


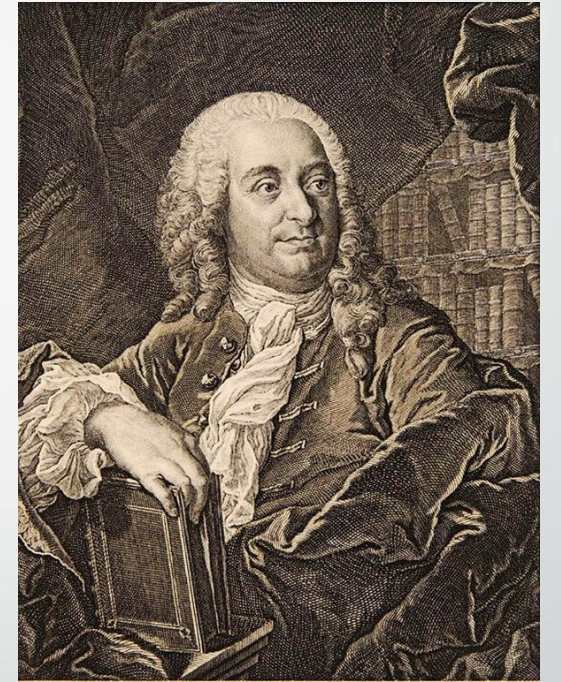
Лекция 1 Введение в психологию
Лекция 2 Мотивация

Старший преподаватель кафедры
«Личностное развитие и образование»
Пшембаева Эльмира Сабировна



Игнорирование
психологического знания - это
невнимание к самому себе,
а игнорирование педагогики -
пренебрежение будущим

Начало превращения психологии в самостоятельную науку связывают с именем немецкого ученого **Христиана Вольфа (1679-1754)**, опубликовавшего книги «Рациональная психология (1732), и «Экспериментальная психология» (1734), в которых он использовал термин «психология».



Психология

- это наука, изучающая закономерности развития и функционирования психики.

Психология

- это определенная
культура со сложившейся
терминологией



- 1) ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА – ТИПИЧНЫЕ ДЛЯ ДАННОГО ЧЕЛОВЕКА НАИБОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫЕ И СУЩЕСТВЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИКИ.
- 2) ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ – ОТДЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ И ВИДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ А) ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ (ОЩУЩЕНИЯ, ВОСПРИЯТИЕ, ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ВООБРАЖЕНИЕ, МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ), Б) ЭМОЦИОНАЛЬНО – ВОЛЕВЫЕ (ЭМОЦИИ, ВОЛЯ, ЧУВСТВА).
- 3) ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ – ОБЩИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

Возникновение научной психологии



1879 год

Лейпциг

Вильгельм Вундт

Этапы развития психологии

1 этап – психология как наука о душе	2 этап – психология как наука о сознании	3 этап – психология как наука о поведении	4 этап – психология как наука
Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.	Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием.	Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно поведение, поступки, реакции человека.	изучает объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

Мотивация



Понятие «мотивация» происходит от латинского слова «*movere*» - двигать. Есть несколько определений мотивации:

- **Мотивация** – это побуждение к действию.
- **Мотивация** – это способность человека удовлетворять свои потребности посредством какой-либо деятельности.
- **Мотивация** – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность.

Мотив – это идеальный или материальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности

- Мотив нередко путают с потребностью или целью, но потребность – это подсознательное стремление устранить дискомфорт, а цель – это результат сознательного процесса постановки цели. К примеру, голод является **потребностью**, желание поесть – это **мотив**, а еда, к которой тянутся руки человека – это **цель**.

Виды мотиваций

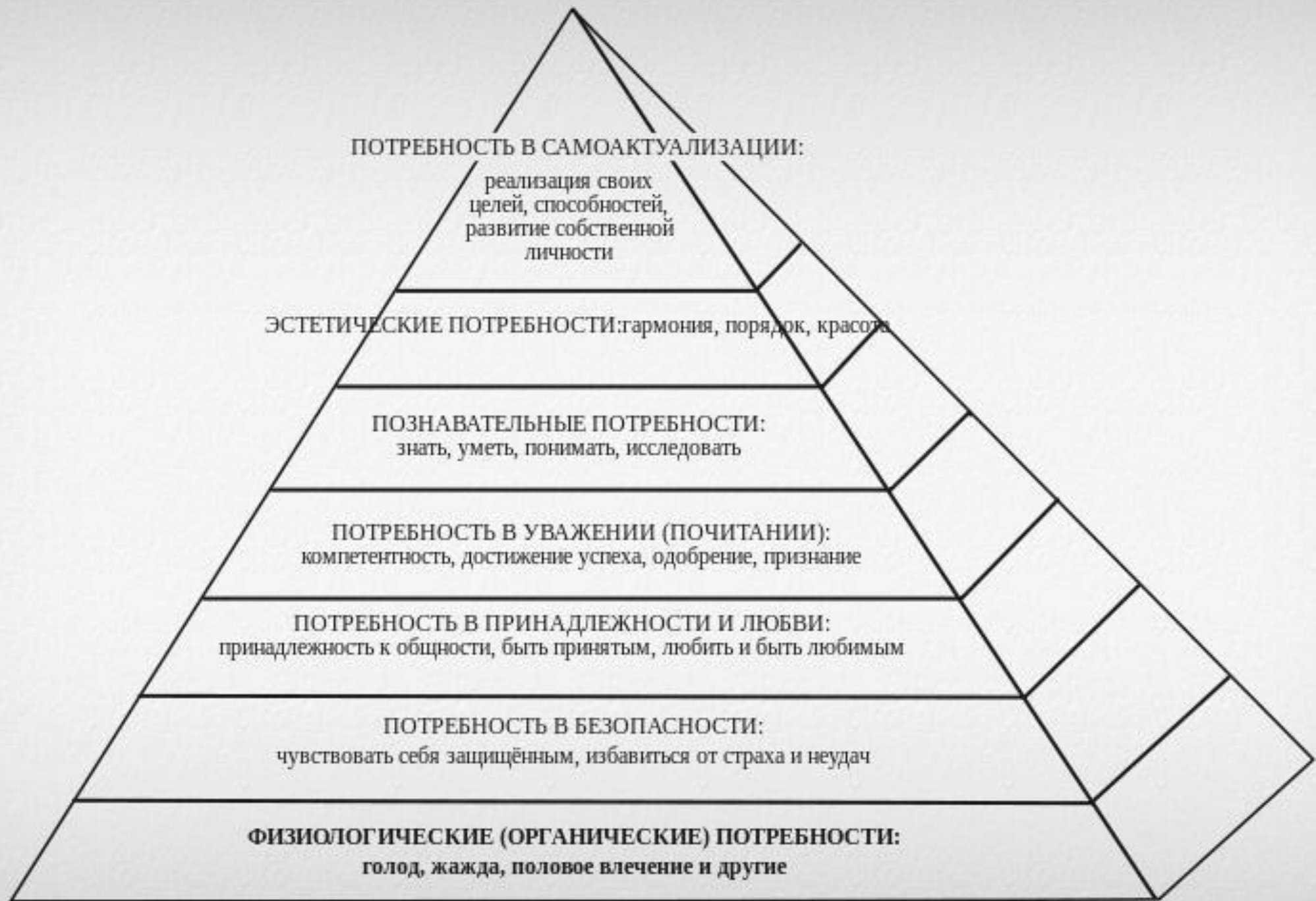
- **Внешняя мотивация** – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.п.).
- **Внутренняя мотивация** – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции т.п.).
- **Положительная мотивация** – это мотивация, основанная на положительных стимулах (если я не буду капризничать, то родители дадут мне поиграть в компьютерную игру и т.п.).
- **Отрицательная мотивация** – это мотивация, основанная на отрицательных стимулах (если я не буду капризничать, то родители не будут меня ругать и т.п.).
- **Устойчивая мотивация** – это мотивация, основанная на естественных потребностях человека (утоление жажды, голода и т.п.).
- **Неустойчивая мотивация** – это мотивация, которая требует постоянной внешней поддержки (бросить курить, сбросить вес и т.п.). Устойчивая и неустойчивая мотивация различается и по типам. Существует два основных типа мотивации: «к чему-то» или «от чего-то» (ещё это часто называют «методом кнута и пряника»).
- **Индивидуальная мотивация**, направленная на поддержание саморегуляции (жажда, голод, избегание боли, поддержка температуры и т.д.);
- **Групповая мотивация** (забота о потомстве, поиск своего места в обществе, поддержание структуры общества и т.п.);

Мотивация персонала – это система морального и материального стимулирования трудящихся.

Экономические методы
подразумевают материальную мотивацию, т.е. выполнение работниками своих обязанностей и достижение определённых результатов за предоставление материальных благ.

Организационно-административные методы
основаны на власти, подчинении регламенту, законам, уставу, субординации и т.п.

Социально-психологические методы
применяются для повышения социальной активности работников.



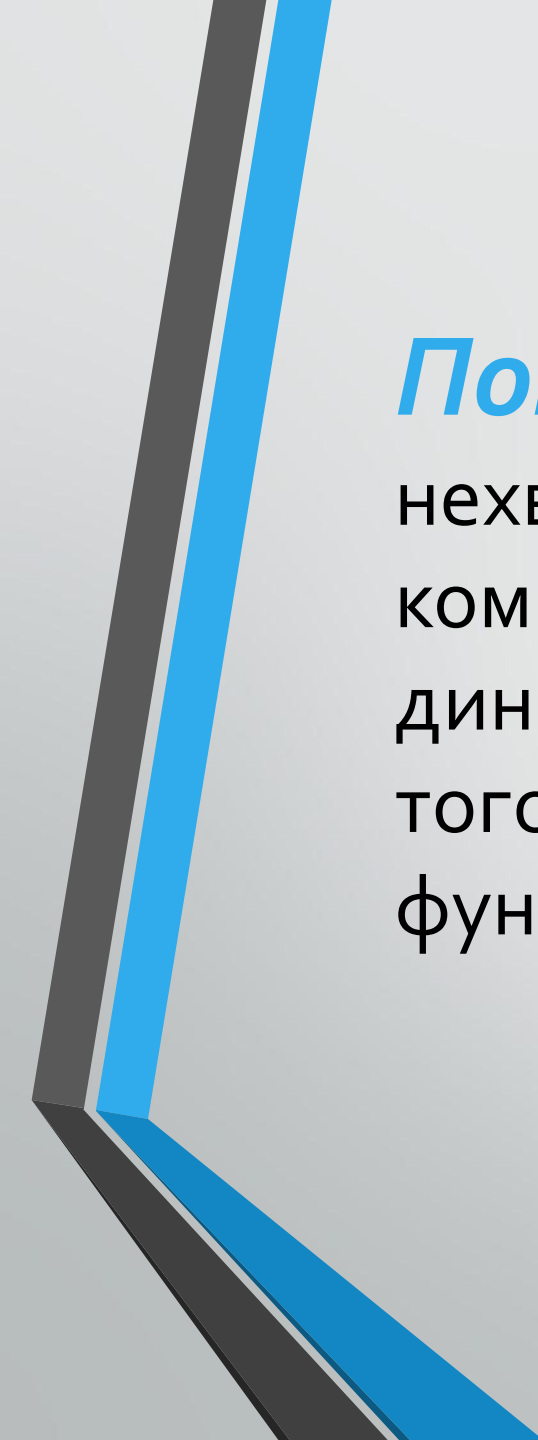
Мотивация к учёбе



ведёт к успеху

- **Самомотивация** – это желание или стремление человека к чему-либо, основанное на его внутренних убеждениях; стимул для действия, которое он хочет совершить.
- **Аффирмации** – это специальные небольшие тексты или выражения, оказывающие на человека влияние преимущественно на психологическом уровне.
- **Самовнушение** – это процесс воздействия человека на свою психику с целью изменения своего поведения, т.е. метод формирования нового поведения, ранее не свойственного.
- **Биографии известных личностей**- Данный метод является одним из самых эффективных для самомотивации. Заключается он в знакомстве с жизнью успешных людей, добившихся в какой-либо сфере выдающихся результатов.
- **Сила воли**- влияние силы воли на жизнь человека невозможно переоценить. Именно сильная воля помогает человеку развиваться, самосовершенствоваться и достигать новых высот. Она помогает всегда держать себя в руках, не прогибаться под давлением проблем и обстоятельств, быть сильным, стойким и решительным.

Визуализация – это ещё один очень действенный метод повысить свою



Потребность - это состояние некоторой нехватки в чем-либо, которую организм стремится компенсировать; это внутреннее напряжение, которое динамизирует и направляет активность на получение того, что необходимо для нормального функционирования организма и личности в целом.



TORAIGHYROV
UNIVERSITY
НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

Лекция 3. Эмоции и эмоциональный интеллект

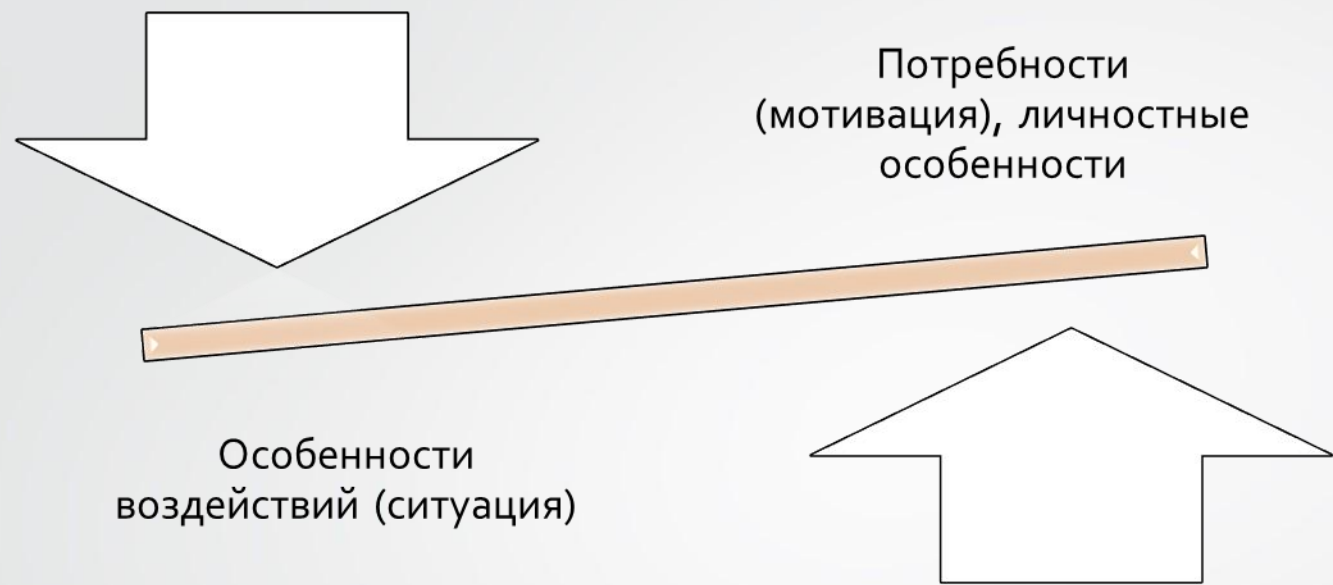
Старший преподаватель

Пшембаева Э. С.

Понятия об эмоциях

- **Эмоции** – это особый класс психических состояний, отражающих отношение человека к миру, к другим людям, самому себе и к результатам собственной деятельности





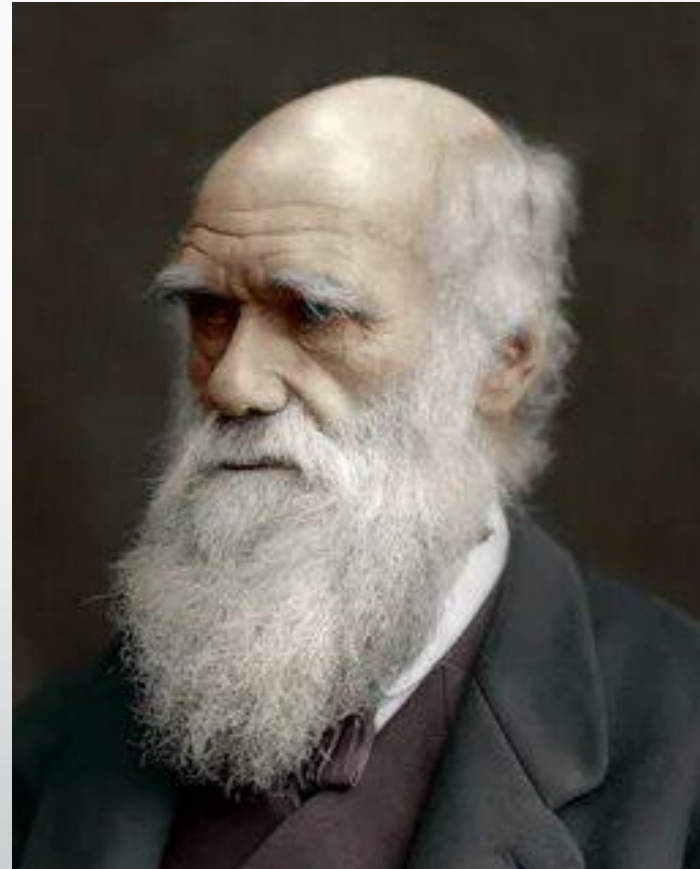
Эмоции проявляются		
во внутренних переживаниях	в поведении	на физиологическом уровне

Психологические теории эмоций

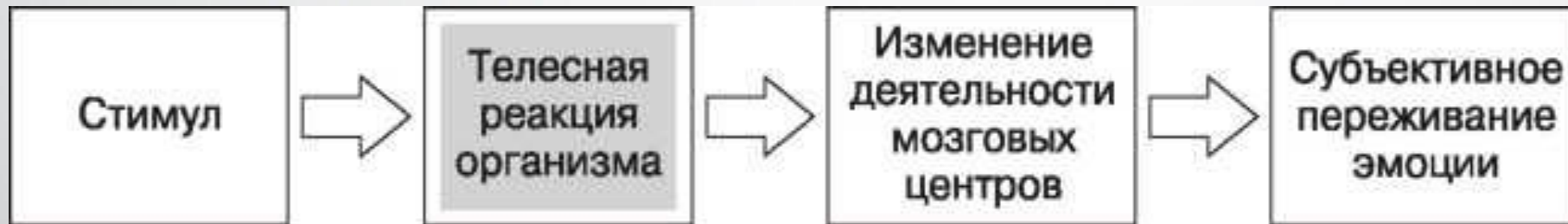
- Эволюционная теория Ч. Дарвина
- Теория Джеймса-Ланге
- Теория Кеннона-Барда
- Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера
- Когнитивно-физиологическая теория С. Шехтера
- Информационная теория П.В. Симонова
- Активационная теория Линдсея-Хебба

Эволюционная теория Ч. Дарвина

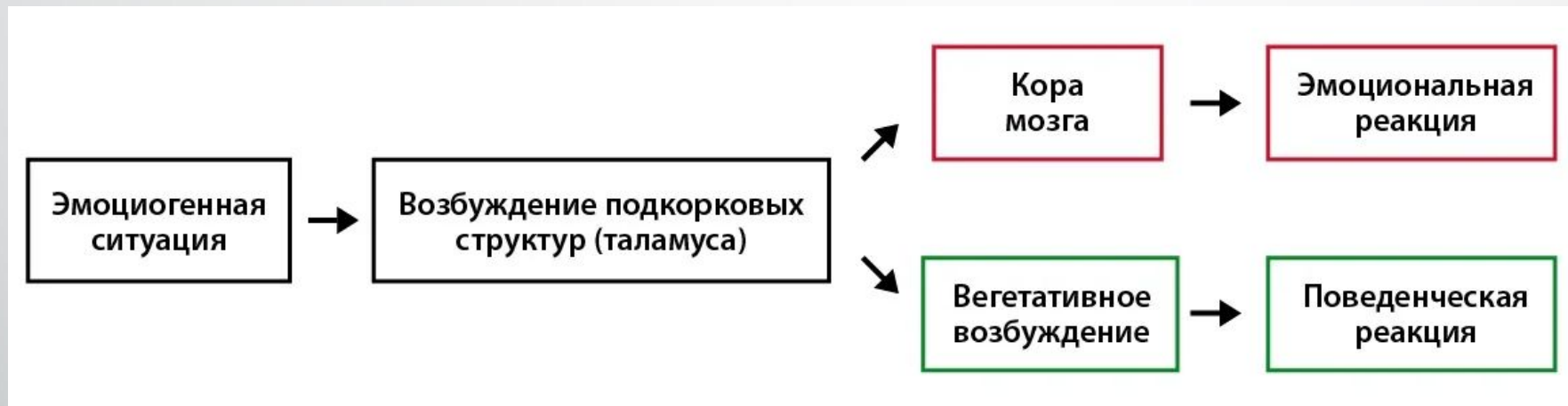
- ✓ существует связь между общностью анатомо-физиологической организацией живых существ и внешним выражением их эмоциональных переживаний;
- ✓ эмоциональные выражения являются остатками когда-то существовавших полноценных, приспособительных, полезных действий;
- ✓ внешне эмоциональная экспрессия является врожденной и выполняет приспособительную биологическую функцию



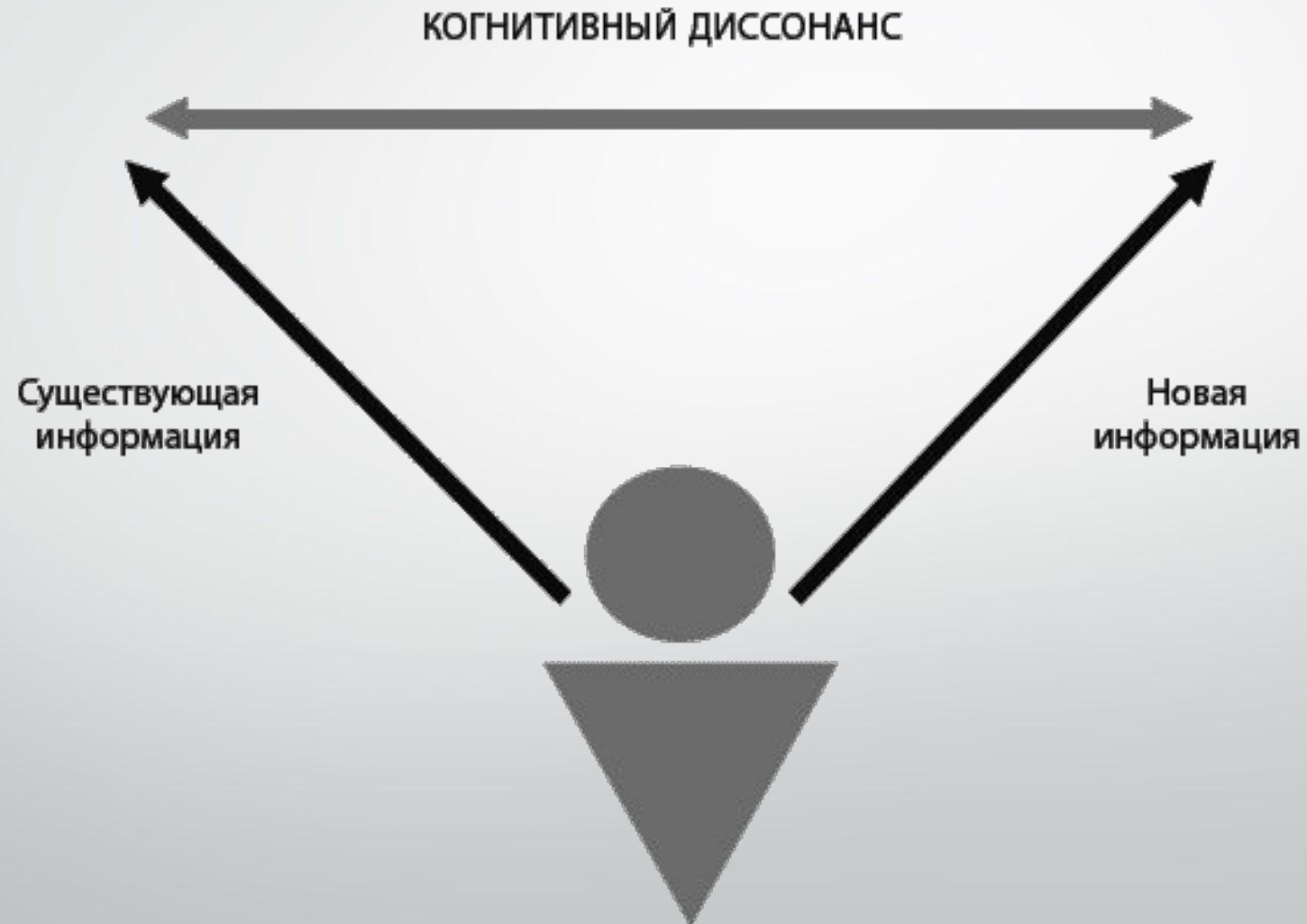
Теория Джемса-Ланге



Теория Кеннона-Барда



Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера



Когнитивно-физиологическая теория С. Шехтера



Информационная теория П.В. Симонова

ПРАВИЛО СИМОНОВА

$$\mathbf{Э = П (Н - С).}$$

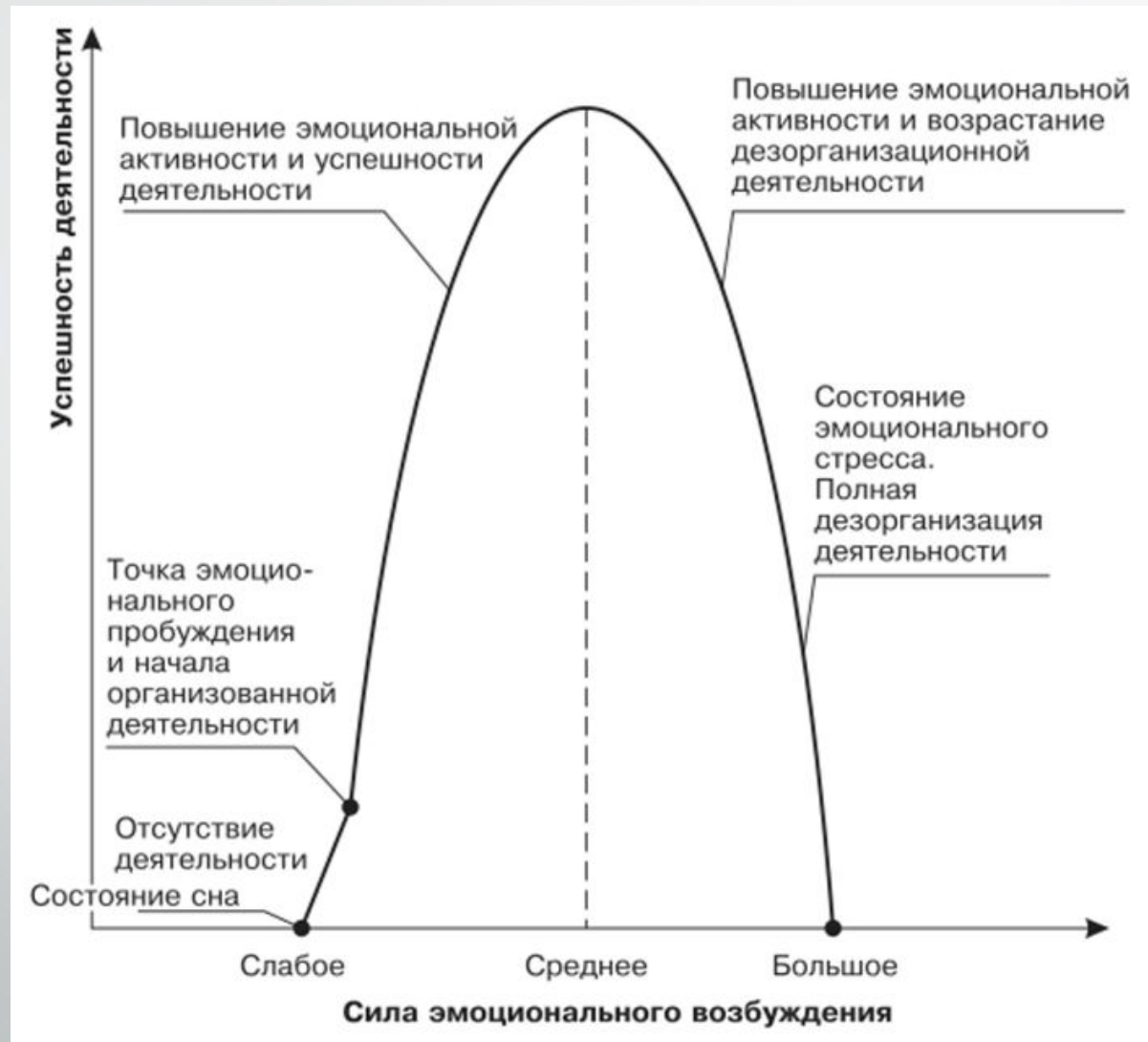
Э- эмоция

П- потребность

Н- необходимая информация

С- наличная информация

Активационная теория Линдсея-Хебба



Формы эмоциональных состояний

Аффект

Эмоции

Чувства

Стрессовые
состояния

Настроение

Фрустрация

Страсть

Аффект

Аффект – сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями

Аффективный комплекс – это совокупность образов памяти, прямо или случайно связанных с ситуацией, породившей сильное эмоциональное переживание

Большая
интенсивность

Кратковременность

Безотчетность

Диффузный
характер

Воспринимаются
субъектом как
состояния моего
«Я»

Эмоции

Эмоции – состояние, иногда слабо проявляющееся во внешнем поведении. Выражает оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в ней

Факторы, определяющие эмоции:

- ✓ характер получаемой извне информации;
- ✓ неожиданность информации;
- ✓ степень достаточности информации;
- ✓ вероятность удовлетворения актуализированной потребности;
- ✓ уровень активации;
- ✓ особенности восприятия ситуации в целом;
- ✓ уровень умственного развития;
- ✓ предшествующий опыт.

Чувства

Возникают в результате обобщения эмоций. Они имеют отчетливо выраженный предметный характер, связаны с представлением или идеей о некотором объекте (конкретном или обобщенном)

обобщенные
мировоззренческие
чувства

предметные чувства

аффективно-
эмоциональная
чувствительность

Стрессовые состояния

Стресс – неспецифическая реакция организма на любое требование извне



Настроение

Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека

Источники настроения:

- ✓ мера удовлетворенности всем ходом жизни (дома, на работе, в обществе и пр.);
- ✓ здоровье;
- ✓ особенности взаимоотношений с людьми;
- ✓ особенности окружающей среды;
- ✓ эмоционально окрашенные мысли и представления

Фрустрация

Фрустрация – состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели



Страсть

Страсть – сильное, стойкое всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека

Причины формирования:

- ✓ осознанные убеждения;
- ✓ телесные влечения;
- ✓ патологическое происхождение

Классификация эмоций

По интенсивности и продолжительности

- аффект, собственно эмоции, чувства, настроения и т.д.

По качеству

- грусть, страх, удивление и т. д.

Фундаментальные эмоции

- **Интерес-волнение** (повышенный уровень эмоционального возбуждения)
- **Радость** (сильное удовлетворение)
- **Удивление** (замешательство при встрече с необычным)
- **Горе-страдание** (глубокая печаль)
- **Гнев** (негодование, злость)
- **Отвращение** (враждебность)
- **Презрение** (пренебрежение к кому-либо)
- **Страх** (при переживании опасности)
- **Стыд** (сильное смущение)
- **Вина** (при нарушениях морального характера)

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект (ЭИ, EQ) в психологии – совокупность навыков, с помощью которых человек может распознавать, контролировать свои и чужие эмоции



Начало изучения ЭИ

1990 г. – П. Саловей
и Дж. Майер
(статья Emotional
Intelligence)



1995 г. – Д. Гоулман
(книга
«Эмоциональный
интеллект»)

Основные навыки ЭИ

Умение управлять эмоциями

Эмпатия

Знание собственных сильных и
слабых сторон

Умение общаться



Лекция 4. Воля человека и психология саморегуляции

Старший преподаватель
Пшембаева Э. С.

Теории воли

ВОЛЯ — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков



Цель

Осознание
ее
значения

Осознание
своего
долга

Воля и волевые процессы

Волевые действия

Простые: в побуждении ясно видна цель, непосредственно переходящая в действие и не выходящая за пределы существующей ситуации

Сложные: вклинивание между побуждающим импульсом и непосредственным действием дополнительных звеньев

Фазы волевого процесса

Возникновение побуждения и постановка цели



Стадия обсуждения и борьба мотивов



Принятие решения



Исполнение



Оценка результата

Первая стадия

- **Влечение** – индивид осознает лишь неудовлетворенность текущей ситуации и при этом сама потребность осознается недостаточно отчетливо, недифференцировано, а, следовательно, не осознаются пути и средства к достижению цели
- **Желание** — это ещё и знание того, что побуждает к действию

Вторая стадия

Борьба мотивов - широкое мысленное обсуждение человеком тех оснований, которые говорят о всех плюсах и минусах действий в том или ином направлении, обсуждении того, как именно надо действовать



Третья стадия

Разумная решимость

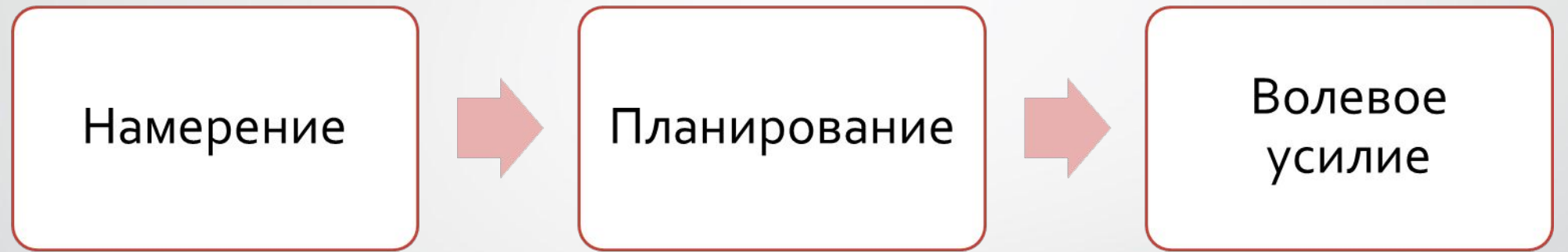
Подчинение обстоятельствам

Автоматическое движение вперед

Изменение шкалы ценностей

Проявление воли

Четвертая стадия



Пятая стадия

Оценка действий

- С точки зрения социально-политической, моральной, эстетической и т.п., обобщенное интегрированное отношение к поступку, личностное отношение, отношение к поступку референтной группы

Оценка исполнения

- одобряющие, оправдывающие, порицающие, осуждающие

Эмоциональное переживание , сопровождающее оценку

- Удовлетворение или неудовлетворение

Оценка как мотив

- Продолжение, исправление, прекращение

Свойства воли

Сила воли

Целеустремленность

Инициативность

Самостоятельность

Независимость

Выдержка

Решительность

Смелость

Риск

Энергичность

Настойчивость

Самоконтроль

Самооценка

Определение понятия саморегуляция

- **Саморегуляция** - способность человека корректировать свои эмоции, чувства, состояния и поведение
- Если при достижении цели личность осмысленно управляет своим эмоциональным состоянием, достигает результатов деятельности посредством осознанных поступков, то это **произвольная регуляция**.
- **Непроизвольное регулирование** — это безотчетная, инстинктивная реакция психики, работа бессознательных защитных механизмов ради выживания

На чем строится саморегуляция

Мировоззрение

Система убеждений, установок

Единая структура и целостное функционирование когнитивной сферы

Взаимообусловленность подсознания и сознания

Структурно-функциональная связанность мыслительных процессов, телесного опыта и эмоционально-волевой областей субъекта

Сфера мотивации

Регулирование дыхания и тонуса мышц, физические движения, визуализация и др.

Виды саморегуляции

Самогипноз

Аутогенная тренировка

Идеомоторные тренировки

Личностные методики НЛП

Медитация

Сенсорная репродукция образов
и др.

Функции саморегуляции

- Сохранять хладнокровие в конфликтных ситуациях
- Мыслить рационально при кризисе или стрессе
- Быстро восстанавливать запас сил
- Самостоятельно определять цели и концентрировать ресурсы для их достижения
- Развивать способности и навыки, память, скорость и качество мышления