**ЛЬВІВСЬКИЙДЕРЖАВНИЙУНІВЕРСИТЕТФІЗИЧНОЇКУЛЬТУРИ**
**ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**
**Кафедра педагогіки та психології**

**Баклицька О. П.**

Лекція

на тему: «**Основні характеристики психічних процесів»**
З навчальної дисципліни
**ЗОК7 «ПСИХОЛОГІЯ»**
для студентів за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт
Рівень освіти: бакалавр

**©Баклицька О. П.**

**Львів**

## Тема 6. Основні характеристики психічних процесів

План:

1. Поняття психічного процесу та їх класифікація.
2. Характеристика пізнавальних психічних процесів.
3. Основні властивості емоційних процесів особистості.
4. Вольова сфера особистості та засоби її формування.

Психічний процес – це суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності. Є три групи психічних процесів: пізнавальні, емоційні, вольові. До пізнавальних належать: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення та мова, увага та уява. До емоційних – емоції та почуття. До вольових воля та вольові дії.

Відчуття – це найпростіший психічний процес відображення дійсності, окремих властивостей предметів при їх безпосередній дії на органи відчуття.

Органом відчуття є аналізатор. Він складається з трьох частин: рецептору, аферентних і еферентних нервових шляхів, центральної ділянки кори головного мозку.

Види відчуттів:

1. За аналізатором розрізняють – зорові, слухові, смакові, дотикові та нюхові відчуття;
2. За місцем розташування виділяють екстероцептивні, пропріоцептивня та інтероцептивні відчуття.

Рецептором зорового аналізатора є око. Кольоровим відчуттям відповідає певний тон. Кожний колір формує відповідний емоційний стан.

Рецептором слухового аналізатора є закінчення слухового нерва у внутрішньому вусі.

Види слухових відчуттів: мовні, музикальні, шумові.

Рецептором м'язово-рухових відчуттів є нервові закінчення нервів, що розташовані в м'язах, сухожилках, зв'язках. Ці відчуття дають інформацію про положення тіла в просторі та його рух. В результаті діяльності вестибулярного апарата формується відчуття рівноваги.

Закономірності відчуттів:

а) пороги чутливості (верхній, нижній, різницевий);

б) адаптація (негативна, позитивна, біологічна, соціально-психологічна, психофізіологічна);

в) взаємодія відчуттів;

г) сенсибілізація;

д) синестезія;

е) контраст.

Сприйняття – це відображення в свідомості людини предметів і явищ в цілому при їх безпосередній дії на органи відчуттів.

Властивості сприйняття:

- предметність;
- цілісність;
- константність;
- осмисленість;
- вибірковість;
- апперцепція.

Під предметністю розуміється сприйняття предмету як об’єктивного образу, а не як суб’єктивного переживання. Під цілісністю розуміється сприйняття не окремих властивостей предмету, а сприйняття його елементів в цілому. При цьому відсутні елементи, як правило, доповнюються особистістю.

Константність – це сприйняття предмету постійним за кольором, формою, величиною.

Осмисленість – сприймаючи предмети людина виходить з досвіду при їх поясненні.

Вибірковість- при сприйнятті відображаються значимі для людини сторони предмету.

Апперцепція- характеризує явище, при якому одні і ті ж предмети різними людьми сприймаються по-різному.

Велике значення в сприйнятті відводиться ролі: завдань; установок; психічних станів; досвіду; знань; потреб; інтересів; індивідуальних особливостей; професійній діяльності людини.

Основними операціями сприйняття є аналіз і синтез.

Види сприйнять: зорові; слухові; нюхові; смакові; дотикові; сприйняття часу; руху; простору; ритму і темпу.

Ефекти сприйняття: новизни; упередженості; ореолу.

Особливості сприйняття людини людиною залежать від: віку; статі; індивідуальних особливостей людини; професії та загальних закономірностей сприйнять та відчуттів.

Пам’ять – це процес відображення дійсності який заключається в запам’ятовуванні, збереженні і відтворенні матеріалу.

Основні процеси пам’яті:

- запам’ятовування (довільне і мимовільне);
- збереження (короткочасне і довготривале);
- відтворення (впізнавання і пригадування);
- забування.

Види пам’яті:

1. За способом заучування матеріалу - пам’ять буває логічна і механічна;
2. За збереженням матеріалу в пам’яті – короткочасна і довготривала.
3. За використанням вольових зусиль - мимовільна і довільна;
4. За ведучим аналізатором – зорова, слухова, смакова, нюхова, дотикова;

Виділяються також професійна, оперативна, образна, емоційна та рухова пам’ять.

Засоби заучування матеріалу: осмислення та багаторазове повторення.

Збереження залежить від: мети, часу, заучування та відтворення психічного стану значимості матеріалу для особистості.

Забування інтенсивно протікає і перші 48 годин.

Індивідуальні відмінності пам’яті:

1. Об’єм;
2. Швидкість запам’ятовування;
3. Точність відтворення;
4. Міцність збереження;
5. Готовність до відтворення

Увага – це спрямованість і зібраність психічної діяльності на певному об’єкті. Увага входить в пізнавальні процеси особистості. Вона пов’язана з волею, інтересом, та видом діяльності. Увага формується по принципу домінанти.

Види уваги: довільна, мимовільна, після довільна.

Властивості уваги:

- об’єм (5 $\pm$ 2 предмети);
- концентрація (характеризується затратою нервової енергії на виконання завдання і є результатом оптимального збудження в одних ділянках кори головного мозку при його гальмуванні в інших ділянках)
- стійкість (збереження необхідної концентрації на протязі тривалого часу);
- переключення (здатність швидко і точно переходити від одного виду діяльності до іншого);
- рухливість (закономірна періодична зміна об’єктів);
- розподіл (спрямованість психічної діяльності одночасно на декілька об’єктів).

Типи людей: уважний, неуважний.

Оптимальний об’єм уваги є в 33 роки, мінімальний в 18-21 рік. Найкраща вибірковість уваги – в 33 роки, переключення - в 29 років, стійкість – в 34 роки.

Мислення – це складний психічний процес опосередкованого відображення дійсності, суті предметів, їх зв’язків і відношень. Мислення опирається на дані відчуттів і сприйнять. Перехід від відчуттів і сприйнять до процесу мислення здійснюється на рівні другої сигнальної системи при

допомозі слова. Мислення соціально зумовлене. Фізіологічним механізмом мислення є складна аналітики-синтетична діяльність кори головного мозку. Між мозковими центрами аналізаторів утворюються тимчасові зв'язки, які відображають зв'язки речей і явищ. Ці зв'язки і утворюють основу мислення.

Мислення вивчають логіка і психологія. Логіка вивчає форми мислення – поняття, судження, умовивід. Психологія вивчає мислення як процес.

Поняття – це думка, виявлена в слові. Вони бувають конкретні і абстрактні, загальні і одиничні.

Судження – відображає зв'язки між предметами.

Умовивід – це операція при якій істинність одного судження вивовиться з істинності іншого.

Основними мислитель ними операціями є:

1. аналіз (розподіл цілого на частини);
2. синтез (об'єднання частин в ціле);
3. порівняння (встановлення подібності і різниці об'єктів);
4. абстрагування (виділення основних ознак, відволікаючись при цьому від інших);
5. узагальнення (абстрагуючи властивості предметів ми їх підводимо до єдиного цілого);
6. конкретизація (протилежна риса абстрагуванню);
7. класифікація (об'єднання предметів в групу на основі загальних ознак);
8. систематизація (розташування предметів в певному порядку відповідно існуючим між ними зв'язкам).

Мислення виникає коли є;

1. проблема;
2. задача;
3. мета;

Проблемна ситуація – людина зіткнулася з чимось новим. Задача – усвідомлення проблеми.

Етапи процесу вирішення задач:

1. постановка питання;
2. аналіз гіпотез;
3. вияснення умов завдання;
4. власне рішення;
5. перевірка його правильності.

Види мислення:

1. наглядно-дійове (задача вирішується в процесі діяльності);
2. наглядно-образне (задача вирішується на образному матеріалі);
3. теоретичне (задача вирішується в словесній формі);
4. оперативне (задача планується і вирішується в умовах дефіциту часу).

Якості мислення:

- самостійність (бачення проблеми і здатність не піддатися тиску);
- глибина (ступінь проникнення в проблему);
- ширина (уміння тримати під контролем велику кількість зв’язків);
- гнучкість (уміння знайти нові підходи до вирішення проблеми);
- критичність (уміння правильно оцінити умови і власну діяльність);
- швидкість (моментальне знаходження правильних рішень).

Мова – це система словесних знаків для спілкування і мислення. Мовлення – це практичне використання мови з метою спілкування.

Мова пов’язана з мисленням, склалась історично, відображає психічний, духовний світ людини. В розвитку мовлення велике значення відводиться ведучому виду діяльності, спілкуванні, соціальними умовами в яких живе людина.

Функції мовлення:

1. комунікативна (як засіб спілкування);
2. семантична (як засіб вираження думок);
3. сигніфікативна (як засіб назви предметів)ю

Комунікативні включає в себе інформаційну, експресивну та функцію волевиявлення.

Види мовлення:

- зовнішній (монолог, діалог);
- внутрішній (мова про себе);
- письмовий.

Властивості мови:

а) змістовність (об’єм виражених думок, почуттів і спонукань);

б) зрозумілість (логіка вияву думок, пов’язана зі знанням слухачів);

в) виразність (емоційна насиченість);

г) впливовість (вплив на думки, почуття і волю інших людей).

Уява та уявлення – це процес створення образів нових предметів на основі переробки знань, які людина отримала в результаті власного досвіду.

Процес уяви здійснюється в глибині мозку – гіпоталамусі.

Види уяви:

- мимовільна (виникає без спеціального наміру, при ослабленому контролі свідомості);
- довільна (виникає в зв’язку з задачами діяльності, при прикладанні вольових зусиль;
- утворююча або репродуктивна (людина по опису уявляє собі предмет, який раніше не бачила);
- творча (створення нових ідей і образів).

Індивідуальні особливості уявлень:

а) яскравість образів;

б) зв’язок їх з реальністю;

в) правдивість образів.

Емоції – це переживання людиною свого відношення до оточуючої дійсності. Емоції виявляють задоволення, незадоволення, радість, сум, страх, втому, гнів, страждання, розпач, напруження. Емоції виступають механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності.

Властивості емоцій:

1. сила;
2. тривалість;
3. біполярність;
4. невизначеність.

Динаміка емоційного переживання характеризується:

1. напругою;
2. розрядкою;
3. адаптацією;
4. емоційним перенасиченням.

Зв’язок емоцій з:

1. особливостями діяльності;
2. рівнем розумового розвитку;
3. естетичним вихованням4
4. індивідуально-психологічними властивостями особистості, що характеризують її темперамент та характер.

Воля – це регулююча сторона свідомості яка виявляється в здатності людини здійснювати довільні дії та вчинки, що вимагають подолання труднощів і спрямовані на досягнення поставленої мети.

Воля пов’язана з: пізнавальним процесами; емоційним станом; почуттями; індивідуально-психологічними властивостями людини.

Функції волі: контролююча і регулююча.

Види вольових дій: прості і складні. Прості включають в себе: постановку мети та її виконання. В складні дії входять: ціль, боротьба мотивів, складання плану, аналіз шляхів досягнення мети, прийняття рішення, його виконання.

Основні вольові якості:

- цілеспрямованість;
- наполегливість;
- рішучість;
- сміливість;

- ініціативність;
- витримка;
- самоволодіння;
- дисциплінованість.

**Рекомендована література**

**Базова**

1. Баклицька О. П. Психодіагностика. Психологічний практикум [Текст] : навч. посібн. / Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Львів : СПОЛОМ, 2015. –с. : іл., табл.

2. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. для студ. психол. і пед. спец. / М. Й. Варій. – Л. : Край, 2007. – 968 с.

3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.

4. Загальна психологія : навч. посіб. / Скрипченко О. В. [та ін.]. – К. : А.Г.Н., 2002. – 465 с.

5. Психологія : підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. – 3-тє вид., стереотип. – К. : Либідь, 2001. – 331 с.

6. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. С. Д. Максименка. – К. : Форум, 2000. – 256 с.

7. Заброцький М. М. Вікова психологія / М. М. Заброцький. – К. : МАУП, 1998. – 360 с.

8. Основи загальної психології / за ред. С. Д. Максименка. – К. : Перспектива, 1998. – 251 с.

**Допоміжна**

1. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. С. Д. Максименка. – К. : Форум, 2000. – 256 с.

2. Корнев М. Н. Соціальна психологія : підручник / М. Н. Корнев, А. Б. Коваленко. – К., 1995. – 304 с.

3. Мороз О. Г. Перші кроки до майстерності / О. Г. Мороз, В. Л. Омеляненко. – К., 1992. – 112 с.

4. Основи психології / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 1999. – 632 с.

5. Савчин М. В. Лабораторний практикум із загальної психології / М. В. Савчин, В. Стець. – Л., 2004. – 128 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Базова та допоміжна література розміщена в електронній бібліотеці на інтернет-ресурсі: www.psytopos.lviv.ua http://psylib.kiev.ua/; http://lib.pu.if.ua. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.

2. http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicalPsychology/ua/4228/ - кафедра педагогічної та вікової психології.

3. http://www.nbuv.gov.ua/- Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.

4. http://hklib.npu.edu.ua/- Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

5. http://upsihologa.com.ua/- портал професійних психологів України «У психолога»