**Психология как предмет**

**Межличностное взаимодействие**

**Межличностное взаимодействие —** процесс воздействия людей друг на друга, порождающий их взаимную связь.

**Межличностное взаимодействие:**

* Межличностные отношения (как мы относимся друг к другу)
* Совместная деятельность (как мы действуем)
* Общение (как мы говорим)

Межличностные отношения являются предметом изучения различных наук:

1. Социология
2. Политология
3. История
4. Социальная деятельность
   1. Совместная деятельность
   2. Социальная психология личности
   3. Группа
   4. Взаимодействие людей

Межличностное отношение — субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, которые проявляются в характере и способах взаимных влияний людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения.

Межличностное отношение — система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и др. диспозий, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга.

**Структура межличностных отношений**

**Структурные компоненты**

* Когнитивный (информативный)
* Эмоциональный (аффективный)
* Поведенческий (практический, руглятивный)

**Когнитивный компонент** предлагаетосознание того, нравится или не нравится в межличностных отношениях с данным партнером.

**Эмоциональный компонент —** предполагает наличие положительных или отрицательных переживаний, возникающих у человека в ходе межличностного общения: симпатии или антипатии, удовлетворенности (собой, партнером, работой и т. Д.) или неудовлетворенности, эмпатии или равнодушии

**Поведенческий компонент** реализуется в конкретных действиях.

**Дистанция —** степень психологической близости партнеров (близкая, далекая)

Валентность — оценка отношений (позитивная, негативная, противоречивая, безразличная)

Позиция партнеров (доминирование, зависимость, равенство)

Степень знакомства (отношения поверхностного знакомства, приятельские, товарищеские, дружеские, любовные, супружеские, родственные)

В зависимости от социальной сферы выделяют:

1. Производственные
2. Бытовые
3. Экономические
4. Правовые
5. Нравственные
6. Религиозные
7. Политические
8. Эстетические

Также выделяют отношения:

* Формальные (официальные)
* Неформальные (неофициальные)

По форме эмоциональных переживаний выделяют межличностные отношения:

* Позитивные — «навстречу людям» (любовь, близость, дружба, приятельские отношения)
* Нейтральные — «от людей» (отчуждение, безразличие, конформизм, эгоизм)
* Негативные — «против людей» (негативизм, неприязнь к другим, ненависть, агрессия)

**Динамика развития межличностных отношений**

|  |  |
| --- | --- |
| СТадия | Характеристика/условие |
| 1. Знакомство | Зависит от социокультурных и проффесиональных норм общества, от конкретных деятельностей партнеров и соответствующих им социальных ролей |
| 1. Приятельство | Формируется готовность/неготовность к дальнейшему развитию межличностных отношений |
| 1. Товарищество | Закрепление межличностного котакта, сближение взглядов и оказание поддержки, уствоячивость отношений и взаимное доверие |
| 1. Дружба | Общие интересы, цели, объединение, взаимнаяя привязанность, доверие |

**Соотношение понятий «индивид», индивидуальность, личность**

Слово «личность» означало маску, которую надевал актер в древнегреческом театре. В настоящее время проблемой личности занимаются науки: философия, социология, история, медицина, правоведение, педагогия, психология.

Для осуществления научного подхода к личности следует четко разграничить понятия, которые будут использоваться в дальнейшем: индивид, личность и индивидуальность.

**Индивид —** носитель биологических свойств личности, принадлежность к роду Homo sapiens — человек разумный.

**Индивидуальность —** сочетание психологических особенностей человека, , которые определяют его уникальность и отличие от других людей. Она проявляется в тех или иных чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов, в способностях, в индивидуальном стиле деятельности.

**Личность —** человек, обладающий минимально необходимым социальным опытом, активно включенный в решение социальных проблем, и относящийся к личности другого человека, как к высшей ценности, равной ценности собственного «Я». Она рассматривается как результат развития индивида, воплощение собственно человеческих качеств. Это социальная сущность человека.

**Психологическая структура личности:**

1. Темперамент
2. Характер
3. Способности
4. Воля
5. Эмоции
6. Мотивы и потребности

**Темперамент** — реакция человека на внешние обстоятельства и других людей.

**Характер —** проявляется через отношение человека к самому себе, другим людям, деятельности и окружающим предметам.

**Способности** — обеспечивают успешность выполнения деятельности человека.

**Воля —** стремление человека к поставленным целям и преодоление трудностей.

Эмоции — переживание и чувствительность по отношению к ситуациям, деятельности, другим людям.

**Мотивы и потребности** — побуждение к деятельности, вызванное необходимостью в чем-либо.

**Свойства личности, влияющие на эффективность общения**

|  |  |
| --- | --- |
| Способствует успешному общению | Затрудняет общение |
| Экстравертированность  Эмпатийность  Толерантность  Мобильность | Интровертированность  Властность  Конфликтность  Агрессивность  Застенчивость  Робость  ригидность |

**Психические свойства личности**

1. **Индивидуальные особенности личности**
2. **Ауца**

Психические свойства —устойчивые особенности человека, обеспечивающие управление действиями и поступками.

Темперамент — врожденное индивидуально-психологические особенности личности, которые характеризуют динамические качества поведения человека.

Качественные характеристики:

* Активность
* Темп реакции
* Эмоциональная возбудимость
* Адаптация

**Типологии темперамента**

* Гуморальная типология (связывает темперамент и преобладающие жидкости в организме человека). Древнегреческий врач Гипократ утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных «соков» жизни, входящих в его состав: кровь, слизь, желчь, черная желчь. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью.
* Типология Павлова(связывает тип темперамента с деятельность. Центральной нервной системы)

Свойства нервной системы:

Сила — способность нервной системы выдерживать сильные раздражители.

Уравновешенность — соотношение процессов возбуждения и торможения в нервной системе.

Подвижность — быстрота смены процессов возбуждения и торможения.

Типы темперамента по Павлову:

* Холерик — высокая психологическая активность, повышенная возбудимость, резкость, быстрая необдуманная реакция, нетерпеливость, несдержанность, порывистость движений, непостоянство, непредсказуемость.
* Сангвиник — хорошая адаптация, высокое сопротивление трудностям, общительность, стремление к смене впечатлений, оптимизм, высокая работоспособность, активность, быстрое переключение внимания.
* Флегматик — медлительность реакций, неразговорчивость, низкая активность, эмоциональная уравновешенность, высокая работоспособность, трудность переключения внимания, медленная адаптация.
* Меланхолик — высокая чувствительность, эмоциональная ранимость, низкая активность, трудная адаптация, быстрая утомляемость, пессимизм, замкнутость, неуверенность в себе, робость.
* Типология Юнга (характеризует тип темперамента в зависимости от направленности реакции и поведения человека):
  + Экстраверты (холерик, сангвиник)
  + Интроверты (флегматик, меланхолик)

Характер — совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, которые складываются и проявляются в деятельности и общении и характеризуют типичные способы поведения человека.

Верты характера — психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах.

Структура черт характера:

1. По отношению к другим людям
2. Черты по отношению к самому себе
3. По отношению к деятельности
4. По отношению к вещам

**Типология характера**

Характерология — учение о характере человека.

Характер человека связывают с:

* Почерком
* Датой рождения
* Именем
* Внешностью
* Позой, положением тела
* Расположением линий на ладони

**Типологии:**

* Типология Кречмера (связывает черты характера и телосложение человека). Типы характера:
  + Астеник (высокий рост, худой, с узкими плечами, плоской грудной клеткой, хрупкого телосложения, с вытянутым лицом).
  + Пикник (человек среднего роста или малого роста, с богатой жировой тканью, сильно развитыми внутренними полостями тела (голова, живот, грудная клетка), круглой головой и мелким широким лицом).
  + Атлетик (спортивное телосложение, мускулатура, высокий и средний рост, широкие плечи и узкие бедра)
  + Диспластик (бесформенно строение и различные деформации телосложения)
* Типология акцентуаций характера. Акцентуация характера — чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдается отклонения в поведении, граничащие с патологией
  + Гипертимный (постоянно приподнятое настроение)
  + Неустойчивый
  + Конформный (чрезмерная подчиненность)
  + Лабильный (резкая смена настроения)
  + Астенический
* Сенсорная типология (критерий различий типов характера — ведущая сенсорная система)
  + Визуалист
  + Аудивист
  + Кинестетик

**Способности**

Способности — индивидуально-психологические особенности личности, которые являются условием для успешного выполнения какой-либо деятельности.

Задатки — врожденные особенности нервной системы, составляющие основу для развития способностей.

**Характеристика задатков:**

* не развитые вовремя задатки исчезают
* задатки не развиваются сами, условием для развития задатков является социальная среда
* развитие задатков зависит от потребности общества и эпохи
* при отсутствии необходимых задатков к развитию одних способностей сильнее развиты другие
* задатки многозначны (на основе одних и тез же задатков могут быть развиты разные способности)

**Классификация способностей:**

* природные – биологические данные человеку свойства (мимика, жесты, процессы)
* общие — определяют успехи в различных видах деятельности (умственные способности, точность движения, быстрота запоминания)
* специальные — определяют успехи специальных видах деятельности (математические, спортивные, литературные, музыкальные)
* теоретические — склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям (философствование)
* практические — склонность человека к конкретным практическим действиям
* учебные — определяют легкость в обучении, воспитании и успешность приобретения знаний (хорошая память, распределение внимания, быстрота ума)
* творческие — определяют индивидуальное творчество в различных видах деятельности
* способность к общению

**Уровни развития способностей**

**Одаренность —** сочетание различных высокоразвитых способностей, которые проявляются рано и быстро развиваются.

**Талант —** высокий уровень развития специальных способностей.

**Гениальность —** высший уровень развития способностей, который влечет за собой изменение эпохи.

**Воля**

**Воля —** сознательное преодоление человеком трудностей на пути осуществления действия, проявляется в ситуациях, связанных с выбором и принятием решения. Волевая деятельность человека всегда состоит из определенный волевых действий, в которых содержатся все признаки качества воли.

**Этапы сложного волевого действия:**

1. Появление потребностей
2. Постановка цели (оценка возможностей достижения цели)
3. Формирование и борьба мотивов
4. Принятие решения
5. Реализация решения

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия:

* Достижение конкретной цели
* Оценка человеком своих действий и затраченных усилий, извлечение на будущее способов достижения цели

**Волевые качества:**

* Первичные — проявляются на личностном уровне (сила воли, настойчивость, выдержка)
* Вторичные — формируются в единстве с характером (решительность, смелость, самообладание, уверенность)
* Третичные — связаны с морально-ценностными ориентациями (ответственность, дисциплинированность, обязательность, принципиальность)

**Локус контроля** — склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля)

**Типы людей**:

* Интерналы — осуществляют высокий уровень личного контроля в большинстве ситуаций
* Экстерналы — объясняют управление поведения внешними силами (случай, судьба или поведение других людей)

**Эмоциональные характеристики межличностных отношений**

1. **Характеристики эмоциональной сферы личности**

**Эмоции** — субъективные психические состояния, протекающие в форме переживания человеком своего отношения к деятельности, к другим людям или к самому себе

**Чувства** — длительные эмоциональные состояния, которые носят предметный характер и выражают отношение человека к каним-либо объектам

**Эмоциональное состояние —** это эмоциональный компонент общего психического состояния человека

Функции эмоций:

* Познавательная
* Коммуникативная
* Регулирующая
* Сигнальная

Информационная теория эмоций (П. В. Симонов)

**Эмоции —** отражение величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент.

**Правило возникновения эмоции:**

**Э = - П \* (Ин - Ис), где**

**Э —** эмоция, ее степень, качество и знак

П — сила и качество актуальной потребности

Ин — необходимая информация — информация о средствах, необходимых для удовлетворения и потребности

Ис — существующая информация — информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент.

Следствия теории:

Если П = 0 то Э = 0()

Если Ин = Ис то Э = 0

Если Ин > Ис Э = -

Если Ин < Ис то Э = +

**Эмоциональный интеллект(EQ) —** способность распознавать эмоции намерения мотивацию и желания(свои и других людей) использовать понимание эмоции для управления своим поведением и отношениями людьми.

**Структура EQ:**

1. Осознание себя
2. Управление собой
3. Самомотивация
4. Эмпатия
5. Соц. навыки

**Навыки EQ:**

**Внутриличностная компетентность –** самовосприятие, управление собой

**Социальная компетентность** – социальная восприимчивость, управление отношением

**Внутриличностная компетентность** – способность сохранять восприимчивость своих эмоций и управлять своим поведением

**Социальная компетентность** – способность понять настроения поведение и мотивы других людей для улучшения качества отношений и связей с ними

**Способы развития EQ:**

* Тренировать осознанность
* Читать художественную литературу
* Смотреть фильмы и анализировать мимику героев их эмоций и слова
* Ставить себя на место других
* Читать об эмоциональном интеллекте

1. **Классификация эмоций и чувств**

**Чувства**:

* Интеллектуальные
* Нравственные
* Эстетические

**Интеллектуальные** чувства возникают процессе умственной деятельности связаны с познавательными процессам и творчеством, активизируют психические процессы

**Нравственные** чувства выражают отношение человека к людям, обществу, своим обязанностям, самому себе

**Эстетические** чувства проявляются при восприятии и создании человеком прекрасного, это любовь к красоте

**Виды эмоций:**

* По характеру протекания:

**Положительные** — выражающие положительное отношение человека к объектам и явлениям действительности

**Отрицательные** — выражающие отрицательную реакцию человека на что-либо

* По психической направленности:

Ситуативные эмоции возникают в

зависимости от текущей ситуации

**Познавательные** — сопровождают

познавательную деятельность социального взаимодействия возникают в процессе общения с другими людьми

* По отношению к деятельности:

**Стенические** — побуждают к деятельности, увеличивают энергию и напряжение сил

**Астенические** — вызывают пассивность и расслабляют человека

**Ажитацией** — слабо контролируемым психическим состоянием, проявляющимся в стремлении куда-то убежать, спрятаться, нечего не видеть.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Интенсивность чувств** | **Радость** | **Печаль** | **Гнев** | **Страх** | **Стыд** |
| Высокая | Приподнятое настроение  Возбуждение  Беспредельная радость  Восторг  Энергичность  Экстаз  Страсть | Депрессия  Одиночество  Обида  Подавленность  Безнадежность  Обездоленность | Ярость  Бешенство  Буйство  Кипение  Бурление  Отвращение | Ужас  Шок  Испуг  Оцепенение  Паника  Неистовство | Сожаление  Раскаяние  Позор  Никчемность |
| Средняя | Бодрость  Удовлетворение  Облегчение | Разбитое сердце  Ощущение потерянности  Уныние  Огорчение  Меланхолия  Разочарование | Огорчение  Досада  Стремление к защите  Тщетность  Обеспокоенность  Смущение | Настороженность  Ощущение страха или угрозы  Ощущение опасности  Неловкость  Забитость | Необходимость оправдаться  Презрение  Раболепие  Ощущение вины  Нерешительность  Замкнутость |
| Низкая | Удовольствие  Уверенность в себе  Симпатия  Нежность  Удовлетворенность  Благодушие | Подавленность  Переменчивость  Грусть  Разочарование  Неудовлетворенность | Возмущение  Беспокойство  Скованность  Сопротивление  Раздраженность  Обидчивость | Осмотрительность  Нервность  Тревога  Застенчивость  Неуверенность | Стыдливость  Нелепость поведение  Дискомфорт  Жалостливость  Дурашливость |

1. **Эмоциональные состояния**

**Эмоциональные состояния**:

* **Настроение** – самое длительное и слабо выраженное эмоциональное состояние которое окрашивает поведение и деятельность человека(хар-ки: полярно, внешне выраженно, заразительно, логично обусловлено)
* **Фрустрация** – состояние дезорганизации сознания и деятельности человека, вызывается трудностями на пути к достижению цели, связанно с неопределенностью(реакции: активная – сопровождается гневом, агрессивностью; пассивная – сопровождается чувством безысходности крушением надежд отчаянием виной апатией, депрессией)
* **Аффект** – интенсивно бурно и кратковременно протекающая эмоциональная реакция, нарушающая волевой контроль

Признаки аффекта:

1. Сильное эмоциональное возбуждение
2. Сужение сознания
3. Необходимость совершить какое-либо действие
4. Нарушение эмоционально-волевого контроля
5. Истощение физиологических и психических сил

* **Стресс** - эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на экстремальное воздействие и вызывает сильное и длительное психическое напряжение

Стресс-факторы:

1. Физиологические(большие физические перегрузки)

Психологические(умственные перегрузки, опасные условия для жизни и здоровья человека, возрастные кризисы, необходимость принимать быстрые и ответственные решения, отрицательные эмоции обида горе страх)

Изображение выглядит как текст, План, диаграмма, рукописный текст

Автоматически созданное описание

**Динамика развития стресса:**

1. **Тревога** – мобилизация защитных сил организма, повышение роботоспособности
2. **Стабилизация** – закрепление на новом уровне параметров организма
3. **Истощение** – ослабление психических и физичесикх сил организма

**Признаки стресса:**

* Необоснованные вспышки агрессии
* Чувство вины
* Состояние хронической усталости
* Нарушение памяти и концентрации внимания
* Потеря чувства юмора
* Ощущение неудовлетворенности жизнью
* Появление соматических болей
* Нарушение сна

Призанки стресса:

* Пристрастие к алкоголю и курению
* Нарушение аппетита
* Затруднение в общении, в установлении близких эмоциональных контаков с другими людьми
* **Страсть** – сильное стойкое и глубокое чувство определяющее направление мыслей и поступков человека.

**НОВАЯ ТЕМА**

**Вопросы**:

1. Характеристика общения
2. Перцептивная сторона общения

**Общение —** сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, который порождается потребностями в совместной деятельности и включает в себя:

* Обмен информацией
* Взаимодействие между людьми
* Восприятие и понимание другого человека

**Цели общения:**

* Передача и получение информации
* Изменение эмоционального состояния
* Побуждение к действию, организация деятельности
* Выражение отношения к партнеру
* Самораскрытие личности
* Поддержание личностью своего статуса и самооценки
* Удовлетворение потребностей

**Аффилиация (потребность) в общении** — стремление быть в обществе других людей, потребность в создании теплых, доверительных, эмоционально значимых отношений с другими людьми.

**Структура общения:**

Стороны общения:

* Коммуникативная сторона — обмен информацией между людьми
* Перцептивная сторона — процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установлению на этой почве взаимопонимания
* Интерактивная сторона — организация взаимодействия между индивидами, т. е. обмен не только знаниями и идеями, но и действиями

**Виды общения:**

* **«Контакт масок» —** формальное общение, при котором отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, а используется привычные маски.
* **Примитивное общение —** общение, при котором оценивается собеседник как нужный или мешающий объект.
* **Формально-**ролевое — общение, при котором устанавливается содержание и средства, и учитывается только социальная роль собеседника.
* **Деловое —** общение, при котором происходит обмен деятельностью, информацией, опытом. **Предполагает** достижение определенного результата, решение конкретной проблемы, реализацию определенной цели. **Формы**: публичное выступление, деловая беседа, переговоры, дискуссия, совещание.
* **Духовное —** межличностное общение друзей, близких людей.
* **Манипулятивное —** направлено на извлечение выгоды от собеседника с использованием разнообразных приемов от личности собеседника.

**Стили общения:**

* **Ритуальное общение —** обеспечивает подкрепление связи со своей группой, своих установок, ценностей, мнений, повышение самооценки и самоуважения.
* **Манипулятивное —** общение, при котором к партнеру относятся как к средству достижения внешних по отношению к нему целей.
* **Гуманистическое —** позволяет удовлетворить потребность в понимании, сочувствии, сопереживании.

**Механизмы**