ТЕМА ЛЕКЦІЇ:

"ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ"

ПЛАН ЛЕКЦІЇ:

1. Психофізіологічні та психологічні новоутворення молодшого школяра.
2. Навчання як основний вид діяльності молодшого школяра.
3. Основні види труднощів, з якими зустрічається першокласник.
4. Взаємовідносини молодшого школяра.

Основна характерна риса - дошкільня становиться школярем. Цей вік є перехідним для закладання психічних функцій. Зараз посилена увага приділяється виявленню резервів розвитку молодших школярів.

Психофізіологічні новоутворення:

Спостерігається зміна в усіх органах і тканинах організму;

Змінюються співвідношення між процесом збудження і гальмування, в результаті кращий самоконтроль, але велика непосидючість;

Мала рухливість нервових процесів, в результаті - невміння швидко переключатися з одного виду діяльності на інший;

Перехід від збудження до гальмування і навпаки відбувається повільно, в результаті появляються нечіткість і неточність рухів;

Інтенсивно росте мускулатура, м’язова сила, вага, але організм ще не зміцнів, і тому швидко настає втома;

Формується кісткова система: костеніє грудна клітка, хребет, кінцівки, але ще багато хрящової тканини, тому організм здатний до деформації;

Окостеніння пальців рук ще не закінчилося, тому дрібні і точні рухи даються тяжко, особливо для першокласників;

Швидко ростуть м'язи серця, мозок досягає ваги мозку дорослої людини, покращується його аналітико-синтетична діяльність;

Зміни в руховій системі: це сенситивний період для розвитку різноманітних

рухів (ходьби, бігу), добре виконуються вправи, які вимагають швидкості, координації, але незначних м’язових зусиль.

Психологічні новоутворення:

1.Ведуча діяльність - гра і навчання;

2. Навчання змінює мотиви поведінки школярів;

3. Проходить психологічна перебудова особистості;

4. З’являється об’єктивна передумова для навчання в школі:

а) сформувалися пізнавальні інтереси;

б) з’явилася яскравість уяви;

в) є легкість і міцність наглядно-образної пам’яті;

г) починає розвиватися словесно-логічна пам’ять;

д) з′являється стійкість уваги;

е) збільшується словниковий запас, з’являються абстрактні поняття;

ж) з’являється здатність до елементарних мислительних операцій - аналізу та синтезу.

Посилено розвиваються психічні функції:

1. формуються м’язово-рухові відчуття; до IV класу включно формується сприйняття простору; появляються просторова орієнтація; добре сприймається напрям руху відносно предметів, але погано відносно власного тіла; розвиваються м’язово-рухові відчуття; для сприйняття характерне наслідування; легше сприймаються образи, ніж слова; діти погано розбираються в деталях; вправа сприймається в цілому; сприйняття не критичне, поверхове.
2. розвиваються словесно-логічна пам’ять, для неї характерно: некритичність, короткочасність, спрямованість на результат; діти часто забувають пояснення; недостатньо диференціюють предмети та дії; погано запам’ятовують вправи, які включені в серії подібних.
3. розвивається увага як мимовільна, так і довільна; розвивається концентрація, але ще є висока рухливість і відволікання; погана стійкість,

тому діти довго не можуть займатися інтенсивною одноманітною роботою; погане переключення; незначний розподіл.

4. інтенсивно розвивається наглядно-образне мислення; появляються зачатки логічного; з мислительних операцій переважає аналіз і синтез; діти мислять конкретними категоріями і формують поняття.
5. для емоційних станів характерне: позитивне відношення до уроків фізичної культури; потреба в рухах і іграх; позитивне відношення до учителя; незалежно від того, який стиль керівництва класом він використовує; перезбудженість, запальність, в зв’язку з чим непотрібно давати різкі негативні оцінки.
6. молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку волі; формуються наполегливість, дисциплінованість, витримка; в той же час появляється такий недолік волі, як негативізм; діти перестають виконувати завдання, коли воно заважке для них; спостерігається висока конформність.

Самооцінка - завищена. Зауваження до класу, як до себе не відносять. Сприйнятливі до педагогічних впливів.

Основним видом діяльності молодшого школяра є навчання. Навчання веде за собою розвиток. В процесі навчання діти молодшого шкільного віку вже здатні засвоювати науковий зміст навчальних предметів. Це зумовлює розвиток їх мислення.

Для навчання потрібно:

1. психологічна готовність;
2. включення в процес навчання спеціальних засобів, які позитивно впливають на інтелектуальний розвиток дитини;
3. зв'язок навчання з діяльністю.

В процесі навчання розвиваються:

1. механізми мислення;
2. спрямованість особистості;
3. психологічна структура діяльності.

Види спрямованості особистості:

1. учбова спрямованість;

2. пізнавальна спрямованість;

3. спрямованість на взаємовідносини в класі або в сім'ї.

Діти з навчальною спрямованістю старанно відпрацьовують дії, але інколи діють по шаблону. Діти з пізнавальною спрямованістю фіксують спосіб добування знань, але не відпрацьовують дії, навички не завжди цілеспрямовані. Третя спрямованість реалізується через позицію першого учня, або негативного лідера.

В молодшому шкільному віці змінюється структура діяльності. Мотиви спрямовані на процес діяльності, цілі - на отримання результату. Тобто, формується уміння установлювати відносини між ціллю і мотивом діяльності. В третьому класі діяльність починає плануватися.

Механізми мислення розвиваються таким чином: дошкільник відображає зовнішні властивості предметів; першокласник виділяє функцію предметів, їх будову, формує поняття, засвоює операції, порівнює їх між собою. Таким чином, змінюється свідомість дитини. Різні ознаки дитина починає синтезувати в єдине ціле. В першому класі виділяються: конкретні ознаки, в другому - абстрактні. Таким чином, в процесі навчання розвиваються:

I) знання і засоби діяльності;

2) психологічні механізми їх застосування;

3) властивості особистості.

Першокласник зустрічається з трьома видами труднощів. Перший вид труднощів пов'язаний з особливостями шкільного режиму. Другий тип труднощів витікає з характеру взаємовідносин з учителем і товаришами по класу. Труднощі третього типу появляються в середині навчального року. Виникає апатія до навчання, в зв’язку з тим, що навчання в першому класі будується так, що діти отримують готові знання, які потрібно просто застосувати на практиці. Інтелектуальні пошуки незначні і пізнавальна самостійність обмежена. В зв’язку з тим, не формується інтерес до змісту предмету і наступає апатія. Щоб цього

позбутися в матеріал потрібно вводити більш складні навчально-пізнавальні завдання, проблемні ситуації, які б формували активні пошуки їх розв'язання.

Для системи взаємовідносин характерно:

- орієнтація на вчителя;
- відсутність поділу на хлопчиків і дівчаток при сприйнятті один одного;
- лідером завжди є учень, який добре вчиться, або на якого орієнтується учитель;
- в четвертому класі лідером може стати школяр з антисоціальною спрямованістю.

ТЕМА ЛЕКЦІЇ:
"ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ"

План:

I. Поняття особистості в психології.

2. Активність, рушійні сили та фактори розвитку особистості.

3. Психологічна структура особистості

4. Основні властивості характеру та темпераменту особистості.

Основними поняттями, які характеризують людину е: індивід, особистість, індивідуальність.

Індивід - це сукупність природжених психофізіологічних властивостей, які притаманні людині від народження. Індивід це представник людського роду.

Особистість - це людина зі своїми соціально-зумовленими та індивідуально виявленими фізичними, розумовими, емоційними та вольовими якостями.

Поняття індивід вказує на зв'язок людини з природою, поняття особистість - на зв'язок людини з суспільством.

Процес перетворення індивіда в особистість називається соціалізацію.

Індивідні та особистісні властивості не існують окремо, а зумовлюють єдність, яка характеризує індивідуальність людини, індивідуальність - це неповторність психічного складу людини.

Індивідуально проявляються психічні процеси, стани, здібності, темперамент та характер. (Приклади з однояйцевими близнюками та волейболістками.)

Фактори розвитку особистості: біологічні (тип ВНД кровоносна, гормональна, серцево-судинна, м'язова, опорно-рухова системи, ріст, обмін речовин та ін.); Соціальні (економічні, політичні, духовні, моральні фактори).

Рушійними силами розвитку особистості є протиріччя між потребами і можливостями їх задоволення.

Показники розвитку:

позитивні зміни в пізнавальній сфері;

формування системи ставлень до оточуючого середовища, людей, до самого себе;

оволодіння системою різноманітних дій, умінь та навичок.

Активність це здатність організмів реагувати на зовнішні подразники для задоволення власних потреб.

Види активності:

загальна (рухова, пізнавальна, комунікативна) спрямована на освоєння зовнішнього середовища;

соціальна активність проявляється в усвідомленні людиною своєї ролі; вона спрямована на перетворення дійсності і самої людини; цей вид забезпечує самозбереження, саморозвиток та саморегуляцію.

У людини всі психічні процеси, стани та властивості набувають певної структури. Є різні точки зору щодо структури особистості. Я запропоную одну з них.

Структура особистості :

1. мотиваційний потенціал - що людина хоче;
2. творчий потенціал - що вона створює;
3. гностичний потенціал - що особистість знає;
4. комунікативний потенціал - як вона спілкується.

Мотиваційний потенціал включає потреби, установки і мотиви. Потреби це - психічний стан, коли особистість відчуває в чомусь необхідність. Види потреб: матеріальні (потреба в одязі, житлі, потреба в рухах, особливо у дітей); духовні (потреба в пізнанні, в творчості, в етичній насолоді); соціальні (потреба в спілкуванні, в праці, визнанні заслуг). Задоволена потреба називається благо. Потреба і благо відображаються в психології людини у вигляді емоційних переживань або почуттів. Емоційні переживання сигналізують людині про задоволення чи незадоволення потреби.

Потреби усвідомлюються людиною і в результаті цього формуються інтереси. Інтерес - це спрямованість особистості на якусь галузь знань з метою її більш глибокого пізнання.

Структура інтересів; зміст, мета, ширина, стійкість. Види інтересів: безпосередні і опосередковані. У спортсменів інтереси стійкі але вузькі.

Установка це психічний стан людини, який визначає її готовність до певних дій в певних умовах, компоненти установки: емоційний, пізнавальний, поведінковий. Під впливом двох установок здійснюється вчинок. Установки утворюють ланцюги. Якщо неможливо реалізувати одну установку людина переключається на іншу установку з цього ж самого ланцюга. Але установки різних груп не замінюються одна одною. Класи установок називаються мотивами.

Мотив - це усвідомлена причина активності, те, що стимулює нас до дії. Мотиви бувають:

первинні, що забезпечують збереження життя та заняття відповідною діяльністю;

вторинні, які забезпечують розвиток особистості. До первинних мотивів належать: фізіологічні спонуки, мотив захисту, мотив належності до групи. Вторинні - це мотив самоповаги, самовираження та громадські мотиви. По спрямованості мотиви поділяються на колективістичні та егоцентричні.

Мотиви заняття спортом:

мотиви - спрямовані на процес діяльності;

мотиви спрямовані на результат (потяг до самовдосконалення, з метою покращення здоров'я, зовнішнього вигляду, розвитку вольових якостей, набування певних знань);

самовираження (особистість хоче бути не гірше за інших або, подібною до видатного спортсмена; займатися спортом заради престижу, визнання, захоплення у протилежної статі);

соціальні мотиви (заняття спортивною діяльністю тому, що так модно, за сімейними традиціями, за обов'язком);

мотиви, спрямовані на задоволення матеріальних і духовних потреб (поїздки, пільги, нагороди).

Мотиви, як правило, є динамічними:

на початковій стадії заняття спортом у дитини в основному переважає інтерес до фізичних вправ;

на стадії спеціалізації формується інтерес до даного виду спорту;

на стадії спортивної майстерності з'являється бажання розвинути і підтримати спортивну майстерність;

на стадії завершення спортивної діяльності у спортсмена переважає мотив збереження місця в спорті та рівня підготовки.

Потреби і мотиви утворюють спрямованість особистості. Види спрямованості: колективістична і егоцентрична.

Творчий потенціал особистості включає задатки і здібності. Задатки це морфологічні і функціональні особливості побудови мозку; які виступають першоджерелом розвитку здібностей. Ознаки задатків:

вродженість;

поліфункціональність (із одного задатку може розвиватися декілька здібностей).

Здібності це індивідуально-психологічні особливості людини, які забезпечують успішність виконання якоїсь діяльності, або засвоєння знань, умінь та навичок.

Ознаки здібностей:

це індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють людину від

інших людей;

забезпечують успішність діяльності;

характеризують легкість засвоєння знань, або легкість виконання діяльності.

Види здібностей: загальні і спеціальні. До загальних здібностей належать: інтелектуальні, креативні та психомоторні.

Інтелектуальні здібності вимірюються за допомогою спеціальних тестових завдань. На їх формування впливає ефективність навчального процесу та домінуючий інтерес особистості. Дослідженнями встановлено, що від 2 до 3% населення має інтелект вище середнього, 2-3% по рівню інтелекту можуть навчатися в допоміжній школі, тобто є розумово відсталі діти. Здібності не завжди пов’язані з віком, інколи проявляються дуже пізно.

Креативні, або творчі, здібності це риси особистості, які допомагають засвоювати знання, або формулювати нові ідеї. Характеризуються вони легкістю, гнучкістю та оригінальністю уяви особистості.

До психомоторних здібностей належать рухи і рухові дії, динамічна і статична сили, гнучкість, координація, витривалість, рівновага.

Гностичний потенціал особистості включає знання, вміння та навички. Знання це результати пізнавальної діяльності, які виявляються в поняттях, судженнях, умовиводах, концепціях, теоріях. Знання пов’язані з психічним розвитком.

Види знань: теоретичний і емпіричний.

Засвоєння знань пов’язано з:

1. інтересом;
2. віком;
3. інтелектуальною діяльністю.

Методи добування знань: навчання і учіння.

Під учінням розуміється використання знань для вибору дій відповідно до поставленої мети.

Навичка це призвичаєння до певної дії виконання. Навичка виконується автоматично, раціонально, з необхідною швидкістю і точністю. Види навичок: рухові, мислительні, мовні та інші.

Комунікативний потенціал особистості включає її комунікативні та перцептивні здібності. 50% дослідників вважають, що перцептивні здібності можна розвивати. і 50% - що ці здібності не розвиваються.

В формуванні перцептивних здібностей значна роль відводиться:

1. задаткам;
2. діяльності;
3. статі;
4. професії;
5. віку.

Крім вище охарактеризованих підструктур дослідники виділяють ще риси особистості. Їх нараховується більше 2-ох тисяч. Ці риси згруповані в чотири групи:

природні властивості, які визначають динаміку психічної діяльності, а саме: протікання психічних процесів, їх швидкість і стійкість; це темперамент особистості, або природно зумовлена сукупність динамічних проявів психіки. Критерії для виділення типів темпераменту: сила збудження і гальмування; їх рухливість; урівноваженість нервових процесів. Виділено чотири типи темпераменту. Сильний, урівноважений, швидкий - сангвінік. Сильний, урівноважений, повільний, спокійний, інертний - флегматик. Сильний, не урівноважений - холерик. Слабкий - меланхолік. Велике значення має сумісність типів.

Характеризує моральні властивості людини - норми, цінності, світогляд, переконання.

Характеризує риси особистості, які проявляються в міжлюдських відносинах (замкнутість, комунікабельність).

Це риси особистості, які відображають відношення людини до самої себе. До них належать: самооцінка, рівень домагань, самосвідомість. Самооцінка буває:

висока, адекватна, занижена. Самосвідомість це усвідомлення свого “Я”, представлення індивіда про самого себе на основі якого він будує свою поведінку.

Самооцінка це оцінка особистістю своїх можливостей, здібностей, місця серед інших людей. Під рівнем домагань розуміється бажаний рівень самооцінки. Самосвідомість, самооцінка, рівень домагань починають формуватися в три роки.

Три останніх групи властивостей формують характер особистості.

Під характером розуміється сукупність стійких індивідуальних особливостей людини, які проявляються в діяльності та спілкуванні і зумовлюють її типові способи поведінки.

Структура рис характеру включає відношення людини до себе, інших людей, до діяльності. До рис характеру належать вольові, моральні, етичні, естетичні, емоційні якості. Дослідники виділяють також ділові якості характеру. Різке виявлення негативних рис називаються акцентуаціями характеру. У спортсменів такими акцентуаціями е: агресивність, імпульсивність, егоїзм.

ТЕМА ЛЕКЦІЇ:
“ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ”

ПЛАН

1. Проблема переходу від молодшого до підліткового віку.
2. Загальна характеристика психофізіологічних та психічних новоутворень підлітка.
3. Навчальна, ігрова та трудова діяльність підлітка.
4. Система взаємовідносин у підлітковому віці.

Межі підліткового віку - 10-15 років. Специфічна відмінність всіх сторін розвитку складає перехід від дитинства до дорослості. Елементи дорослості появляються в результаті перебудови:

І. організму;

2. самосвідомості ;

3. типу відносин дітей з ровесниками та дорослими.

Основний фактор розвитку дорослості - власна активність. Вона спрямована на засвоєння цінностей, самопізнання, побудову системи відносин. Процес дорослості проходить нерівномірно. Це пояснюється двома моментами:

I. моменти, які гальмують розвиток дорослості;

2. моменти, які стимулюють дорослість.

Анатомо-фізіологічна перебудова організму дитини. Відбуваються зміни в організмі на шляху до біологічної зрілості:

1. I. активізується діяльність гіпофіза, його гормони стимулюють ріст тканин та органів, і залоз внутрішньої секреції;
2. в результаті діяльності статевих залоз наступає статеве дозрівання;
3. посилено росте тіло та окремі органи;
4. перебудовується моторний апарат - в результаті спостерігається втрата гармонії в рухах, появляється невміння володіти своїм тілом, зайві рухи, недостатня координація;
5. серце росте швидше ніж кровоносні судини, в результаті виникають функціональні порушення, що супроводжуються втомою, неврівноваженістю, головними болями, зниженням працездатності;
6. зміни діяльності ендокринної системи призводять до підвищення енергійності та агресивності;
7. процеси збудження переважають над процесами гальмування, в результаті спостерігається підвищена чутливість, неуважність, подразливість, розлади сну, швидка втома, підвищена збудливість, яка тут же змінюється апатією.

Психологічні новоутворення:

I. якісні зміни в структурі свідомості:

а) формування образу власного “Я” та його компонентів пізнавального, поведінкового, емоційного; відчуття власної дорослості; формування потреби в самовихованні, яка спрямована на появу цілісного морально-психологічного образу; формування світогляду;

б) формування моральних і соціальних установок;

в) поява спеціальної соціальної активності, яка спрямована на засвоєння норм, цінностей та способів поведінки, що існують в світі дорослих людей та в системі їх відносин; в результаті цього підсилюється роль моральних переконань, удосконалюються моральні якості;

2. формується інтерес до протилежної статі; потяг до протилежної статі визначається соціальними умовами в цілому; конкретними умовами життя і виховання; особливостями спілкування;

3. відчуття дорослості - це оцінка змін в статевому і фізичному дозріванні; соціальним джерелом дорослості є ситуація, коли підліток потрапляє в умови, де виконує на рівні з дорослими суспільно-корисну працю;

4. зміни в системі взаємовідносин зі старшими і товаришами; установлюється і оцінюється між собою і людиною , яку підліток вважає дорослою.

Зміни в психічних процесах:

1. удосконалюється сприйняття; збільшується його об’єм (до семи предметів); появляється плановість довільність, різнобічність, складний аналіз і синтез, особливо рухів; але часто буває загальне сприйняття несуттєвого; погана його точність; зароджується логічне сприйняття, пов’язане в мисленням;
2. зазнають змін всі процеси пам’яті - запам’ятовування, заучування, відтворення, пригадування і впізнання; добре запам’ятовуються абстрактні поняття; використовуються різноманітні прийоми запам’ятовування; дитина розуміє матеріал, але знижується здатність запам’ятовувати його механічно; підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку логічної та довільної пам’яті; посилено розвивається руховий вид пам’яті;
3. значні зміни відбуваються в мисленні: зростає мислительна активність; формується абстрактне мислення; збільшується активний словник; посилено розвиваються такі операції, як порівняння, класифікація, узагальнення;

4. підлітковий період є сенситивним для розвитку уяви; появляється мрія, яка формує плани підлітка на майбутнє; посилено розвиваються емоційно-вольові якості; формуються інтелектуальні, моральні, естетичні почуття; але спостерігається часта зміна настрою, агресія, негативізм, впертість, бравада, висока тривожність;
5. формується довільна увага, але концентрація її ще слабка.

По відношенню до учбової діяльності підлітки відрізняються один від одного:

а) по відношенню до навчання;

б) по загальному розвитку;

в) по інтересах;

г) по способу засвоєння учбового матеріалу.

Ведучою діяльністю в підлітковому віці є навчання та суспільно-корисна праця.

Падає інтерес до навчання, погіршуються його показники.

Спостерігається диференційоване відношення до учителя, нові критерії його оцінки. Якщо в молодшому шкільному віці був інтерес до учителя взагалі, то у підлітковому віці з’являється інтерес до змісту предмету. Велика самостійність в навчанні - дитина часто виходить за рамки шкільних програм. Висока пізнавальна активність, формуються інтелектуальні операції, але падає інтерес до навчання, тому, що підліток активно займається самопізнанням. Розвиваються спеціальні здібності.

Підліток психологічно готовий до трудової діяльності при умові, коли праця: суспільно-корисна, продуктивна; колективна цікава; посильна; пов’язана з навчальною діяльністю, в ній можна проявити ініціативу.

Важливе місце займає гра в житті підлітка. На першому місці знаходяться рухливі ігри з правилами та спортивні ігри. Друге місце відводиться творчим іграм та іграм-походам. На третьому місці є інтелектуальні ігри, на четвертому трудові. Хлопці люблять футбол, волейбол, теніс. Дівчата - волейбол, баскетбол,

теніс. В гру часто вносяться нервозність, наслідуються кумири, любимі герої, гра наближається до життя.

В спілкуванні з дорослими часто виникають психологічні бар’єри. Причини їх виникнення:

1. відношення до підлітка, як до дитини, розходження поглядів на права і обов'язки;
2. відсутність поваги і довіри до підлітка, гіперконтроль і гіперопіка;
3. формування зі сторони дорослого моралі і “послуху”, тоді коли в середовищі дітей підліток рівноправний; патологічні риси характеру підлітка, або дорослого.

При формуванні взаємовідносин в системі “дорослий-дитина”, дорослі повинні:

1. проявити ініціативу;
2. врахувати вимоги підлітка;
3. перебудувати своє відношення до нього.

В спілкуванні з дітьми підліток засвоює мораль дорослих людей - “мораль рівності”. В цьому віці є велика орієнтація на референтні групи.

Основні напрямки в розвитку дорослості:

1. наслідування зовнішніх проявів дорослості;
2. орієнтація на якості дійсного чоловіка або жінки;
3. орієнтація на дорослого, як на зразок діяльності: при цьому підліток займає позицію помічника.

В системі відносин класу:

а) змінюється система лідерства;

б) формується емоційно-особистісне відношення до колективу;

в) у випадку, якщо дитина має низький статус формується негативне відношення до школи.

ТЕМА ЛЕКЦІЇ:

"Предмет, методи та завдання психологічної науки"

П Л А Н:

I. Визначення предмету психологічної науки.

2. Основні принципи та галузі психологічної науки.

3. Зв’язок психологічних дисциплін з віковим розвитком особистості.

4. Характеристика діяльності, як основної категорії психології.

5. Методи дослідження психології.

Психологія вивчається в інститутах фізичної культури з метою підвищення ефективності педагогічної діяльності, уникнення помилок в формуванні особистості, інтенсивного росту спортивних результатів.

Завдання психології в професійній підготовці студентів інституту фізичної культури:

дати тренеру та майбутньому вчителю знання з психології для формування педагогічної майстерності;

навчити використовувати психологічні закономірності для підвищення ефективності тренувань;

ознайомити їх з методами діагностики психічних явищ з метою практичного використання;

навчити методам управління психічними станами;

дати знання необхідні для визначення взаємовідносин в шкільному і спортивному колективах.

навчити управляти взаємовідносинами колективу та впливати на них.

Галузі психології.

Для виділення конкретних галузей психологічної науки користуються такими критеріями: конкретна діяльність; аспекти розвитку; взаємовідносини людини і суспільства.

За першим критерієм виділяються: психологія праці, інженерна, авіаційна, космічна, педагогічна, медична, юридична, військова, та психологія спорту.

За другим критерієм виділяють вікову психологію.

За третім критерієм виділяють соціальну психологію.

Педагогічна психологія вивчає психологічні закономірності учіння, навчання і виховання, управління навчальним процесом та фактори, що на нього впливають, систему відносин в учнівському та учительському колективі, аномалії психічного розвитку та методи роботи з дітьми, що їх мають та інш.

Психологія спорту вивчає психологічні особливості особистості і діяльності тренера і спортсмена, умови і засоби психологічної підготовки, психологічні параметри тренованості, мобілізаційну готовність спортсмена, психологічні фактори організації і проведення змагання.

Вікова психологія вивчає закономірності психічного розвитку людини та фактори, що їх зумовлюють.

Загальна психологія вивчає найбільш загальні закономірності розвитку психіки, методи її дослідження, теоретичні принципи, основні наукові поняття.

Принципи психології :

принцип єдності діяльності і свідомості. Діяльність це цілеспрямований вплив суб’єкта на об’єкт. Поза відношенням суб’єкта і об’єкта діяльність не існує;

принцип єдності діяльності і спілкування;

принцип розвитку;

принцип формування психіки в діяльність;

принцип історизму. Розрізняють структурні елементи і компоненти діяльності.

Елементи: суб’єкт (група, особистість), об'єкт (частина об'єктивного світу), людська активність.

Структурні компоненти діяльності: мета, мотив, дія (зовнішня і внутрішня), результат, контроль, засоби і способи виконання діяльності.

Ознаки діяльності: цілеспрямованість, усвідомленість.

Види діяльності. В генетичному плані виділяються: ігрова, учбова, та трудова діяльність. В залежності від засобів відрізняють матеріально-практичну, практично-духовну, відображальну діяльність. За характером активності діяльність буває творча і репродуктивна. За змістом виділяють комунікативну, пізнавальну, перетворюючу, ціннісно-орієнтаційну та художній вид діяльності.

Діяльність тісно пов’язана з активністю. Активність - це здатність здійснювати соціально-значимі перетворення діяльності.

Види активності:

1. соціально-корисна;

2. асоціальна;

3. внутрішня (спрямована на перетворення самого себе);

4. зовнішня (спрямована на перетворення світу);

5. соціальна;

6. особистісна або психічна.

Розвиток різних видів діяльності у онтогенезі: у новонародженого діяльність відсутня, але є психічна активність і імпульсивна поведінка. Потім появляється гра, потім учіння.

Психологічні особливості гри:

в грі удосконалюються здібності;

формується мовне спілкування;

дитина вчиться управляти власними рухами;

формується ігрова активність;

вчиться моделювати ситуацію;

задовольняється потреба в рухах і спілкуванні;

прагнення до гри --показник активності і здоров’я;

проходить тренування і корекція багатьох психічних функцій;

формується уміння і навички особистості ;

діти вчаться керівництву і лідерству, наслідуванню, співпереживанню, вчаться програвати.

Учіння це засіб передачі людського досвіду з покоління в покоління. Готовність до учіння виражається в інтересі. Мета навчання і учіння :

засвоєння інформації - в результаті формуються знання;

свідоме оволодіння засобами використання засвоєної інформації для вибору дій - в результаті формується уміння;

засвоєння і вдосконалення методів виконання дії - в результаті формуються навички.

Праця це основна діяльність становлення особистості. Гра моделює працю. Спорт, як праця, формує такі якості особистості: організованість, соціальну активність, дисциплінованість, надійність, рішучість, цілеспрямованість, працездатність.

Методи психології :

- пасивні (спостереження, кількісний і якісний аналіз діяльності);

- активні (анкетування, тестування, соціометричні заміри, проективні, та апаратурно-технічні методи).

Експериментальні методи:

а) природний психолого-педагогічний експеримент;

б) моделюючий експеримент;

в) лабораторний експеримент.

Діагностичні методи :

а) тести;

б) оцінкові шкали;

в) соціометричні шкали;

г) шкали самооцінки.

Формуючі методи: вивчаються психологічні особливості особистості в природних умовах шляхом активного формування психічних властивостей, які цікавлять дослідника.

ТЕМА ЛЕКЦІЇ:
“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 яуких 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.

ТЕМА ЛЕКЦІЇ:

"ПСИХІЧНІ СТАНИ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКИ"

План:

I. Поняття психічного стану та його структура.

2. Класифікація психічних станів.

3. Основні характеристики психічних станів.

4. Методи корекції та управління психічними станами.

Психічні стани стали об’єктом дослідження з 1964 року. На сьогоднішній день є багато невирішених питань з цієї проблеми. В психологічній літературі є 187

термінів, які визначають психічний стан. Психічний стан - це цілісна характеристика психічної діяльності і поведінки за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від об'єктів, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Стани бувають: постійні і перехідні; більш сильні і менш сильні. Вони характеризують або афективно-вольову сферу психічної діяльності людини, або стан свідомості.

Структура психічного стану включає в себе декілька рівнів:

ієрархічна підструктура - утворена фізіологічними, психофізіологічними, психологічними і соціально-психологічними показниками;

координаційна підструктура - включає наявність в кожному з рівнів суб'єктних (переживання людиною) і об'єктних (фіксація дослідника) аспектів;

ця підструктура характеризує загальні особливості індивідуального настрою і відношення.

Компоненти стану: настрій і відношення. Відношення в структурі свідомості являє рівень самосвідомості (саморегуляцію, самоконтролю, самооцінки).

Функції психічних станів:

1. інтегративна;
2. адаптивна;
3. регуляторна;
4. організуюча або дезорганізуюча;
5. заміщення недостачі інформації;
6. орієнтувальна.

Класифікація психічних станів та їх види. За критерієм "наявність вольових зусиль" психічні стани поділяються на:

позитивні (натхнення, мобілізація, установка, активізація);

негативні (прострація, втома, перевтома, монотонія, перенасичення).

За критерієм "домінуючий мотив" психічні стани поділяються на:

органічні (голод, спрага, сексуальна напруга);

орієнтувальні (сенсорний голод, зацікавленість, подив, тривога, страх, жах, паніка).

За емоційним критерієм стани діляться: симпатія, антипатія, дружба, любов, захват, ворожість, ненависть, гнів, печаль, агресія, афект, стрес.

Найбільш активно в спорті за останні 20 років вивчається стрес. Стрес трактується як особливо напружений стан організму. Показники стресу:

підвищення гормональної активності;

тимчасові морфологічні зміни (зменшується в розмірах печінка, жирова тканина, селезінка; порушується білковий обмін і різко змінюється кількість цукру в крові; порушується ритм дихання і серцевих скорочень; змінюються артеріальний тиск, міміка; розгальмовуються або загальмовуються рефлекси).

Зовнішні показники стресу: м’язова скутість; погіршення координації, зміни пози, міміки; поява печалі, суму, нав’язливих рухів; виникнення неадекватних поведінкових реакцій. Зміни в психіці: різке підвищення навіюваності; зниження критичності мислення та уваги; зміна мотивації; дезорганізація діяльності.

Під афектом розуміється емоційний стан, який характеризується бурхливим, короткочасним протіканням та значними змінами в психічній діяльності. Форми прояву афекту: гнів, жах, злість, нездатність знайти вихід з ситуації, загальмованість. При цьому спостерігаються значні зміни в протіканні психічних процесів.

Психічна напруга і перенапруга супроводжуються відчуттям загального дискомфорту, тривоги, іноді страху.

Психічна перенапруга проявляється на трьох стадіях: нервозності, порочної стенічності, астенічності.

Нервозність характеризується: примхливістю, нестійкістю настрою, дратівливістю, появою неприємних відчуттів, неорганізованістю, недисциплінованістю, зниженням якості виконуваних вправ.

Для порочної стенічності характерна: наростаюча нестримна дратівливість, емоційна нестійкість; підвищена збудливість; напружене очікування неприємностей; зниження самокритичності; коливання працездатності; неадекватність реакції; підвищена збудливість.

Для стадії астенічності властиве: загальний депресивний фон настрою; тривожність; невпевненість в своїх силах; висока ранимість; сензитимність; пригніченість; загальмованість; зниження мотивації; психічний дискомфорт; невротичні реакції; зниження якості виконання дій.

Методи психорегуляції - це комплекс мероприємств, спрямованих на формування у особистості психічного стану, який дозволяє повністю реалізувати її можливості, класифікація методів:

за засобом використовування методи діляться на гетерогенні і аутогенні;

за змістом методи бувають вербальні і невербальні;

за технікою забезпечення методи є апаратурні і безапаратурні;

за манерою використання методи є контактні і безконтактні.

Методи гетерорегуляції проводяться в стані активності, або в першій стадії гіпнозу.

В звичайному стані до вербальних методів належать: бесіда, переконання, наказ, раціональне навіювання. Бесіда використовується для зняття напруги. Переконання використовується для постановки задачі формування установки і відповідної поведінки.

Раціональне навіювання заключається в логічному переконанні особистості виконати якійсь комплекс вправ.

Гіпносугестія (навіювання під час сну) використовується перед змаганням для засвоєння інструкції.

Фракційний (частковий гіпноз) складається з двох частин: спочатку особистість присипляється, їй навіюють матеріал, а потім пробуджують, уточнюють, як цей матеріал сприйнятий, і знов присипляють.

Метод репортажу включає в себе переконання, наказ, максимальне включення в спортивну ситуацію, в результаті якого формується необхідна установка.

Невербальні методи гетерорегуляції:

апаратурні - електросон, електронаркоз;

безапаратурні.

Аудіовізуальні засоби регуляції: регуляція здійснюється за допомогою функціональної музики, акустичних феноменів, кольорових ефектів.

Методи саморегуляції :

1. аутогенне тренування спрямоване на розслаблення або активізацію за допомогою формування відчуття свіжості;
2. психорегулююче тренування, спрямоване на заспокоєння та розслаблення;
3. психом’язове тренування.

Наївні методи саморегуляції: нав’язливі ритуали, самонаказ, самопереконання, психологічний захист (витіснення фантазії, раціоналізація, проекція, заперечення, переключення, формування бар'єрів).

Ідеомоторне тренування заключається в мисленному виконанні рухових актів, або елементів необхідної поведінки.

Методи біологічного зворотного зв’язку характеризують групу заходів за допомогою яких можна впливати на вегетативні функції організму.

Безапаратурні невербальні методи впливу: гімнастичні вправи, психологічна гімнастика, дозована ходьба, або біг.

Психотропні методи впливу: збуджуючі та заспокійливі медикаментозні засоби.

ТЕМА ЛЕКЦІЇ:

“**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ”**

П Л А Н:

1. Проблема переходу від підліткового до раннього юнацького віку.
2. Основні новоутворення старшого школяра.
3. Громадська активність і формування світогляду.

4. Спілкування і емоційне життя юнаків і дівчат.

Юність (14-18 років) визначається як стадія розвитку, яка починається зі статевого дозрівання і закінчується наступанням дорослості.

Основні теорії юності:

1. біологічна;
2. психологічна;
3. психоаналітична;
4. соціологічна.

Основні новоутворення в ранньому юнацькому віці:

завершується фізичний розвиток - сповільнюється ріст, збільшується вага, швидко росте м'язова сила, хлопчики в розвитку доганяють дівчаток;

завершується статевий розвиток;

збільшується кількість соціальних ролей, змінюються інтереси, розпочинається трудова діяльність.

Ведучою діяльністю є навчально-професійна діяльність.

Структура особистості наближається до структури особистості дорослої людини.

До 16-ти років уже сформувалися загальні розумові здібності і подальшого швидкого росту їх не спостерігається. Формуються спеціальні здібності.

Значні зміни спостерігаються в психічних процесах:

1. сприйняття стає більш цілеспрямованим і аналітичним;
2. переважає словесно-логічна пам'ять; використовуються різноманітні мнемічні прийоми запам'ятовування і відтворення матеріалу;
3. добре розвинута довільна і післядовільна увага; переключення, розподіл, концентрація та зібраність розвинуті добре, але ще не є в нормі для дорослих людей;

Найбільші зміни спостерігаються в мисленні, добре виражені самостійність, аргументованість, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, критичність, класифікація, гірше розвинуте абстрагування, використовуються оптимальні

методи вирішення завдання та складні інтелектуальні операції.

Диференціація інтересів та розумових здібностей у дівчаток гірша і проходить пізніше, ніж у хлопчиків.

Значне місце займає ціннісно-орієнтаційна діяльність.
Формується пізнавальна сфера. Юнак повністю володіє своїми психологічними процесами та підкоряє своє життя задачам та цілям діяльності.

Спостерігається велика активність, яка потрібна для засвоєння знань, тому, що рівень навчальної діяльності і методи, які були засвоєні в підлітковому віці, недостатні для старших класів.

Відношення до навчання:

вибірковість в засвоєнні предметів;

предмети і інтереси пов’язані в професією;

знижується потреба в руховій активності і формується негативне відношення до уроків фізичної культури, тому потрібно будувати уроки таким чином, щоб стояла проблема пізнання свого організму, або порівняння себе з кращими зразками.

Професійна спрямованість:

формуються миттєві плани, ставляться великі цілі, диференціюються мотиви, окреслюється ядро цілісних орієнтацій;

формується професійне і моральне самовизначення - ким бути і яким бути; інколи професійні плани не пов'язані з практичною діяльністю; часто спостерігається завищений рівень домагань і потреба бачити себе великими.

Професійне самовизначення це, по-перше, серія завдань, які ставить суспільство перед людиною; по-друге, прийняття рішення, при якому враховуються свої можливості і потреби суспільства; по-третє, формування індивідуального стилю життя

Етапи професійного самовизначення:

дитяча гра (прийняття на себе різних професійних ролей);

підліткова фантазія (дитина в мріях бачить себе представником тої або іншої професії);

попередній вибір професії (професії оцінюються з точки зору інтересів і здібностей дитини);

практичне прийняття рішення (визначається рівень кваліфікації майбутньої праці і час підготовки до неї).

Фактори, що впливають на вибір професії: інтереси; здібності; ціннісні орієнтації; об'єктивні можливості - матеріальні умови в сім'ї, рівень учбової підготовки, стан здоров'я; престиж професії (він зворотно пропорційний з її потребами для суспільства); рівень освіти батьків; соціально-економічні умови; система професійної орієнтації.

Є три підходи до професійної орієнтації. Перший підхід передбачає, що психічні властивості, від яких залежить успіх діяльності, є стабільними і незмінними. В такому випадку потрібен професійний відбір людей для тих видів діяльності, до яких вони підходять згідно своїх якостей. Представники другого підходу вважають, що можна формувати здібності і необхідні якості для будь-якого виду діяльності. Згідно третього підходу, у людини формується індивідуальний стиль діяльності, при цьому визначається, що є стійкі, практично невиховувані якості, які впливають на успіх діяльності, але є різні засоби пристосування до професії, і результати будуть однакові за рахунок компенсації, вправляння, або засобів роботи.

Види професійного самовизначення: раннє і пізнє. Для пізнього характерно: відсутність стійких інтересів, загальна незрілість, інфантильність. Раннє самовизначення часто визначається випадковими факторами або неблагополучними сімейними обставинами.

Дослідження показали, що до IV курсу 1/3 студентів незадоволена своєю професією; до того ж оцінка професії у 17-літніх часто є абстрактною; у 25-літніх вже співвідноситься з життєвими планами.

Для світогляду і громадської активності старшокласника характерно:

а) різниця в інтересах дітей, що виховуються в різних соціальних умовах;

б) звуження інтересів;

в) значний вплив масової культури;

г) зниження ролі школи як центру виховання;

д) складне становище учителя;

е) техніцизм мислення та недооцінка гуманітарної культури;

ж) тяжкі матеріально-економічні умови.

В сучасний період пізно наступає соціальна зрілість юнаків та дівчат.

Критерії дорослості: завершення освіти; початок трудової діяльності; матеріально-побутова незалежність; наступання повноліття; служба в армії; одруження.

Для громадської активності характерно:

1. бажання братися тільки за великі справи;
2. бажання побачити результати своєї праці, якщо ж їх немає, то ентузіазм часто змінюється байдужістю;
3. романтизм;
4. прагнення до ідеального;
5. сміливість, хуліганство, максималізм, оригінальність, гіперкритицизм, інколи інфантильність та нездатність прийняти на себе відповідальність.

Значні зміни відбуваються в світогляді:

1. росте пізнавальний інтерес до всесвіту, законів природи, людського буття, соціально-правових аспектів;
2. старші школярі цікавляться смислом життя, питаннями моралі.

В цей період виробляється власна система принципів, руйнуються авторитети, появляється психологічна готовність до дії. Мотивація формується як колективістична, так і особистісно-егоїстична. Формується уміння вирішувати конфліктні ситуації. Значне місце в житті відводиться самоаналізу та самовихованню. Але самовиховання інколи буває короткочасним, до того ж формуються і негативні якості. В цей період знижується здатність до незалежності.

Для спілкування і емоційного життя характерно:

1. підвищена емоційна збудливість, інколи неврівноваженість, емоційна напруга, висока тривожність;

2. появляється синдром дисморфобії - підліток і юнак бачать у себе багато недоліків;
3. значні зміни відбуваються у спілкуванні; старші школярі мають високу тривожність при спілкуванні з усіма - ровесниками, батьками, учителями, особливо з батьками і дорослими, від яких вони залежать;
4. період 14-18 років є критичним для виникнення психопатій та акцентуацій характеру;
5. з 18 років покращується комунікабельність, зменшується імпульсивність і збудливість, збільшується емоційна стійкість.

ТЕМА ЛЕКЦІЇ:
“ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ, ГРУП І КОЛЕКТИВІВ”

ПЛАН:

1. Поняття спілкування та його види.
2. Функції спілкування.
3. Аспекти спілкування.
4. Конфлікти в спілкуванні.
5. Поняття групи та її характеристика.

Спілкування виступає як засіб розвитку людини. Під спілкуванням розуміють форми взаємозв’язку людей в процесі їх сумісної діяльності.

Форми або види спілкування:

- пряме
- непряме
- безпосереднє
- міжособистісне

- масове
- рольове
- вербальне
- внутрішнє
- ділове
- неформальне
- анонімне.

Безпосереднє спілкування – це таке спілкування при якому в наявності природний контакт (обличчя в обличчя), яке здійснюється за допомогою вербальних (мовних) і невербальних (міміка, жести, пантоміміка) засобів.

Для опосередкованого спілкування характерний неповний психологічний контакт, воно здійснюється за допомогою письмових або технічних засобів.

Між особистісне спілкування формує контакти в групах, залежить від близькості партнерів, формує співпереживання і розуміння.

Для масового спілкування характерні безпосередні контакти незнайомих людей; комунікація при цьому опосередкована різними видами масової інформації.

При рольовому спілкуванні люди виступають як носії певних соціальних ролей. На виконання ролі впливають: індивідуальні, психологічні особливості, розуміння ролі власної і інших людей, традиції, відношення людини до своєї ролі, її навантаження і установка.

Вербальне спілкування здійснюється за допомогою мови, невербальне – за допомогою жестів.

Внутрішнє спілкування (діалог з уявним партнером) характеризується наявністю:

1. контролю;
2. критичністю, яка зникає при розладах психіки.

Ділове, або офіційне спілкування протікає за правилами, ритуалами і характеризує виконання ролі людиною.

Неформальне спілкування виникає на основі симпатій – антипатій і формує почуття “ми” як однієї команди.

Анонімне спілкування – характеризує взаємодію незнайомих людей; не пов’язане з відносинами відповідальності ; рідко переходить і більш близьке спілкування; не задовольняє потреби в спілкуванні.

Типи міжособистісного спілкування:

1. Імператив - авторитарна форма, директивність. Здійснюється контроль за поведінкою, примус до певних дій; об’єкт впливу є пасивною стороною. Засоби імперативу: наказ, вказівка, вимога.
2. Маніпуляція – вплив на партнера з метою досягнення своїх прихованих намірів; контроль –за поведінкою і думками; незнання партнером істинних намірів; цинізм; патологічна брехливість, недовіра. Засоби маніпуляції: наказ, вказівка, просьба, похвала, покарання. Педагоги мають деформацію маніпулятивну.
3. Діалог – йому присутні установка на партнера; психологічний настрій на актуальний стан співбесідника і власний настрій; безоцінкове сприйняття партнера як рівного; представлення своїх почуттів і бажань.

Поради учителю як уникнути монологічного типу спілкування:

1. з повагою ставитися до висловлювання учнів.
2. навчитися слухати.
3. перепитати, чи так зрозумів.
4. обов’язково відповісти на запитання.
5. співпереживати.
6. врахувати, що часто людина задає питання на яке має готову відповідь, хвалиться знаннями, стимулювати це.

Аспекти спілкування: комунікативний, перцептивний, інтерактивний.

Комунікативний аспект передбачає обмін інформації між партнерами. Комунікативні бар’єри виникають при таких умовах:

1. при неправильній формі подачі інформації;

2. залежать від індивідуальних особливостей самого інформатора і людини, яка приймає.
3. пов’язані з відношенням до інформації людини, що її передає і що її сприймає.
4. при несумісності політичних, релігійних, національних, культурних переконань людей, які спілкуються.

Перцептивний аспект спілкування передбачає сприйняття людини людиною, її пізнання і розуміння. При сприйнятті людини людиною має значення зовнішній вигляд партнерів, поведінка, експресивні реакції.

Механізмами соціальної перцепції є:

а) ідентифікація – ми ставимо себе на місце5 партнера по спілкуванню і таким чином пізнаємо його;

б) емпатія –співпереживання іншого;

в) атракція – формування стійкого позитивного почуття до партнера;

г) рефлексія – здатність людини уявити, як вона сприймається партнером по спілкуванню.

Інтерактивний аспект спілкування характеризує взаємодію партнерів. При цьому значення мають мотиви спілкування. Вони бувають: кооперації, конкуренції, агресії. Впливає також емоційне відношення партнерів і ситуація спілкування.

Функції спілкування:

1. соціальні, спрямовані на вирішення завдань колективної діяльності;
2. психологічні, які допомагають самоактуалізовуватися особистості та отримати емоційне задоволення від контакту.

Виділяють п’ять груп функцій:

1. прагматична - об’єднує людей в процесі сумісної діяльності;
2. формуюча – формує особистість в спілкуванні з дорослими;
3. підтверджуюча – людина стверджується в процесі спілкування;
4. організація і підтримка між особистісних контактів – встановлюються і оцінюються відносини;

5. внутрішньо-особистісна – спілкування виступає як засіб мислення.

Конфлікти в спілкуванні. Конфлікт – це зіткнення несумісних, протилежно спрямованих тенденцій у свідомості людини, між особистісних або між групових відносинах, пов'язаних з гострими, негативними переживаннями.

Причини конфліктів: несумісність інтересів, потреб, цінностей.

Види конфліктів:

- внутрішньо-особистісний;
- між особистісний;
- між груповий;
- внутрішньо-груповий;
- вертикальний;
- горизонтальний;
- соціальний.

Структура конфлікту:

1. Конфліктна ситуація – фіксує виникнення реального протиріччя в інтересах людей;
2. Інцидент – усвідомлення конфліктної ситуації.

Динаміка конфлікту, його стадії:

1. виникнення
2. усвідомлення
3. конфліктні дії
4. вирішення.

Форми вирішення конфлікту:

1. забезпечення виграшу однієї зі сторін конфлікту
2. зняття конфлікту за допомогою неправди
3. розведення учасників
4. зміна системи цінностей
5. конфронтація до співпраці.

Група – це об'єднання людей за якоюсь одною спільною ознакою. Види груп:

- великі і малі
- умовні і реальні
- природні і лабораторні
- стихійні і організовані
- одновідерні, багатолідерні, безліднерні
- формальні і неформальні.

Структура групи – це сукупність позицій членів групи в системі міжгрупових відносин. Види відносин: ділові і неформальні. Статус – місце, яке займає особистість в системі між групових відносин. Статусна ієрархія групи:

- зірки;
- високо статусні;
- середньо статусні;
- низько статусні;
- ізольовані;
- відторгнуті.

Види угрупувань: відкриті і закриті.

Лідер – це особистість яка має найвищий статус в системі відносин групи, має владу, авторитет, оцінює інших. Види лідерства:

- інструментальний;
- діловий;
- неформальний;
- лідер – організатор;
- лідер – ініціатор;
- ерудит;
- скептик;
- представник;
- арбітр;
- генератор ідей.

Керівництво групою - це форма реалізації управління в малій групі.

Референтна група – це група на цінності якої особистість орієнтується. Її види: еталонна група і група членства.

Рівні розвитку групи:

- конгломерат;
- кооперація;
- корпорація;
- комфотермний колектив.

Рекомендована література

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Изд-во МГУ, 2001. – 384 с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности : учебник / А. Г. Асмолов. – М., 1990. – 367 с.
4. Анастази А. Психологическое тестирование / А. Анастази, С. Урбина. – СПб. : Питер, 2003. – 688 с.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М., 1985. – 152 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Психодигностика : учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2005. – 352 с.
7. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. для студ. психол. і пед. спец. / М. Й. Варій. – Л. : Край, 2007. – 968 с.
8. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
9. Возрастная и педагогическая психология / под ред. М. В. Гамезо [и др.]. – М., 2003. – 512 с.
10. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. – М., 1996. – 496 с.

11. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М., 1991. – 480 с.
12. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М., 2007. – 294с.
13. Гуменюк Н. П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К. : Вища шк., 1985. – 311 с.
14. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников / К. М. Гуревич. – М., 1988. – 136 с.
15. Загальна психологія : навч. посіб. / Скрипченко О. В. [та ін.]. – К. : А.Г.Н., 2002. – 465 с.
16. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. С. Д. Максименка. – К. : Форум, 2000. – 256 с.
17. Заброцький М. М. Вікова психологія / М. М. Заброцький. – К. : МАУП, 1998. – 360 с.
18. Корнев М. Н. Соціальна психологія : підручник / М. Н. Корнев, А. Б. Коваленко. – К., 1995. – 304 с.
19. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность / А. Я. Корх. – М. : Терра-спорт, 2000. – 120 с.
20. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. – К., 1987. – 165 с.
21. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
22. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта : учеб. пособ. / Г. В. Ложкин, Н. Н. Повякель. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
23. Мороз О. Г. Перші кроки до майстерності / О. Г. Мороз, В. Л. Омеляненко. – К., 1992. – 112 с.
24. Мухина В. С. Детская психология : учеб. для студентов пед. ин-тов / В. С. Мухина. – М., 1985. – 315 с.
25. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, А. Д. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М., 2012. – 229 с.

26.Немов Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений : в 3 кн. / Р. С. Немов. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 1995. – Кн. 1. Общие основы психологии. – 496 с.

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

28.Общая психология : учеб. для студентов пед. ин-тов / под ред. А. В. Петровского. – М., 1986. – 479 с.

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

30.Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М., 1984. – 104 с.

31.Психология : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М., 1990. – 494 с.

32.Практические занятия по психологии : учеб. пособие для ИФК / под ред. Д. Я. Богдановой, И. П. Волкова. – М.,1989. – 288 с.

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

34.Пихология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ИФК / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М.,1979. – 143 с.

35.Психология : учебник для ИФК / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

36.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с. : ил.

37.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 1997. – 246 с.

38. Психология : учеб. для ИФК / под ред. П. А. Рудика. – М., 1974. – 230 с.

39.Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : в 2 т./ С.Л. Рубинштейн – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.

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

41. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ, 1998. – 672 с.

42. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К., 1998. – 336 с.