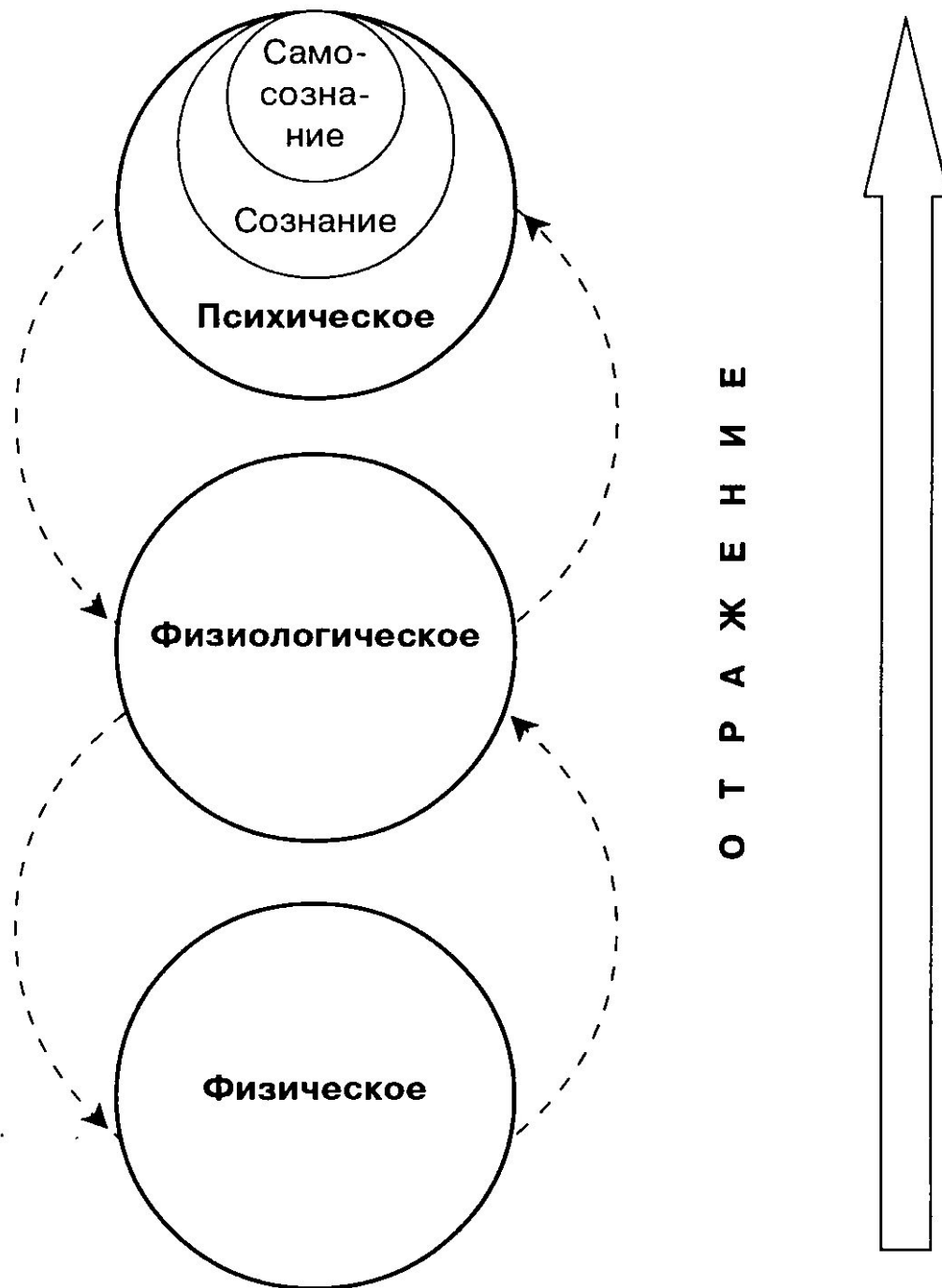
Инстинкты

Врожденные формы
реагирования на определенные
условия среды

Структура психики по В.А.Ганзену



Система и
уровни основных
форм отражения



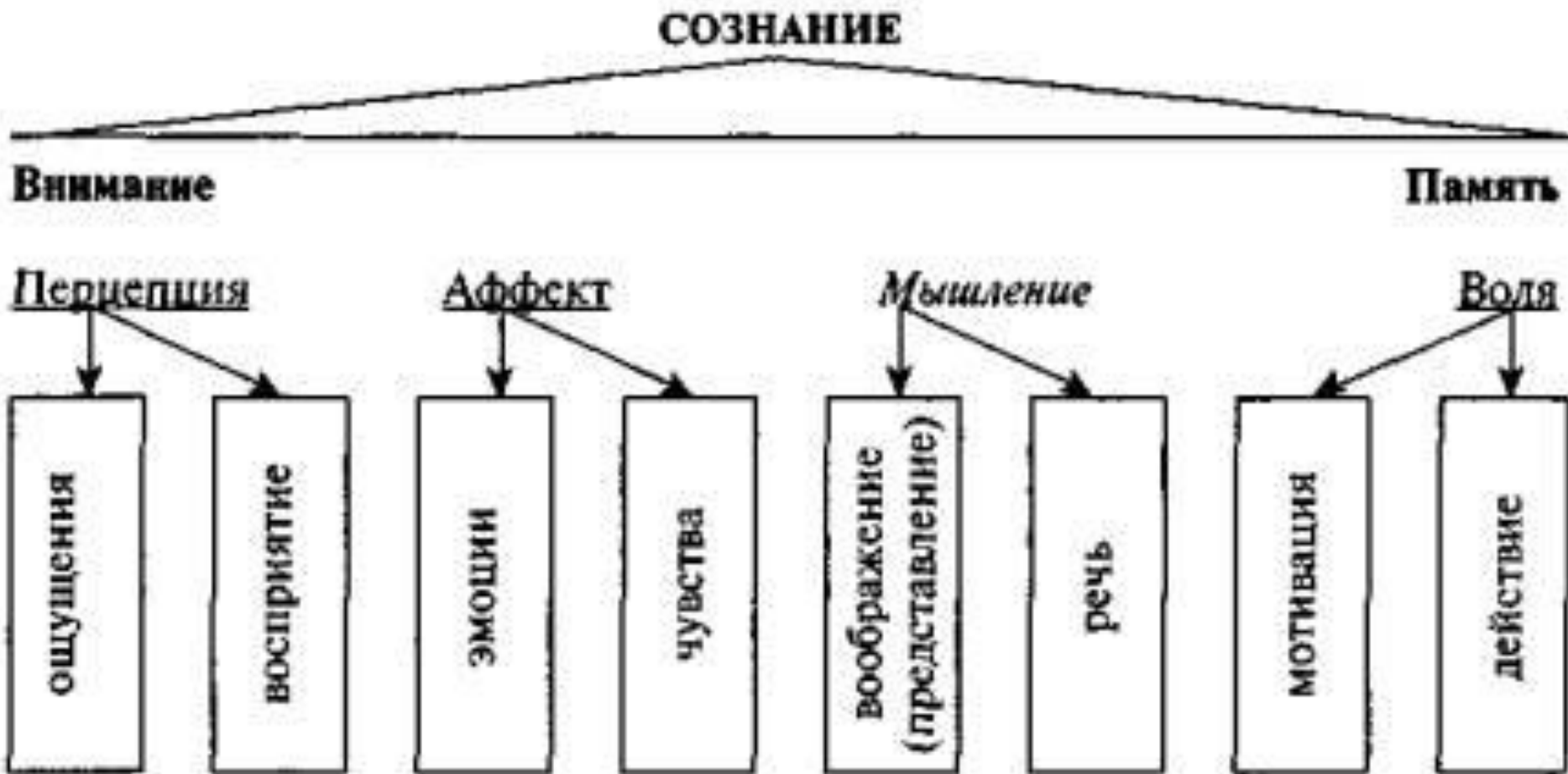
СОЗНАНИЕ

высшая форма отражения объектов действительности с помощью, речи, языка.

САМОСОЗНАНИЕ

способность познавать не только внешний мир, но и самого себя, свои типичные и индивидуальные особенности.

Структура сознания



Качественная характеристика уровней сознания (по В. А. Ганзену)

Уровни	Характеристика мнемических процессов
8 Состояние измененного сознания	Периферическое внимание сужено, центральное внимание получает уменьшенную энергию, доступность получаемой информации извне
7 Состояние повышенной психической активности	Расплывчатое сознание, диффузное впечатление, мнемические реакции либо ухудшаются, либо улучшаются
6 Среднепсихическая активность	Полное сознание, легко переключаемое внимание, мнемические реакции в норме
5 Пониженная психическая активность	Ослабленное сознание, внимание малоподвижное, легко переключаемое, мнемические функции затруднены
4 Состояние перехода от активности к сну	Частичное сознание, свободное перемещение мнемических образов
3 Быстрый сон. Сон со сновидениями	Значительно редуцированное, дискретное сознание, воспроизведение сна, переработка информации
2 Глубокий сон. Сон без сновидений	Полное отсутствие сознания, невозможность восприятия снов и воздействий
1 Утрата сознания	Полное отсутствие сознания, отсутствие реакций на стимуляцию

Этапы развития самосознания

В результате развития самосознания у человека складывается «Я-концепция», представляющая совокупность всех его представлений о различных сторонах своей личности и организма



До трех лет

Осознание границ своего тела (до определенного момента ребенок может играть со своей ногой, причинять себе боль и не понимать, что он сам является источником неприятных ощущений). Способность к самостоятельным действиям с предметами. Ребенок начинает воспринимать себя как активного субъекта. К трем годам в его лексикон входит местоимение «Я», что окончательно закрепляет осознание им тождества своей личности

Этапы развития самосознания

A black outline of a house with a triangular roof and a rectangular base. Inside the house, the text "Дошкольный возраст" is written in bold black font.

**Дошкольный
возраст**

После этого начинается длительный период развития самооценки.

Самооценка основывается на чужих мнениях, преимущественно родителей и воспитателей, постоянно акцентирующих их. Представления о себе достаточно ситуативны, неустойчивы и эмоционально окрашены

Этапы развития самосознания

A simple black outline of a house with a triangular roof and a rectangular base. Inside the house, the text 'Школьный возраст' is written in bold black font.

**Школьный
возраст**

Складывается логическое мышление, возрастает роль друзей и их мнений, расширяется круг общения; сопоставление подростком разных мнений о себе; на их основе происходит выработка собственного мнения. Оценки становятся все более обобщенными, стабильными, наряду с аффективными компонентами поведения появляются и рациональные. Следующий этап — моральная самооценка

Личность

социально обусловленная **система** психических **свойств индивида**, которая проявляется и развивается в деятельности и общении и опосредствует, регулирует взаимодействие человека с социальной и природной средой

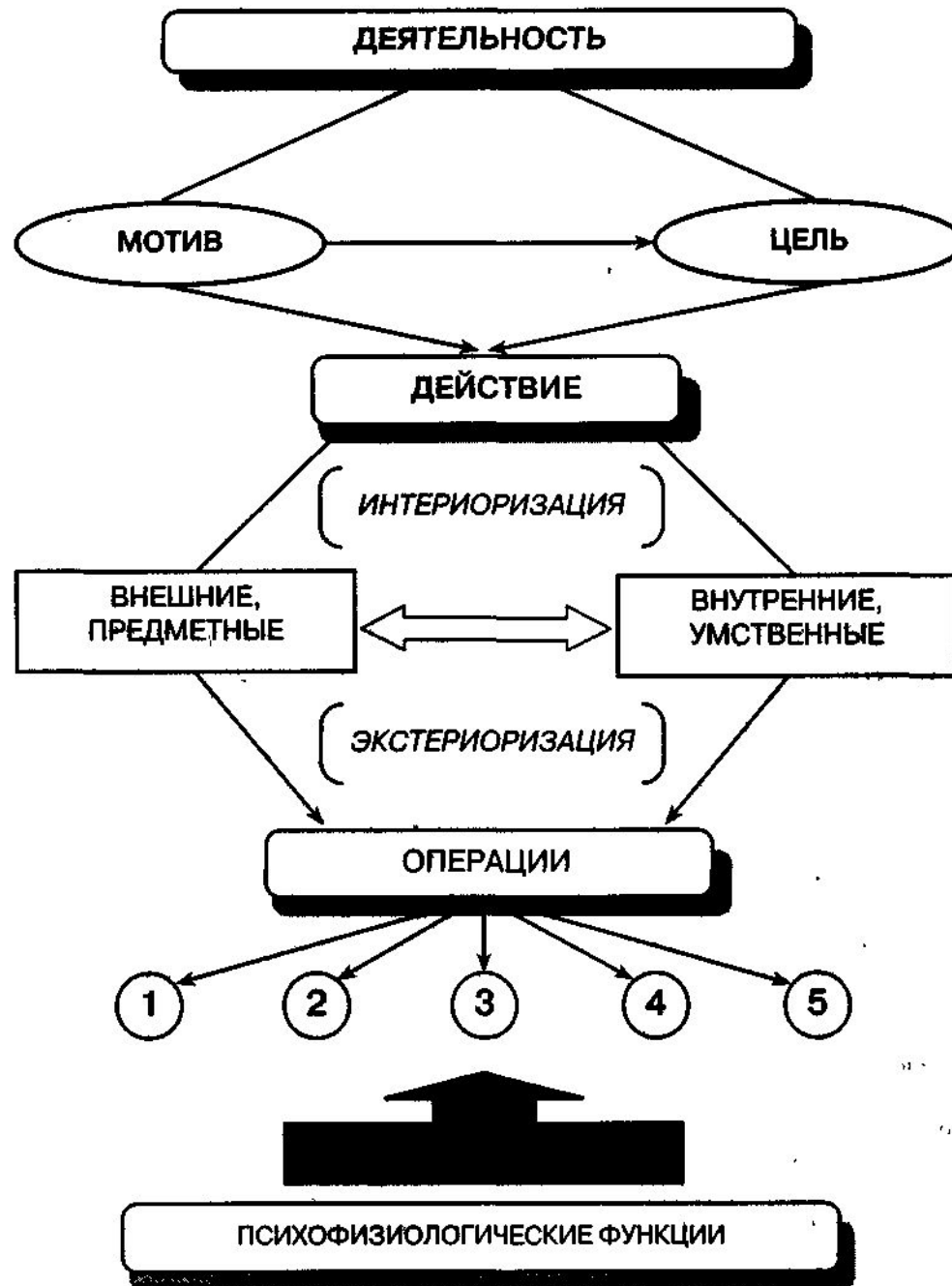
сложное, **системное**, многоуровневое, иерархически организованное, разноплановое, полисодержательное, прижизненно сложившееся, сформировавшееся **психическое образование** человека

Индивидуальность

совокупность физиологических и психических **особенностей** конкретного человека, характеризующих его **своеобразие**.

Иерархическая структура личности (по К.К. Платонову):

Краткое название подструктуры	К данной подструктуре относятся	Соотношение биологического и социального
Подструктура направленности	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы, мотивы, ценности, ценностные ориентации	Социальный уровень (биологический отсутствует)
Подструктура индивидуального опыта	Умения, знания, навыки привычки	Социально-биологический уровень (биологический больше социального, чем биологического)
Подструктура форм отражения, индивидуальных особенностей психических процессов	Особенности познавательных процессов (мышление, память, восприятие, ощущение, внимание), особенности эмоциональных процессов (эмоции, чувства)	Биосоциальный уровень (биологический больше, чем социального)
Подструктура биологических, конституциональных свойств	Скорость протекания, нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т. п., половые, возрастные свойства	Биологический уровень (социальный практически отсутствует)



Основные понятия

Деятельность

Деятельность — специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.

Интериоризация — процесс преобразования внешних, предметных действий во внутренние, умственные.

Экстериоризация — переход от внутреннего, умственного плана действия к внешнему, реализуемому в форме приемов и действий с предметами

Социализация – процесс интеграции растущего индивида в действующую систему деятельностей

Потребность – нужда в чем-либо

Мотив — то, что побуждает человека к деятельности и придает его деятельности осмысленность.

Цель — реализующий человеческую потребность образ конечного результата деятельности.

Основные понятия

Деятельность

Действие — относительно завершённый элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной осознаваемой цели.

Умение — способность осознанно выполнить определенное действие. Составляет основу мастерства.

Навык — способ выполнения действий, ставший в результате упражнений автоматизированным

Привычка — действие или элемент поведения, выполнение которых стало потребностью

Интерференция навыков — ослабление новых навыков под влиянием ранее выработанных, обусловленное их

Виды деятельности

- Общение
- Игра
- Учение
- Труд

Теория планомерного (поэтапного) формирования умственных действий и понятий П.Я. Гальперин

1

Формирование мотивационной основы действия

Складывается отношение субъекта к целям и задачам предстоящего действия и к содержанию материала, намеченного для усвоения

2

Составление схемы ориентировочной основы действия

Выделяются системы ориентиров и указания, учет которых необходим для выполнения действия; в ходе освоения действия эта схема постоянно проверяется и уточняется

3

Формирование действия в материальной (или материализованной) форме

Субъект производит требуемые действия с опорой на внешне представленные образцы действия, в частности — на схему ориентировочной основы действия

Теория планомерного (поэтапного) формирования умственных действий и понятий П.ЯГальперин

1

«Громкая социализированная речь»

В результате многократного подкрепления состава действия систематически правильным решением разнообразных задач отпадает необходимость вещественного пользования ориентировочной схемой; ее содержание отражается в речи, выступающей как опора для формирующегося действия

2

Формирование действия во «внешней речи про себя»

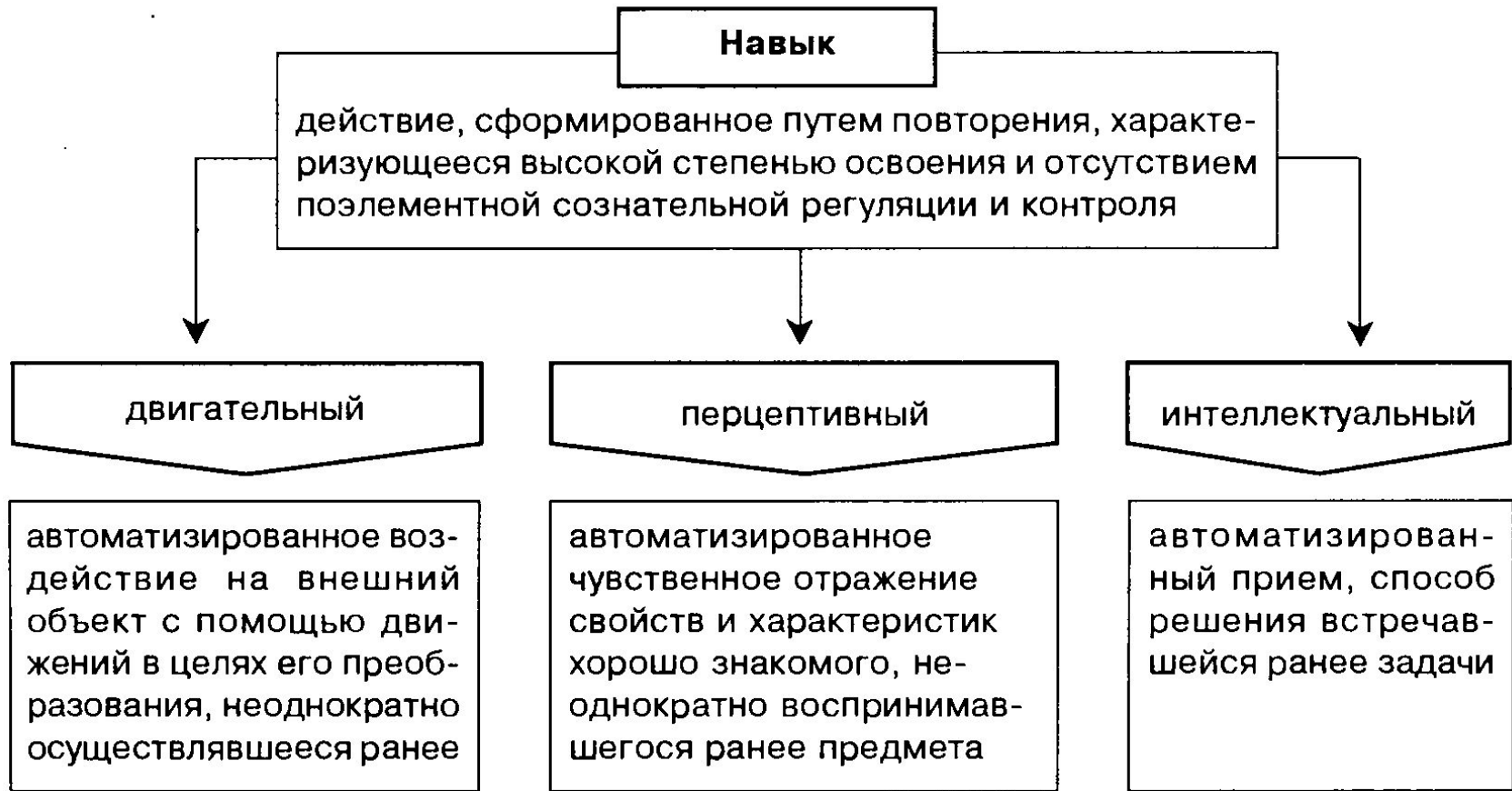
Происходит постепенное исчезновение внешней, звуковой стороны речи

3

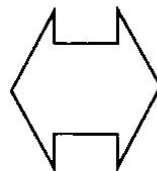
Выполнение действия в скрытом умственном плане

Речевой процесс «уходит» из сознания, оставляя в нем лишь конечный результат — предметное содержание действия

Виды навыков

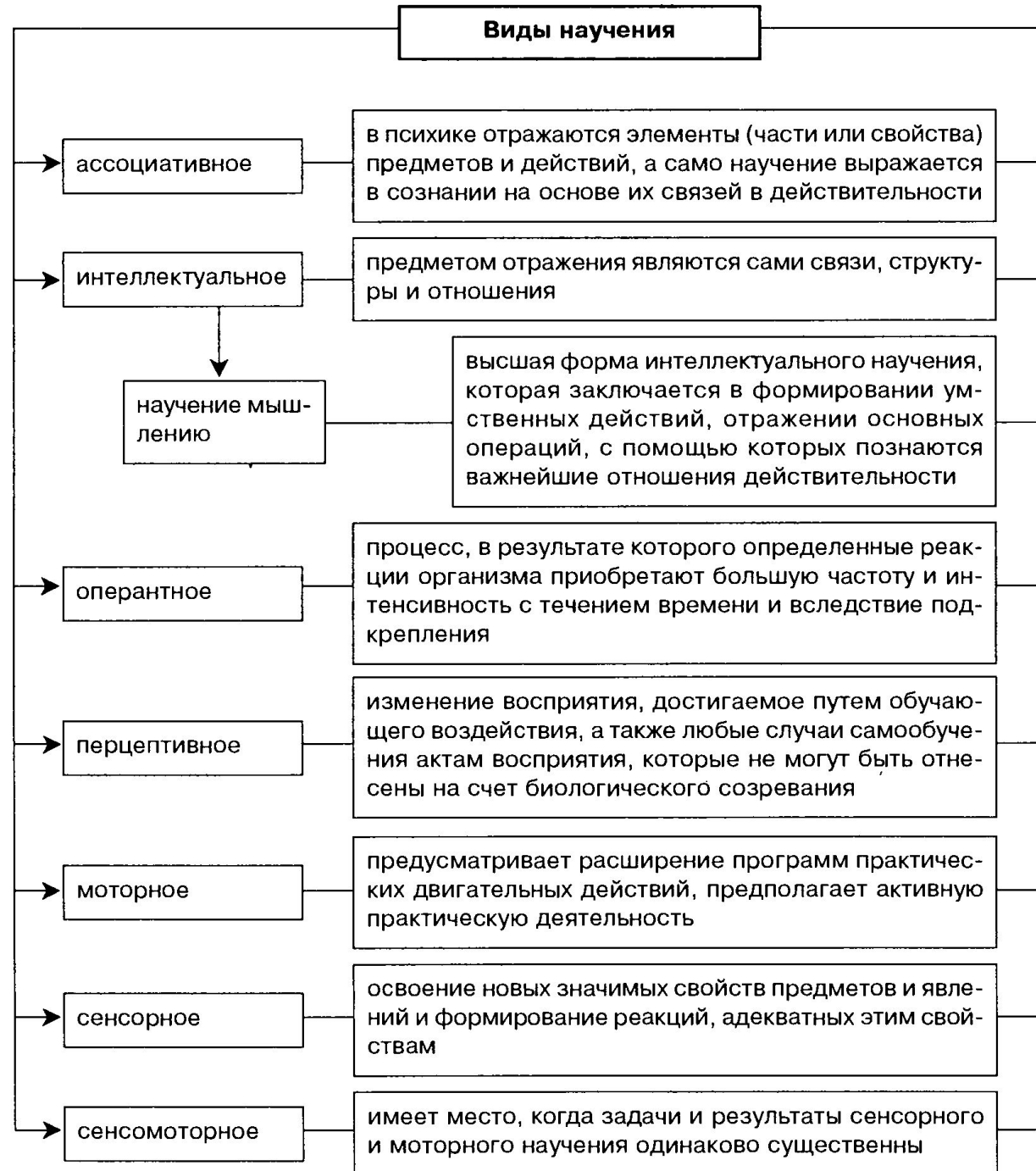


Навыки исходно автоматизированные, формирующиеся без осознания их компонентов



Навыки вторично автоматизированные, формируемые с предварительным осознанием компонент действия; они легче становятся сознательно контролируемыми, быстрее совершенствуются и перестраиваются

Основные виды научения



Механизмы научения



Реактивное поведение

Механизмы научения

Суть механизмов

Привыкание

Сенсибилизация

Импринтинг (запечатление)

Условные рефлексы

Организм в результате изменений на уровне рецепторов или ретикуляционной формации «научается» игнорировать какой-то повторный или постоянно действующий раздражитель; убедившись, что он не имеет особого значения для той деятельности, которая в данный момент времени осуществляется

Процесс, противоположный привыканию: повторение стимула ведет к более сильной активации организма, который становится все более чувствительным к данному стимулу

Наследственное запрограммирование и необратимое формирование определенной специфической формы реагирования (например, привязанность новорожденного животного к движущемуся объекту, который попадает в поле его зрения в первые часы жизни)

Основной механизм индивидуального приспособления

Механизмы научения

Механизмы
научения

Суть механизмов

Метод проб и
ошибок

Перебирая способы достижения цели (преодоления препятствий), человек отказывается от неэффективных и в конце концов находит решение задачи

Формирование
автоматизиро-
ванных реакций

Это поэтапное создание очень сложных поведенческих реакций. Каждый этап при этом подкрепляется (положительные или отрицательные подкрепления, угасание, дифференцировка, генерализация)

Подражание

Научение путем наблюдения и воспроизведения действий модели, не всегда понимая их значения

Оперантное поведение

или научение в результате оперантного обусловливания, представляет собой закрепление тех действий, последствия которых для организма желательны, и отказ от действий, приводящий к нежелательным последствиям

Законы научения

Бихевиоральные законы научения

Закон эффекта

Когда процесс установления связи между ситуацией и ответной реакцией сопровождается или сменяется состоянием удовлетворения, прочность связи возрастает

Закон сохранения

Если в течение некоторого времени связь между ситуацией и ответом, имеющая изменчивый характер, не возобновляется, интенсивность этой связи ослабевает, и поэтому при прочих условиях вероятность возникновения связанного с ситуацией ответа уменьшается

Закон взаимосвязанности

Если два психических акта развиваются во взаимосвязи, то повторение одного из них приводит к появлению или закреплению второго

Закон тренировки

Чем выше интенсивность тренировки, тем лучше усваивается обратная реакция и тем больше она сохраняется в памяти

Закон интенсивности

Чем интенсивнее тренировка ответа, тем лучше он усваивается и тем дольше остается в памяти

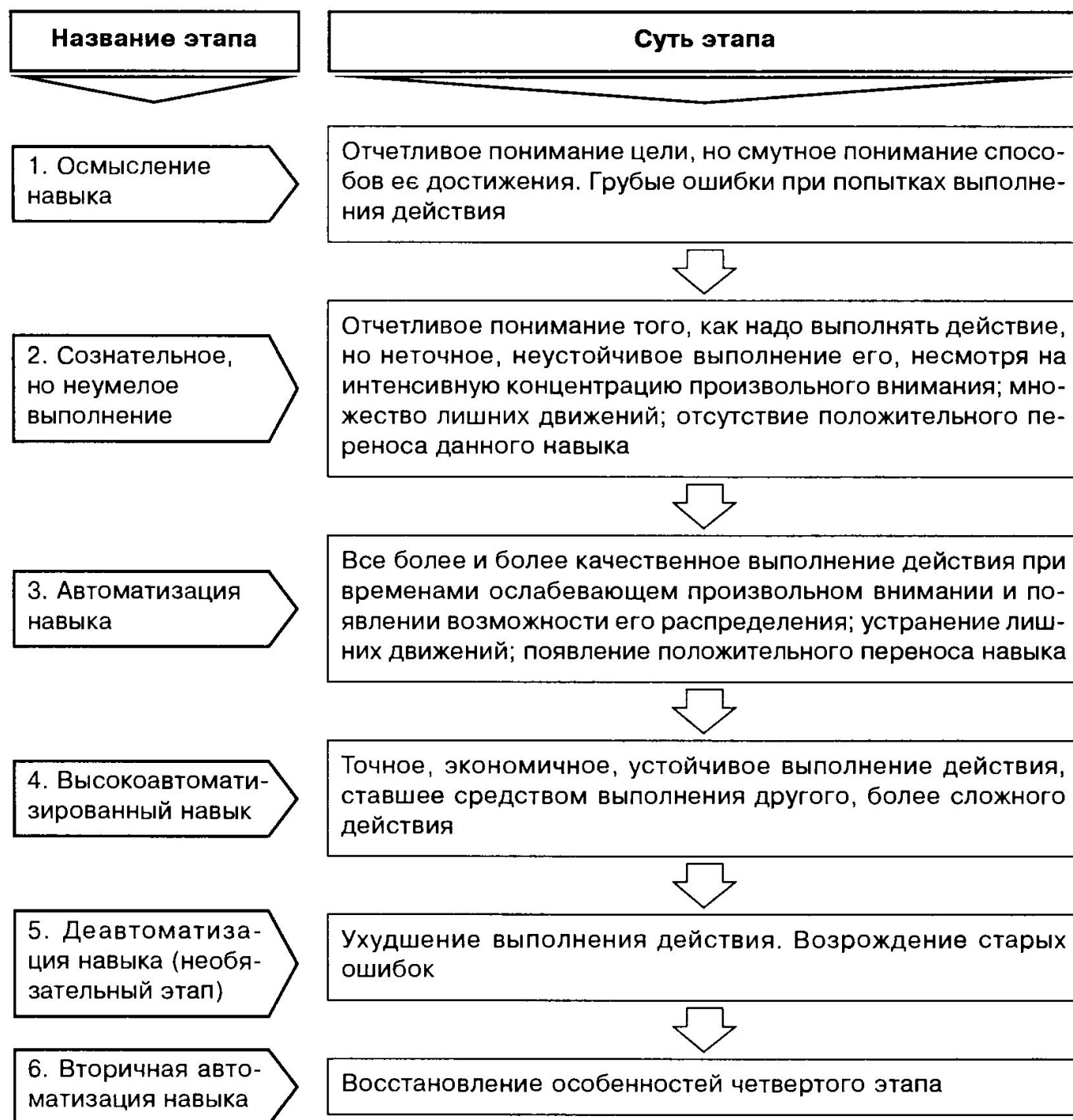
Закон ассимиляции

Каждый новый стимул имеет способность вызывать реакцию, которая в прошлом была связана с этим же стимулом

Закон результативности

Реакция, сопровождающаяся приятными последствиями, закрепляется; если же она сопровождается неприятными последствиями, ее стараются заглушить или избежать

Этапы формирования двигательных навыков



Причины, влияющие на продуктивность навыка

Объективные

Конструкция
оборудования

Состояние
оборудования

Условия работы

Субъективное

Психические

Уверенность в
своих силах

Настроение

Динамика
навыка

Отношение к
деятельности

Физиологические

Утомление

Состояние
здоровья

Законы формирования навыка



Возрастная психология и психология развития

ПРЕДМЕТ ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Возрастная психология — это область знаний, акцентирующая внимание на психологических **особенностях** детей разного возраста.

психология развития — это сфера знаний, содержащих информацию в основном о законах возрастного **преобразования** психологии детей

Возрастная психология отмечает те сравнительно медленные, но основательные количественные и качественные изменения, которые происходят в психике и поведении детей при их переходе из одной возрастной группы в другую.

изменения зависят от так называемых «**постоянно действующих факторов**»:

- биологического созревания и психофизиологического состояния организма ребенка,
- его места в системе человеческих социальных отношений,
- достигнутого уровня интеллектуального и личностного развития.

ИЗМЕНЕНИЯ

эволюционные - связаны со сравнительно медленными количественными и качественными преобразованиями.

революционные являются более глубокими, происходят быстро и за сравнительно короткий срок.

Такие изменения обычно приурочены к кризисам возрастного развития,

ситуационные - включают в себя то, что происходит в психике и поведении ребенка под влиянием организованного или неорганизованного обучения и воспитания.

Возрастные **эволюционные** и **революционные** изменения психики и поведения обычно **устойчивы**, **необратимы** и **не требуют систематического подкрепления**, в то время как

ситуационные изменения психологии и поведения индивида **неустойчивы**, **обратимы** и предполагают их **закрепление в последующих упражнениях**.

Эволюционные и **революционные** изменения преобразуют психологию человека как личности, а

ситуационные оставляют ее без видимых перемен, затрагивая лишь частные формы поведения, знания, умения и навыки.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ВОЗРАСТ - это качественно своеобразный **период** физического, психологического, поведенческого **развития**, характеризующийся присущими только ему особенностями.

хронологический биологический
психологический
(физический)

СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ - *то место ребёнка, которое он занимает в мире людей (система прав и обязанностей ребёнка, его статус) система отношений ребенка к миру.*

ВНУТРЕННЯЯ ПОЗИЦИЯ - это место, которое ребёнок он хотел бы занять.

ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - *тот вид деятельности, который осуществляет наибольшее влияние на психическое развитие.*

НОВООБРАЗОВАНИЯ - *это (основное приобретение)- центральное для определённого возраста качественное изменение, являющееся как бы обобщённым результатом, итогом всего психического развития ребёнка, несёт в себе побудительную силу и становится исходным для формирования личности ребёнка следующего возраста.*

биологические
психологические
физические

психологические
психические

социально-
социальные

По Д.Б.Эльконину

Младенчество в/д - эмоционально-непосредственное общение со взрослым (рожд. - 1) о/н - потребность в эмоциональных контактах со взрослыми.

Раннее детство в/д - предметно-манипулятивная (предметно-орудийная) деятельность

(1 - 3 г.) о/н - речь, наглядно-действенное мышление.

Дошкольный возраст в/д - сюжетно-ролевая игра.

(3 – 6 лет) о/н - стремление к общественно значимой деятельности, потребность в обязательном задании.

Младший школьник в/д - учебная.

(6,7 - 10,11) о/н - внутренний план действий, рефлексия,

произвольность

действий.

Подросток в/д - эмоциональное общение со сверстниками (профессионально-личностное общение)

о/н - самооценка, формирование характера, умение жить и подчиняться нормам коллективной жизни.

Юноша в/д - учебно-профессиональная(морально-личностное общение)
(15 – 17) о/н - мировоззрение, профессиональные интересы и склонности

СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ.

Выделяют следующие основные линии:

1. Ребёнок - учитель
ребёнок - воспитатель
2. Ребёнок - семья
3. Ребёнок - сверстники
4. Я - я

СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ - периоды онтогенетического развития, в которые развивающийся организм бывает особенно чувствителен к определённым влияниям окружающей среды. Это период оптимальных возможностей для наиболее эффективного развития каких-либо сторон психики (памяти, речи, мышления и т.д), а также для обучения и воспитания.

Так, напр., в возрасте **от 1 года до пяти лет** дети особенно чувствительны к развитию фонематического слуха и усвоения языков, а по прошествии данного С.п. эта чувствительность несколько падает.

КРИЗИС - это переход от одного вида деятельности к другому. Кризис возникает всякий раз, когда социальная ситуация развития приходит в противоречие с внутренней позицией ребёнка.

КРИЗИСЫ

Большие

Малые

перестройка отношений
ребёнка и общества

внешне спокойно
проходят, связаны с
нарастанием умений,
самостоятельности
ребенка

КРИЗИСЫ

- Б 1. Новорожденности
- М 2 Кризис I года
- Б 3. Кризис 3 лет
- М 4. Кризис 7 лет
- Б 5. Подростковый кризис 13-14 лет
- М 6. Кризис 17-18 лет

"+" - ы кризисов: позитивное значение - переход к новому,
высшему периоду
развития личности.

Неравномерность темпа развития (физиологических, психологических и социальных) характеристик индивида

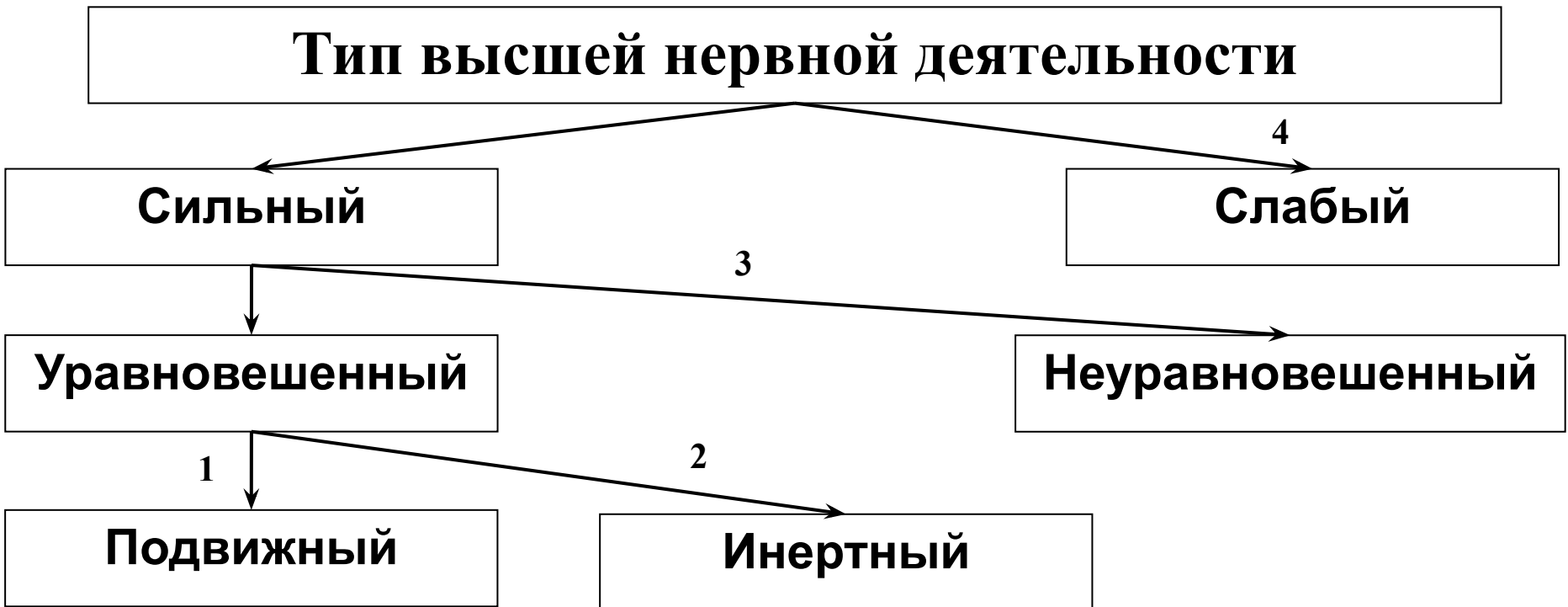
приводит к нередким расхождениям в степени физиологической, психологической или социальной зрелости индивида (акселерация, психофизический и личностный инфантилизм, задержка психического развития (ЗПР))..

Возрастная характеристика развития личности отражает

определённую **систему требований**, предъявляемых обществом к человеку на том или ином этапе его жизни (сущности его отношений с окружающими, его общественному положению)

темперамент

— это психическое свойство личности, характеризующее динамические особенности психической деятельности, функционирования психических процессов человека, их силу, скорость возникновения и перестройки.



Сила нервной системы характеризуется высоким пределом работоспособности нервных клеток, их устойчивостью к раздражителям большой силы, интенсивности, сопротивляемостью к действию посторонних раздражителей.

Слабость нервной системы — это малая выраженность ее силы, невысокая работоспособность, повышенная утомляемость, но при этом и более высокая чувствительность.

А потому слабость имеет и свои недостатки, и свои достоинства. Показатели силы и слабости индивидуальны.

Подвижность и малоподвижность процессов возбуждения и торможения проявляется в быстроте возникновения и прекращения этих процессов, в степени легкости перехода от одного процесса к другому, в быстроте перехода человека от состояния покоя к активности, в умении владеть собой, собраться с мыслями и начать действовать.

Уравновешенность или неуравновешенность характеризует соотношение силы возбуждения и торможения нервной системы. Если неуравновешенность имеет в основе преобладание возбуждения, то в поведении человека будут проявляться активные реакции:

несдержанность, опрометчивость, резкость, навязчивость и т.

п.

Типы темпераментов

Тип нервной системы (по И.П. Павлову)	Свойства процессов торможения и возбуждения			Тип темперамента
	Сила	Уравновешенность	Подвижность	
Безудержный	+	торм < возб	++	Холерик
Живой	++	торм = возб	+	Сангвиник
Спокойный	+	торм > возб	—	Флегматик
Слабый	—	—	—	Меланхолик



основные свойства темперамента, сочетание которых и создает палитру особенностей темперамента личности, а при определенной устойчивости — выступать и соответствующими чертами характера.

Реактивность. В этом свойстве выражается степень произвольности реакций человека на внешние и внутренние воздействия.

Активность. Об этом свойстве можно судить по степени активности, энергичности человека при его взаимодействии со средой и преодолении препятствий при достижении целей.

Соотношение реактивности и активности. Это характеристика личности с точки зрения того, от чего в большей степени зависят ее деятельность и поведение — от случайных обстоятельств (настроения, событий и фактов жизни) или от целей, намерений, убеждений, ценностей человека.

Динамичность. Это свойство проявляется в быстроте и интенсивности реакций, легкости или трудности их возникновения, скорости движений, темпе речи, находчивости, быстроте ума.

Пластичность — ригидность. Об этих свойствах судят по тому, насколько быстро человек приспособливается, адаптируется к среде (пластичность) или, наоборот, насколько инертно, шаблонно, стереотипно его поведение, насколько инерционны его суждения, привычки (ригидность).

Экстраверсия — интроверсия. В этих свойствах проявляется преимущественная зависимость реакций и деятельности человека от внешних непосредственных впечатлений (экстраверсия) или от мыслей, представлений и образов, связанных с прошлым или будущим (интроверсия).

Эмоциональная возбудимость. Проявляется это свойство в том, насколько малое раздражение вызывает возникновение эмоциональной реакции, как сильно она протекает, с какой скоростью нарастает. Темперамент является предпосылкой и основой личностных образований более высокого порядка, например характера, развития способностей и др.

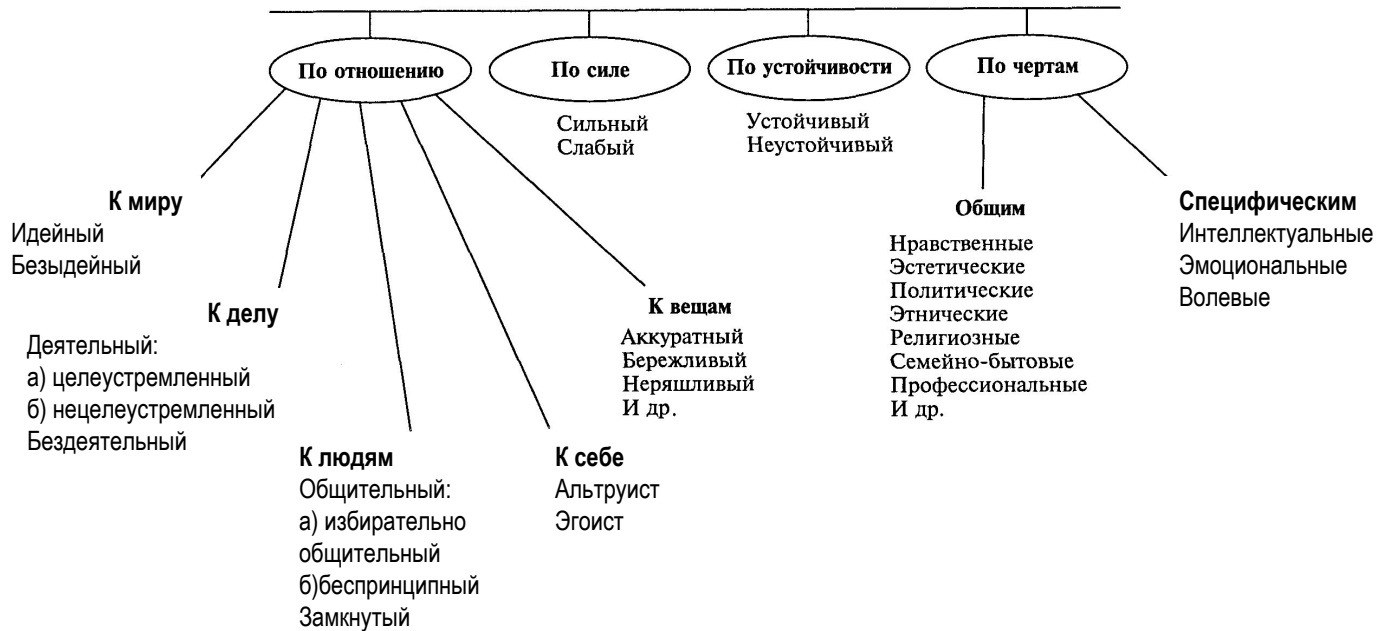
Характер

— система относительно устойчивых психических черт, качеств личности, ее психический склад, который определяет линию поведения человека и выражается в его отношениях к окружающему миру, деятельности, другим людям и самому себе.

Основу характера составляют ведущие и устойчивые направленности личности, ее установки, потребности, побуждения, цели и интересы, системы ценностно-смысловых образований, взгляды и убеждения, в целом ее потребностно-мотивационная сфера.

Физиологическую основу характера составляют **динамические стереотипы**, формирование которых у человека и есть с позиций физиологии высшей нервной деятельности формирование устойчивых базовых основ характера.

Классификация характеров



Швейцарский психолог К. Юнг ввел понятия «**экстраверсия**» и «**интроверсия**» для обозначения преимущественной направленности личности.

Экстраверсия — преимущественная направленность личности на мир внешних обстоятельств, на других людей, их позиции, интересы и т.п.

Интроверсия — направленность на себя самого, явления субъективного мира, свои внутренние проблемы, интересы, переживания и т. п.

Если экстра- и интро-вертированность выражены в одинаковой либо с незначительной разницей степени - нормовертированный, амбовертированный тип.

«локус контроля»

в 60-х годах в США психолог Дж. Роттер предлагает понятие

локусом контроля (ЛК) понимается качество личности, характеризующее ее склонность видеть и приписывать ответственность за результаты своих действий и поведения внешним силам, обстоятельствам (экстернальный, внешний ЛК) либо собственным способностям, усилиям (интернальный, внутренний ЛК). Другими словами, склонность человека видеть источник регуляции своей жизни и деятельности либо во внешней среде, либо в самом себе.

Интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем **экстерналы**, они менее склонны подчиняться мнению других, болезненно реагируют на утрату личной свободы в большей степени, чем экстерналы сопротивляются, когда понимают, что ими манипулируют. Они лучше работают в одиночестве. У них более активная позиция по отношению к своему здоровью, они больше информированы о его состоянии и проявляют большую о нем заботу

Для людей с высоким внешним ЛК характерны неуверенность в себе, неуравновешенность, тревожность, подозрительность, конформность, агрессивность, конфликтность, отсутствие системности и настойчивости в достижении поставленных целей, стремление отложить реализацию своих намерений на неопределенное время.

Акцентуации характера

это чрезмерное усиление отдельных его черт, проявляющееся в избирательном отношении личности к определенному рода воздействиям при достаточной устойчивости к другим

В зависимости от степени развитости акцентуации характера могут быть **скрытые** и **явные**

Акцентуации характера обладают относительной устойчивостью и могут переходить друг в друга под воздействием различных обстоятельств, внешних факторов:

- семья,
- социальное окружение,
- профессиональная деятельность,
- учеба,
- спорт,
- состояние физического здоровья и т. п.

Типологии акцентуаций характера

По А.Е. Личко

Гипертимный тип (Г)

Циклоидный тип (Ц)

Лабильный тип (Л)

Астено-невротический тип (А)

Сензитивный тип (С)

Психастенический тип (П)

Шизоидный тип (Ш)

Эпилептоидный тип (Э)

Истероидный тип (И)

Неустойчивый тип (Н)

По К. Леонгарду

Гипертимный тип (Г)

Циклоидный тип (Ц)

Лабильный тип (Л)

Астено-невротический тип (А)

Сензитивный тип (С)

Тревожно-педантичный тип (Т)

Интровертированный тип (И)

Возбудимый тип (В)

Демонстративный тип (Д)

Неустойчивый тип (Н)

По Шмишеку

Гипертимическая

Тревожная

Дистимическая

Педантическая

Возбудимая

Эмотивная

Застревающая

Демонстративная

Циклотимическая

Экзальтированная

Способности

такое своеобразие **психических особенностей** человека, которые позволяют ему с той или иной степенью успешности овладевать деятельностью и совершенствоваться в ней.

Они — продукт общественно-исторической практики человека, результат взаимодействия его биологических и психических особенностей

Биологической базой развития способностей являются **задатки** как врожденные анатомо-физиологические особенности человека: преобладающий тип высшей нервной деятельности, особенности развития отдельных структур головного мозга, правого и левого полушарий и т.д.

— **общие способности**. К ним относятся, например, умственные способности, тонкость и точность ручных и других движений, развитая память, речь и др.

Вместе тем есть и совокупность специальных качеств, необходимых для той или иной деятельности,

— **специальные способности**: музыкальные, художественные, математические, технические, литературные, спортивные и др.

В психологии выделяют еще и так называемые **творческие способности**, позволяющие создавать новое, никогда ранее не существовавшее.

Творческие способности человека проявляются в любой деятельности: научной, художественной, производственной, политической, юридической.

уровни в развитии способностей

одаренность — это совокупность нескольких способностей, обуславливающая успешную деятельность человека в определенной области и выделяющая его среди других лиц. Обычно она проявляется в наличии разносторонних способностей;

талант — совокупность способностей, которая позволяет получать продукт деятельности, отличающийся оригинальностью и новизной, совершенством и общественной значимостью. Особенность таланта — высокий уровень творчества при осуществлении деятельности;

гениальность — высшая степень развития таланта, позволяющая осуществлять принципиально новое в той или иной сфере деятельности. Творчество гениального человека имеет историческое и обязательно положительное значение.