Психология групп

**Отражение, как всеобщее свойство материи**

Отражение, как всеобщее свойство материи определяется, как способность материальных явлений, предметов, систем воспроизводить в своих свойствах особенности других явлений, предметов, систем. Отражение имеет место быть везде. Откладывает свой след везде, где с чем-то взаимодействует. Отражение – философско-гносеологическое понятие, обозначающее всеобщее свойство материальных предметов реагировать на воздействие других материальных предметов и явлений более или менее точно воспроизводя (отражая их природу).

Отражение психологическое – форма отражения, проявляющаяся во взаимодействии психических и физических явлений. Представляет психический явления, как отражение окружающего мира, несущее в себе информацию о свойствах предметов и явлений этого мира.

**Природа человеческого сознания**

Рефлексивная способность человека – готовность сознания к познанию других психических явлений и самого себя.

1. Первая характеристика сознания человека включает ощущение себя познающим субъектом, способность мысленно представлять существующую и воображаемую действительность, контролировать собственные психические и поведенческие состояния, управлять ими.
2. Мысленное представление и воображение действительности – вторая важная психологическая характеристика сознания. Она, как и сознание тесно связана с волей. О сознательном управлении представлениями и воображением говорят обычно тогда, когда они порождаются и изменяются усилиями и волей человека. Сознание тесным образом связано с речью и без него в высших формах не существует. В отличие от ощущений и восприятия, представления и памяти сознательно отражение характеризуется рядом специфических форм, одно из них – осмысленность представляемого или осознаваемого, то есть его словесно-понятийная нацеленность.
3. Третья характеристика сознания человека – это его способность к коммуникации, то есть передача другим лицам того, что осознает данный человек с помощью языка. Коммуникативные способности есть у многих высших животных, но от человеческих они отличаются одним важным обстоятельством: с помощью языка человек передает людям не только сообщение своих внутренних состояний, но и о том, что знает, видит, понимает, представляет, то есть объективную информацию о среде.
4. Самая главная особенность человеческого сознания – наличие в нем интеллектуальных схем (определенная умственная структура, в соответствии с которой человеком воспринимается, перерабатывается, хранится информация о себе и окружающем мире).

**Психологии сознания** воспринимается, как высшая свойственная только человеку и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в обобщенном отражении объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира; формировании у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности. Сознание – высшая ступень развития психики.

**Функция сознания** заключается в том, что оно играет ключевую роль: в формировании целей деятельности (когда личность совершая что-то он сознательно идет на это), в предварительном мысленном построении деятельности, предвидении их результатов, самоконтроле, в разумном регулировании поведения и деятельности человека, построении отношений, познание и переживание.

**Психика на сознательном уровне** повышает произвольную и целенаправленную активность субъекта, повышает организованность и системность деятельности и познания, повышает адекватность взаимодействия со средой, делая поведение более гибким на основе предвидения (человек может предвидеть определенную ситуацию), повышает уровень осмысления значения явлений действительности с помощью языка и речи.

**Структура сознания**

1. Сознание, как процесс. Являясь совокупность познавательных, регулятивных и интеграционных процессов, сознание само представляет себя как процесс, имеющее показатели деятельности и последовательности. Оно может быть представлено в виде результатов психических процессов: образов, понятий, отношений, целенаправленных действий
2. Сознание, как состояние. Переживание различных процессов приводит к определенным состояниям, поэтому сознание в целом может принимать форму состояния: состояние подавленности или воодушевления, состояние бодрости или сонливости и т.д.
3. Сознание, как свойство. Сознание предстает, как свойство личности в виде самооценки и конкретных психических свойств.

**Самосознание** – осознание человеком самого себя и своей индивидуальности. Оно включает в себя:

- *рефлексию* (мысленный процесс, направленный на анализ и понимание самого себя),

- *самонаблюдение* (наблюдение объектом которого является психические состояния и действия самого себя),

- *самоутверждение* (стремление человека к высокой оценки и самооценки свой личности),

- *ретроспекция* (припоминание и анализ лично наблюдавшихся и пережитых событий и своих действий в них),

- *антиципация* (представление о своих действиях, событиях до того, как они будут реально осуществлены),

- *самочувствие* (комплекс ощущений, отражающих степень комфортности состояния человека)*,*

*- самооценка* (та ценность, значимость, которой человек наделяет себя и отдельные свои стороны).

**Бессознательность** – то, что не осознается человеком. Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным:

1. Подсознательное – те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти к сознанию
2. Собственно-бессознательное – такое психическое, которое не при каких обстоятельствах не становится сознательным. В современной психологии под бессознательным понимают совокупность психических явлений, мыслей, образов, влечений, которые трудно или невозможно сделать сознательными, поэтому человека, как правило, не дает себе отчет о влиянии этих явлений. К бессознательным явлениям психики могут быть отнесены: сновидения, галлюцинации, бред; неосознаваемые регуляторы деятельности (автоматизмы, привычки, навыки); неосознаваемые мотивы, влечения, смысловые установки; непроизвольное запоминание в часть долговременной памяти; гипнотические состояния; интуиция (способность предчувствовать и видеть ход событий); ощущения, восприятия, вызванные раздражителями.

**Трансакционный анализ** представляет собой психологическую модель, служащую для описания и анализа поведения человека, как индивидуально, так и в составе групп. Краеугольным камнем трансакционного анализа является положение о том, что один человек, находясь \*хз где я не успел\* может функционировать исходя из трех эго состояний, четко отличимых друг от друга. Этот анализ – рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Это состояние в каждом из нас выделяет три эго состояние: родитель, взрослый, ребенок.

1. Эго состояние родителя (я родитель) – это состояние содержит установки и поведение перенятые из вне, в первую очередь от родителей, внешне они часто выражаются в предубеждениях, критически заботливом поведении по отношению к другим. Внутренне переживаются как которые продолжают влиять на нашего ребенка \*что-то там сука медленнее блять\*.
2. Состояние взрослого: не зависит от возраста личности; оно ориентировано на восприятие текущей реальности и получении объективной информации; оно является организованным, находчивым и действует, изучая реальность, оценивая свои возможности.
3. Эго состояние ребенка: содержит все побуждения, которые возникают у ребенка естественным образом. Оно так же содержит запись ранних детских переживании, реакции и позиций относительно себя и других. Оно выражается, как старое поедание детства. Еще отвечает за творческое проявление личности.

Трансакция – единица общения, которая состоит из стимула и реакции. Она бывает трех видов:

1. Дополняющая: при которых стимул, исходящий от одного человека, непосредственно дополняется реакцией другого человека. Взаимодействие происходит между людьми в одинаковых эго состояниях (взрослого)
2. Пересекающееся: направление стимула и реакции пересекаются. Является основной для скандалов. Стимул в данном случае направлен от ребенка к родителю.
3. Скрытые: имеют место, когда человека говорит одно, но имеет в виду совсем другое. Являются почвой для развития психологических игр. В этом случае слова, тон голоса, выражение лица, жесты часто не согласуются друг с другом.

“Сядешь на пики точеные или на хуи дроченые?”

З. Фрейд

Лекция 2

Психологическое здоровье

- это отсутствие сильно выраженных отклонений душевной жизни, мешающих его социальной и психологической адаптации, достижению целей и задач, которые человек ставит перед собой.

Имеет две составляющие: А) физическое здоровье (гармоничное единство обменных процессов, слаженное функционирование и целостность систем органов, отвечающих условиям окружающей среды и обеспечивающих оптимальную жизнеспособность организма). Б) Психическое здоровье (адекватность личностных проявлений окружающей среде, внешним воздействиям, критичность и возможность принимать правила социума, пластичность в отношении меняющихся обстоятельств и способность выстраивания перспективы будущего).

К основным критериям псих здоровья относят: саморегуляцию поведения в соответствии выбранной цели; адекватность поведенческих реакций силе внешнего раздражителя; соответствие эмоционально-волевой и познавательной сфер биологического возраста; социальную адаптивность и наличие здоровой рефлексии.

Уровни психического здоровья:

1. Дезадоптивный уровень: внутренние проблемы человека не решаются, а нарушенный баланс между внутренним миром и внешним он пытается восстановить при помощи ассимилятивного (видоизмененного) стиля поведения (поведения в ущерб своим интересам) или агрессивно-наступательном (в ущерб интересам других)
2. Адаптивный уровень: адаптивность социуму сопровождается повышенным уровнем тревожности.
3. Креативный уровень: характерна стойкость к средовым воздействия; активное творческое воздействие к действительности; осознанность и целенаправленность предпринимаемых усилий.

Мотивы сохранения здоровья:

1. Самосохранение (осознание угрозы определенного действия)
2. Справедливость (борьба за воплощение общественных идеалов, отстаивание собственной позиции, соблюдений культурных требований и тд)
3. Ощущение радости
4. Возможность самосовершенствования
5. Повышение социальной мобильности (роль в обществе)
6. Счастье

Психическое состояние личности – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и свойств личности.

Психические состояния выполняют для человека различные функции:

1. Коммуникативная: с помощью моторики и речи человек делится своим состоянием с другими людьми
2. Оценочная: оценка чему-либо дается в зависимости от того состояния, в котором человек находится
3. Регулятивная: на основе предшествующего учета ориентировки настоящего и предвидения будущего
4. Интегративная: состояние сфокусированного влияния как прошлого, так и предполагаемого будущего
5. Компенсаторная: при дефиците информации состояние дает общую тенденцию развития событий
6. ПОЛТОРАХА ГУСЯ: ТУЦ ТУЦ ТУЦ ТУЦ ТУЦ ПОЛТОРАХА ГУСЯ ТУЦ ТУЦ ТУЦ ТУЦЦ
7. Сигнальная: состояние сигнализирует человека о голоде, жажде и т.д.

Свойства психических состояний:

1. Интенциональность: направленность любого психического состояния на предметы окружающей действительности или на себя, выражающееся к этой действительности или к себе
2. Подвижность: свойство, проявляющееся в изменчивости психических состояний, в наличии стадии протекания.
3. Относительная устойчивость: меньшая выраженность динамики по сравнению с психическими процессами.
4. Целостность: состояние в определенный промежуток времени характеризует всю психическую деятельность в целом, выражая конкретные взаимоотношения все элементы психики
5. Повторяемость: одно из характерных свойств психических состояний, которая может быть хаотической или циклической. Это связанно с тем, что вся жизнь подчинена цикличности.

Классификация психических состояний: органические (гипоксия, голод, жажда, переживания, какие-то боли); эмоциональные; интеллектуальные (любопытство, озадаченность, недоумение, веселость, скука); речевые (речевая активность, неразговорчивость, болтливость); экстремальные (тревога, стресс, напряженность);

Психическая напряженность

Виды: эмоциональная (вызванная эмоциональными экстремальными условиями), операционная (в результате сложности выполняемой деятельности);

Решение сложных мыслительных задач невозможно без определенного эмоционального напряжения. Оно является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности, поскольку рациональной оценке предшествует эмоциональная, выполняющая функцию предварительного отбора гипотез. Эмоциональное решение как правило опережает интеллектуальное. Оно выступает, как эмоциональное предвосхищение нахождения основного принципа решения задач. Предварительное эмоциональное переживание ситуации позволяет человека: А) почувствовать, что выполняемая деятельность является подходящей для его деятельности; Б) оценивать условия протекания планируемой деятельности, осуществлять предварительное эмоциональное планирование.

Тревожность – психическое состояние, которое выражается в частых и интенсивных переживаниях. Оптимальный уровень тревожности помогает человеку мобилизоваться и служит целям более эффективного приспособления к действительности.

Фрустрация (обман) – 1) психическое состояние, наполненное тревогой, досадой, расстройством и внутренним дискомфортом

- 2) психическое состояние, возникающее в ситуации реальной и предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей (несоответствие желаний имеющимся возможностям). Такая ситуация может рассматриваться, когда некоторая степень травмирующая.

Дз через 4 семинара пр. раб

Что такое невроз и стресс? Псих расстройства личности

Ответить на семинаре

Психологическая структура личности - представляет собой целостное системное образование, совокупность социально значимых свойств, качеств, позиций, отношений, алгоритмов действий и поступков человека, сложившихся прижизненно и определяющих его поведение и деятельность. Психологическую структуру личность составляют и ее психические свойства (направленность, характер, темперамент). Характерные психические состояния, индивидуальные особенности процессов, самосознание и т.д.

Структура личности складывается постепенно в процессе ее соц развития, является продуктом этого развития, эффектом всего жизненного пути человека. Функционирование такого образования возможно лишь посредством взаимодействия личностных свойств, являющихся компонентами структуры личности.