



Преподаватель – Платов Максим
Алексеевич

Занятие 1
«Вводная лекция»

PTK
PSYCHOLOGY





План:

1) Введение

2) Правила поведения

3) Что такое психология?

4) Мораль и нравственность

5) Базовые Ценности

6) Чувства и Эмоции

7) Самоанализ

8) Потребности человека

9) Социальное поведение

10) Психогигиена

Правила поведения:

- Говорит один человек(уважение)
- Отвлекающие факторы – убрать
- Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.
- Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.
- Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.
- Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.
- «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

ПСИХОЛОГИЯ

```
graph TD; A[ПСИХОЛОГИЯ] --> B[ДУША]; A --> C[УЧЕНИЕ]; D[наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей];
```

ДУША

УЧЕНИЕ

наука, изучающая закономерности
возникновения, развития и
функционирования психики и
психической деятельности человека и
групп людей

ПСИХИКА

*высшая форма взаимосвязи живых существ
с предметным миром, выраженная в их способности
реализовывать свои побуждения и действовать
на основе информации о нем. Посредством психики
человек отражает закономерности окружающего
мира*

Информация, полученная в результате этого отражения, моделирует поведение субъекта, что позволяет ему оперативно реагировать на изменения во внутренней и внешней среде.

Становление психики:

Первый этап – создание орудий труда, благодаря которым человек получил возможность быть вовлеченным в тесное взаимодействие с окружающей средой.

Второй этап характеризовался передачей из поколения в поколение знаний и умений.

Третий этап ознаменовался возникновением письменности, что позволило фиксировать полученную информацию.

Психические процессы

✓ *Познавательные:*

- Внимание
- Память
- Восприятие
- Мышление
- Речь
- Представления
- Чувственность

✓ *Эмоциональные*

- Эмоции
- Чувства
- Аффекты
- Стресс

✓ *Волевые*

- Борьба мотивов
- Принятие решения
- Постановка цели

НРАВСТВЕННОСТЬ

моральное **качество** человека;
правила, которыми
руководствуется человек в своём
выборе

принятые в обществе
представления о хорошем и
плохом, правильном и
неправильном, добре и зле, а
также совокупность норм
поведения, вытекающих из этих
представлений

МОРАЛЬ

БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ

патриотизм

любовь к своей малой Родине, своему народу, к России, служение Отечеству;

гражданственность

закон и порядок, свобода совести и вероисповедания, правовое государство;

социальная солидарность

свобода личная и национальная, **доверие** к людям, институтам государства и гражданского общества, **справедливость, милосердие, честь, достоинство**;

человечество

мир во всем мире, многообразие культур и народов, **прогресс** человечества, международное **сотрудничество**

БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ

наука –

ценность знания, стремление к истине, научная картина мира;

семья –

любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

труд и творчество

– уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость;

традиционные российские религии

– представление о вере, духовности, религиозной жизни человека, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога;

БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ

искусство и литература

красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие, этическое развитие;

Природа

эволюция, родная земля, заповедная природа, *планета Земля*, экологическое *сознание*;

Э М О Ц И И

– ситуативны, они возникают в качестве оценки ситуации или же, как результат удовлетворения и неудовлетворения человеческих потребностей окружающими обстоятельствами.

9 базовых эмоций (К. Изард):

1. Радость
2. Интерес
3. Удивление

4. Страдание

- это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Человеческая жизнь невыносима без переживаний, если человек лишен возможности испытывать чувства, то наступает так называемый “эмоциональный голод”, который он стремится утолить, слушая любимую музыку, читая остросюжетную книгу и т.п. Причем для эмоционального насыщения нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием.

5. Гнев
6. Отвращение
7. Презрение
8. Страх

Ч У В С Т В А

САМОАНАЛИЗ



РЕФЛЕКСИЯ

Обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их **переосмысление**. В частности на содержание и функции собственного сознания, в состав которых входят личностные структуры (**ценности, интересы, мотивы**), мышление, механизмы восприятия, принятия решений, эмоционального реагирования, поведенческие шаблоны

САМОПОЗНАНИЕ

Изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Знание о себе формируется постепенно по мере познания внешнего мира и самого себя

ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

состояние нужды в определенных условиях жизни, деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах, без которых данный индивид испытывает состояние дискомфорта.

1

Физиологические (биологические) потребности

Потребность человека в еде, питье, кислороде, оптимальном температурном режиме и влажности воздуха, отдыхе, половой активности и пр.

2

Потребность в безопасности и стабильности

Потребность в стабильности существования нынешнего порядка вещей. Уверенность в завтрашнем дне, ощущение, что тебе ничто не угрожает, а старость будет обеспеченной.

3

Потребность к приобретению, накоплению и захвату

Потребность к не всегда мотивированному приобретению материальных ценностей. Избыточное проявление данной потребности приводит к жадности, алчности, скупости

4

Потребность в любви и принадлежности к группе

Потребность любить и быть любимым. Потребность общаться с другими людьми, быть причастным к какой-то группе.

5

Потребность в уважении и признании

а) стремление к свободе и независимости; желание быть сильным, компетентным и уверенным в себе.
б) желание обладать высокой репутацией, стремление к престижу, высокому общественному положению и власти.

6

Потребность к независимости

Потребность к личной свободе, к независимости от других людей и внешних обстоятельств

7

Потребность в новизне

Стремление к получению новой информации. Сюда также относится потребность что-то знать и уметь.

8

Потребность к преодолению трудностей

Потребностей к риску, приключениям и преодолению трудностей.

9

Потребность в красоте и гармонии.

Потребность к порядку, гармонии, красоте

10

Особенности потребностей:

1. Потребности всегда связаны с наличием у человека чувства неудовлетворенности, которое обусловлено дефицитом того, что требуется.
2. Потребности определяют избирательность восприятия мира, фиксируя внимание человека на тех объектах, которые могут эту потребность утолить («Голодной куме только хлеб на уме», «У кого что болит, тот про то и говорит».)
3. Наличие потребности сопровождается эмоциями: сначала, по мере усиления потребности – отрицательными, а затем – в случае ее удовлетворения – положительными.
4. Количество потребностей возрастает в процессе филогенеза и онтогенеза. Так, число потребностей возрастает в эволюционном ряду: растения – примитивные животные – высокоразвитые животные – человек, а также в онтогенетическом ряду: новорожденный – грудной младенец – дошкольник – школьник – взрослый человек.
5. Потребности человека образуют иерархическую систему, где каждая потребность имеет свой уровень значимости. По мере их утоления они уступают первенство другим потребностям.

СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



ПСИХОГИГИЕНА*



*наука о сохранении и достижении психического здоровья