# #Leksi\_I

**Психология** – наука, изучающая процессы и закономерности психической деятельности. Предмет психологии – психика как высшая форма взаимосвязи живых существ с предметным миром, выраженная в их способности реализовывать свои побуждения и действовать на основе информации о нем.

В научной оборот термин «психология» вошел в 18 веке. В настоящее время «психология» используется в следующих основных значениях:

1. наука о совокупности психологических явлений, а также об объясняемом на их основе – поведении человека и животных. Любой психический процесс дает определенное объяснение. Любое поведение имеет объяснение.
2. Совокупность самих психологических явлений.
3. Внутренний субъективный мир человека, переживаемый разнообразными ощущениями.
4. Взгляды, убеждения, отношения, настроения и т.п.. характеризующие отдельно взятого человека или группу людей.

**Житейская психология** – знания конкретные, интуитивный характер знаний, передача знаний затруднена. Источник знаний ЖП: наблюдения. Знания ограничены.

**Научная психология** – знания обобщены, рациональны и осознанны, знания накапливаются и передаются. Источник знаний НП: эксперимент. Знания постоянно расширяются.

## **Психика как объект исследования психологии**

**Психика** – совокупность душевных переживаний как отражение в сознании объективной действительности. Субъективный образ объективного мира.

**Объект** – то, что существует вне нас и независимо от нашего сознания. Внешний мир, материальная действительность.

**Субъект** – познающий и действующий человек, существо, противостоящее внешнему миру как объекту познания.

Этапы развития психологии:

1. **Психология – как наука о душе** ( более 2 тыс лет назад). Наличием души пытались объяснить все непонятные проявления человека.
2. **Психология – как наука о сознании**(возникает в 17-м веке в связи с развитием естественных наук). Способность думать, чувствовать, желать – назвали сознанием. Основной метод изучения: наблюдение
3. **Психология – как наука о поведении** ( возникает в 20-м веке. Ставит эксперимент и наблюдает за поведением, поступками человека.
4. **Психология – как наука, изучающая объективные закономерности механизмов психики.** Современный этап.

**Задачи и место психологии в системе наук**

* научиться понимать сущность психических явлений и их закономерностей
* научиться управлять психическими процессами
* использовать полученные знания, чтобы повысить эффективность деятельности людей в различных практических отраслях
* укрепить психическое здоровье, удовлетворенность и счастье человека в повседневной жизни
* быть теоретической основой практики практической службы

Внешний мир воспринимается человеком двояко: репродуктивно(воспроизводим) и созидательно (увиденное перерабатываем и создаем что-то новое посредством спонтанной активности эмоциональных и мыслительных процессов)

Психика – системное качество мозга, реализуется благодаря его многоуровневым эмоциональным системам, которые формируются человеком в процессе жизни, когда тот овладевает исторически сложившимися формами деятельности и опытом человечества, притворяя их в своей активной деятельности. Психика не дана в готовом виде с момента рождения и не развивается сама по себе, а также не развивается, если ребенок живет в изоляции от общества. Только в процессе общения у него формируется психика. В противном случае этого не происходит( феномен Маугли)

Три составляющих психики человека: внешний мир, природа, ее отражение

Основные функции психики:

- Отражать окружающий мир и регулировать поведение и деятельность живого существа, чтобы обеспечить его выживание.

- Психическое отражение характеризуется рядом особенностей. Отражает окружающую действительность, причем это подтверждается практикой. Сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека. Оно обеспечивает целесообразность поведения и деятельности. Преломляется через индивидуальность человека. Носит опережающий характер.

**Структура психики:**

*Выделяют 3 большие группы психических явлений:*

1. Психические процессы (динамическое отражение действительности в различных формах и явлениях, к ним относятся: ощущение, восприятие, представление, память, мышление, воображение; эмоциональные активные и пассивные переживания; волевые психические процессы).

2. Психические состояния (определившееся в данное время относительно устойчивый уровень псих деятельности, которые проявляется в повышенной или пониженной деятельности)

3. Психические свойства (устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для того или иного человека). Они синтезируются и создают сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести – жизненную позицию(систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов), темперамент( систему природных свойств личности, подвижность, уравновешенность поведения, характеризующую динамическую сторону поведения) способность ( система интеллектуально-волевых эмоциональных свойств, определяющая творческие возможности личности), характер (система отношений и способов поведения).

## **Основные психологические школы и направления. Основные отрасли психологии**

Психология как и любая другая наука прошла определенный путь развития. Известный психолог Эбингауз ( конец 19в – начало 20в) смог сказать о психологии очень кратко и точно: « У психологии огромная предыстория и короткая история». Означает, что она развивалась вместе с философией. Под историей подразумевается тот период истории психики, который знаменовался сближением с естественными науками и проявлением собственных экспериментальных методов. Которые доказывали определенные факты о психике человека. Это произошло во второй половине 20 в, но истоки теряются в глубине веков.

Представление человека о психических явлениях изменялись в процессе исторического развития, с этой точки зрения в истории психологии можно выделить 4 этапа:

1. **Психология – как наука о душе** ( более 2 тыс лет назад). Наличием души пытались объяснить все непонятные проявления человека.
2. **Психология – как наука о сознании**(возникает в 17-м веке в связи с развитием естественных наук). Способность думать, чувствовать, желать – назвали сознанием. Основной метод изучения: наблюдение
3. **Психология – как наука о поведении** ( возникает в 20-м веке. Ставит эксперимент и наблюдает за поведением, поступками человека.
4. **Психология – как наука, изучающая объективные закономерности механизмов психики.** Современный этап.

**Психология** – это подход к изучению психики, психологических явлениях, обусловленные определенной теоретической базой (концепции, парадигмы). Психологическая школа – это определенное течение в науке, основанное крупным ее представителем и продолженное его последователями ( Классическая школа Фрейда, школа Юнга, Лагона?)

**Психология деятельности** – отечественное направление в психологии, не принимающее чисто биологические основы в психике. С позиции этого направления – человек развивается через интериоризацию( переход внешнего во внутреннее).

Сложная динамическая система взаимодействия субъекты с миром. Деятельность личности понимается не как особая разновидность личности, а как особенная, наблюдаемая, творческая практическая деятельность человека.

**Бихевиоризм** – поведенческое направление, рассматривающее научение как ведущий механизм формирования психики, а среду как главный источник деятельности.

Два направления:

1. Рефлекторное
2. Социальное

**Когнитивная психология** рассматривает психику человека как систему механизмов, обеспечивающих построение субъективной картины мира и ее индивидуальной модели. Каждый человек строит свою реальность и на основе конструктов строит свои взаимоотношения с ней. Это направление отдает предпочтение изучению познавательных, интеллектуальных процессов и др.

**Гештальт-психология –** одно из целостных направлений, рассматривающее организм и психику как целостную систему, взаимодействующую со средой. Взаимодействие человека и среды рассматривается через понятие «равновесие», взаимодействуют фигуры и фоны. Напряжение и расслабление. Целое рассматривается как структура качественно отличная от простой суммы его частей. Люди воспринимают вещи не изолировано, а организуют их посредством процессов восприятия.

**Психодинамическое направление** заложило основу целому ряду психологических школ. Отцом его является Зигмунд Фрейд, разработавший принципы классического психоанализа. Это направление рассматривает взаимодействие сознания с бессознательной ее частью. Наибольший вклад в это направление сделала Психология личности, мотивационные теории, а ее влияние можно проследить и в гуманистической и в экзистенциальной психологии.

**Гуманистическая психология** – личностно-центрированное направление, рассматривающее личностную жизнь как процесс самореализации, максимального развития и индивидуальности, внутреннего потенциала личности. Задача человека найти свой естественный путь в жизни, понять и принять свою индивидуальность. На этой основе человек понимает и принимает других людей и добивается внутренней и внешней гармонии. Основателями этого направления являются Роджерс и Маслоу

**Экзистенциальная психология** – психология существования бытия человека, одно из самых современных направлений, максимально связанное с философией. Это направление иногда называют феноменологией, так как оно придает ценность каждому мгновению жизни человека и рассматривает внутренний мир человека как неповторимую вселенную, которую можно познать только через идентификацию. То есть только став этим чеовеком.

**Глубинная психология** – направление, объединяющее течение школы, изучающее процессы бессознательного, внутреннюю психику.

**Психология духовности** – объединение научных и религиозных подходов человека. Духовность связана с тем, что объединяет людей, делает человека цельным с проявлением человеческой индивидуальности.

**Основные отрасли психологии**

Психология – разветвленная система наук. В ней выделяется много отраслей, представляющих собой относительно самостоятельно развивающиеся направления научных исследований. В настоящее время система психологических наук продолжает активно развиваться и каждые 4-5 лет появляется новое направление. Их в свою очередь можно разделить на фундаментальные и прикладные, общие и специальные

**Фундаментальные** отрасли психологических наук имеют значение для понимания и объяснения психологии и поведения людей независимо от того, кто они какой конкретной деятельностью занимаются. Эти области призваны давать знания всем, кого интересует психология и поведение людей. В силу такой универсальности эти знания иногда объединяет общая психология.

**Прикладные** отрасли психологии – отрасли, использование достижений которых используется на практике. Общие отрасли ставят и решают проблемы, одинаково важные для развития всех научных направлений, а специальные выделяют вопросы, представляющие особый интерес для познания какой-либо одной или нескольких групп явлений.

Общая психология исследует индивида, выделяя в нем познавательные процессы и личность. Познавательные процессы охватывают ощущения. Восприятия, понимание, память и речь. С помощью этих процессов человек получает и перерабатывает информацию. Они же участвуют в формировании и преобразовании знаний. Личность содержит свойства, которые определяют дела и поступки человека. Это эмоции, способности, мотивация, темперамент, характер и воля.

Специальная отрасль психологии – тесно связана с теорией и практикой обучения и воспитания детей (Психофизиология, дифференциальная психология, генетическая, возрастная, социальная. Педагогическая, медицинская, фатопсихология, юридическая, психодиагностика и психотерапия)

Дифференциальная психология выявляет и описывает индивидуальные различия людей, их предпосылки и процесс формирования. В возрастной психологии эти различия представлены по возрастам. Эта отрасль изучает изменения, происходящие при переходе из одного возраста в другой. Генетическая психология изучает наследственные механизмы психики и поведения. И генетическая и дифференциальная и возрастная психология вместе взятые являются научной основой для понимания законов психического развития ребенка.

Социальная психология изучает человеческие взаимоотношения, явления, возникающие в процессе общения и взаимодействия людей друг с другом в разного рода группах. В частности в семье, в школе, в коллективе. Педагогическая психология объединяет всю информацию, связанную с обучением и воспитанием. Особое внимание здесь обращается на обоснование и разработку методов обучения и воспитания людей разного возраста.

Медицинская, патопсихология и психотерапия – имеют дело с отклонениями от нормы психики и поведения психики. Задачи - определить причины возможных психических нарушений и обосновать методы их предупреждения и лечения.

Юридическая психология касается психологических особенностей поведения участников уголовного процесса. Военная психология – поведение человека в условиях боевых действий. Психология рекламы – занимается изучением потребностей и ожиданий потребителя. Разработкой психологических средств воздействия на людей, чтобы создать спрос на подлежащий сбыту продукт. Прикладные области психологии и практическая психология все шире входят в нашу жизнь и появляются новые специальности, связанные с психологией: клинический, школьный, промышленный, педагогический, психолог-эргономист, психолог-консультант и тд

(Психолог-эргономист, основываясь на знаниях и психических возможностях людей, дает рекомендации конструкторам машин и технических устройств о наилучшем расположении рычаговом управлении, средств отображения информации, оценивает интенсивность шума и освещенность, приемлемые для человека в данных условиях. Устанавливая закономерности познавательных процессов, психология способствует научному процессу обучения, создавая возможность правильно определить содержание учебного материала, необходимого для всех усвоения культурных знаний и навыков.

## **Методологические основы изучения человека. Методы исследования.**

Рациональный подход основывается на том, что окружающая нас действительность существует вне нашего сознания. Может быть исследована опытным путем. Наблюдаемые явления вполне объяснимы с научных позиций. Для реализации такого подхода необходимо иметь общие представления о предмете исследования, в различных направлениях науки ученые неоднократно принимали попытки сформулировать целостное представление о человеке.

Один из таких подходов по изучению человека был предложен Ананьевым. Им был разработан принципиально новый методологический подход по исследованию человека. Он выделил в системе человекознания 4 основных понятия: индивид, субъект деятельности, личность и индивидуальность.

Индивид – человек как единичное природное существо, представитель вида HS

Ананьев выделил первичные и вторичные свойства индивида. К первичным он относил свойства присущие всем людям: разновозрастные особенности и половой диморфизм. Индивидуальные типические характеристики в том числе конституциональные особенности, нейродинамические свойства мозга и особенности функциональной геометрии больших полушарий. Совокупность первичных свойств индивида определяет его вторичные свойства: динамику психофизиологических функций и структурно органических потребностей. В свою очередь, интеграция всех этих свойств обуславливает особенности темперамента и задатки человека. Другое понятие, характеризующее человека как объекта реального мира – это личность. Под личностью подразумевается индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Под личностью понимают системное свойство индивида, формирующееся совместной деятельностью и общением. Есть и др. толкования этого понятия, но все они сходятся в одно: понятие личность характеризует человека как социальное существо.

Психические свойства личности: мотивация, характер, темперамент, способности. Субъект деятельности соединяет в единое целое биологическое начало и социальную сущность человека.

Его эволюция и социальное развитие невозможно без деятельности.

Индивидуальность – совокупность психических и физиологических и социальных особенностей конкретного человека

Методы научных исследований – те приемы и средства, с помощью которых ученые представляют научные сведения для построения научных теорий и выработки их практических рекомендаций. Сила науки во многом зависит от совершенства методов исследований, оттого насколько они валидны и надежны. Как быстро и эффективно данная отрасль знаний способна воспринять и использовать у себя все самое новое, передовое. Благодаря применению методов естественных и точных наук – психология, начиная со второй половины прошлого века выделилась в самостоятельную науку, стала активно развиваться . До этого момента знания получали путем самонаблюдения, метод интроспекции. Анализ и разумное обобщение подобного рода жизненных фактов сыграли свою положительную роль в истории психологии. Они послужили основой для построения первых научных теорий, объясняющих сущность психологических феноменов и человеческого поведения. Однако субъективизм этих методов явилось причиной того, что психология долгое время оставалась не экспериментальной наукой, способной предполагать, но не доказывать причинно-следственные связи сущ между псих и др явлениями. Намерение сделать ее настоящей, более или менее точной, практически полезной наукой, объясняющей явления было связано с внедрением в нее лабораторного эксперимента и измерения.

Основные методы психологических исследований и их варианты, применяемые для сбора первичных данных: наблюдение, опрос, тесты, эксперимент. Общая характеристика методов в психологии предполагает наличие их классификаций.

1) Организационный метод: сравнительно-генетический. Сопоставление разных групп по определенным психологическим критериям. Сравнение психического развития животного с особенностями развития особей на предшествующих и последующих уровнях эволюции животных.Метод поперечных срезов являет собой сравнение интересующих признаков разных групп.

2) Организационный метод Лонгитюд повторение одних и тех же испытуемых в течение продолжительного времени. В комплексе проведения исследований участвуют представители разных наук.

Эмпирические методы психологических исследований: наблюдение, лонгитюдные методы, выборочные, сплошное наблюдение, **беседа,** биографический метод( анализ личных дневников, истории из детства), тесты

Валидность методики – соответствие того, что на самом деле измеряет и характеризует данная методика тому для изучения чего она предназначена. Для характеристики способности теста измерять действительный уровень психического свойства или качества – используется понятие «валидность». Измеряет то качество для оценки которого он предназначен. А инвалидность – означает непригодность для практического использования. Надежность методики – способность психодиагностической методики давать одинаковые показатели при ее повторном использовании в одинаковых условиях или же при использовании методики разными людьми на одной и той же группе испытуемых.

3) Самый главный организационный метод: эксперимент. Активное вмешательство исследователя в деятельность исследуемого для того, чтобы создать условия, в которых выявляется психологический фактор. Он может быть лабораторный и естественный эксперимент.

4) Обработка результатов и их интерпретация. Органичное единство качественного и количественного содержательного анализа. Интерпретация – объяснение изучаемого свойства или явления, здесь заключены комплексные и системные наборы разных вариантов структурного генетического и функционального метода, которыми замыкается общий цикл процессов психологического исследования.

# #Leksi\_II

## **История психологии**

Основные психологические школы и направления. Основные отрасли психологии:

У психологии огромная предыстория, но короткая история: она развивалась вместе с философией, которая очень древняя наука. Под историей подразумевается период изучения психики который является отходом и философии и сближением с ест науками и проявлением собственных новых экспериментальных методов. Представление человека о психических явлениях изменялись в процессе исторического развития. С этой точки зрения в истории псих можно выделить 4 этапа:

1. Психология, как наука о душе: наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека. Начало этапа более 2000 лет назад
2. Психология, как наука о сознании. 17в начало. Способность чувствовать и думать назвали сознанием. Основной метод наблюдения человека за самим собой
3. Психология, как наука о поведении. Начало с 20в. Наблюдение за тем, что можно непосредственно увидеть. Поведение, поступки, реакция человека
4. Современный этап развития психологии. Изучение факторов закономерностей и механизмов психики. Со второй половины 20в

## **Психологические школы и направления**

Психологическое направление – подход к изучению психики, псих явлений, обусловленные определенной теоретической базой (концепции парадигмы)

Психологические школы - определенное течение в науке, основанное крупным ее представителем и продолженное его последователями.

Школы:

1. Психология деятельности – отечественное направление не принимающая чисто биологические основы психики. С позиции этого направления человек развивается через интериаризацию (переход внешнего во внутреннее) общественно-исторического опыта в процессе деятельности. Сложная динамическая система взаимодействия субъекта с миром. Деятельность личности понимается как реально объективно-наблюдаемая практическая творческая самостоятельная деятельность конкретного человека.
2. Бихевиоризм – поведенческое направление, рассматривающая научение как ведущий механизм формирования психики, а с виду как главный источник развития. Распадается на 2 направления: А) рефлекторное Б) социальное
3. Когнитивная психология: рассматривает психику человека как систему механизмов, обеспечивающих построение субъективной картины мира и ее индивидуальной модели. Каждый человек строит свою реальность на основе конструктов строит свои взаимоотношения с миром. Это направление отдает предпочтения изучению познавательных интеллектуальных процессов.
4. Гештальтпсихология: одно из целостных направлений, рассматривающих организм и психику как целостную систему, взаимодействующую со средой. Взаимодействие человека и среды рассматривается через понятие равновесия, взаимодействия фигуры и формы, напряжения и расслабления. Целое рассматривается, как структура качественно отличное от простой суммы ее частей. Люди воспринимают вещи не изолированно, а организуют их посредством процессов восприятия.
5. Психодинамическое направление заложило основу заложения целого ряда псих школа (отцом является Фрейд З. разработавший принципы классического психоанализа). Это направление рассматривает взаимодействие сознания с бессознательной ее частью. Наибольший вклад это направление сделало в психологию личности, мотивационные теории, а ее влияние можно проследить и в гуманистической и экзистенциальной психологии.
6. Гуманистическая психология – личностно-центрированное направление, рассматривающее человеческую жизнь как процесс самореализации, максимально развития индивидуальности, внутреннего потенциала личности. Задача человека – найти естественный для себя путь в жизни, понять и принять свою индивидуальность. На этой основе человек понимает и принимает и других людей, добивается внутренней и внешней гармонии. Основатели: К. Роджерс и Маслоу.
7. Экзистенциальная психология (здесь и сейчас) – психология существования бытия человека – одно из самых современных направлений, максимально связанных с философией. Его иногда называют феноменологией, так как оно придает ценность каждому мгновению жизни и рассматривает внутренний мир человека, как неповторимую вселенную, которую можно познать только через идентификацию (став этим человеком).
8. Глубинная психология: направление, объединяющее течения из школы, изучающее процессы бессознательного, внутреннюю психику.
9. Психология духовности: объединяет в себе религиозные и научные подходы человека. Духовность связанна с тем, что объединяет людей. Делает человека цельным и при этом с проявлением человеческой индивидуальности.

## **Основные отрасли психологии**

В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. В ней выделяется много отраслей представляющие собой относительно-самостоятельно развивающиеся направления научных исследований. В настоящее время система псих наук продолжает активно развиваться. И каждые 4-5 лет появляется новые направления. Их в свою очередь можно разделить на фундаментальные и прикладные, общие и специальные. Фундаментальные отрасли псих наук имеют для понимания и объяснения психологию и поведение людей независимо от того, кто они и какой конкретной деятельностью занимаются. Эти области призваны давать знания одинаково необходимые всем, кого интересует психология и поведение людей. В силу такой универсальности эти знания объединяют термином общая психология. Прикладными называют отрасли психологии, достижения которых используются на практике. Общие отрасли решают проблемы одинаково важных для развития всех научных направлений, а специальные выделяют вопросы, представляющие особый интерес для познания какой-либо групп явлений.

Общая психология исследует индивида, выделяя в нем познавательные процессы и личность. Познавательные процессы охватывают память, воображение, мышление, речь, ощущения, восприятие, внимание. С помощью этих процессов человек получает и перерабатывает информацию. Они же участвуют в формировании и преобразовании знаний. Личность содержит свойства, которые определяют дела и поступки человека. Это его цель, способности, мотивация, темперамент, характер и воля.

**Специальная отрасль психологии**: тесно связаны с теорий и практикой обучения и воспитания детей, включает генетическую псих, психофизиологию, дифференциальную псих, возрастную псих, социальную, педагогическую, медицинскую, юридическую псих, психодиагностику и психотерапию.

**Дифференциальная психология** выявяет и описывает индивидуальные различия людей, их предпосылки и процесс формирования. В возрастной псих эти различия представлены по возрастам, эта отрасль изучает изменения, происходящие при переходе из одного возраста в другой. Генетическая психология: изучает наследственные механизмы психики и поведения. Все эти виды вместе взятые являются научной основной для понимания законов психического развития ребенка.

**Социальная психология** изучает человеческие взаимоотношения, явления, возникающие в процесс общения и взаимодействия людей друг с другом в разного рода группах, в частности в семье, школе, в коллективе и тд.

**Педагогическая психология** объединяет всю информацию, связанную с получением и воспитанием. Особое внимание обращается на обоснование и разработку методов воспитания людей разного возраста.

**Медицинская, патопсихология, психотерапия**: имеют дело с отклонением от нормы психики и поведения человека. Задача: объяснить причины возможных психических нарушений и обоснование методов их предупреждения и лечения.

**Юридическая психология** касается псих особенностей поведения участников уголовного процесса.

**Военная психология**: поведение человека в условиях военных действий.

**Психология рекламы** занимается изучением потребностей и ожиданий потребителей. Разработкой психологических средств воздействия на людей, чтобы создать спрос на подлежащий сбыту продукт.

Прикладные отрасли псих и практическая псих всю шире входят в нашу жизнь и появляются новые специальности, связанные с психологией: клинический, школьный, промышленный, педагогический, психолог-эргономист(основываясь на накопленных знания о поведении и психических возможностях людей дает рекомендации конструкторам машин и технических устройств о наилучшем расположении рычагов управления, средств отображения информации, оценивает интенсивность шума и освещенность, приемлемые для человека в данных условиях), психолог-консультант и тд. Устанавливая закономерности познавательных процессов психология способствует процессу построения обучения, создавая возможность правильно определить содержание учебного материала, необходимого для усвоения тех или иных знаний, умений, навыков.

## **Психология личности**

**Основы изучения человека**

**Методы исследования психологии**

Рациональны подход к познанию мира основывается на том, что орк действительность существует независимо от нашего сознания. Может быть исследована опытный путем, наблюдаемые явления вполне объяснимы. Для реализации такого подхода необходимо иметь общие представлены о предмете исследования. В различных направления науки ученые неоднократно предпринимали попытки сформулировать целостное представление о человеке. Такое представление существует и в психологии. Один из популярных в изучении человека подходов был изложен Ананьевым. Им был разработан принципиально новый подход в исследовании психики человека. Он выделили в системе человекознания 4 основных понятия: индивид(человек, как единичное природное существо), субъект деятельности, личность и индивидуальность. Ананьев выделил первичные и вторичные свойства индивида. К первичным он относил свойства, присущие всем людям, такие как: возрастные особенности и половой диморфизм, а так же индивидуальные типические характеристики в том числе конституциональные особенности(сложение тел), нейродинамический свойства мозга и особенности функциональной геометрии больших полушарий. Совокупность первичных свойств индивида определяет его вторичные свойства: динамику психофизиологических функций и структуру органических особенностей. В свою очередь интеграция всех этих свойств обуславливает особенности темперамента и задатки человека. Другое понятие, характеризующее человека как объекта реального мира – личность. Под личностью понимается индивид, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Некоторые авторы под личностью понимают системное свойство индивида, формирующееся в совместной деятельности и общения. Есть и другие толкования этого понятия, но все они сходятся в одно: понятие личность характеризует человека, как социальное существо. В рамках этого понятия рассматриваются такие псих свойства личность, как мотивация, характер, темперамент, способности. Субъект деятельности соединяет в единое целое биологическое начало и социальную сущность человека. Если бы человек не обладал способностью выступать в качестве субъекта деятельности, то вряд ли мог бы рассматриваться, как социальное существо, поскольку его эволюция и социальное развитие невозможны без деятельности. Объект – существующее, независимо от нашего сознания, предмет или явление реального мира, выступающие в виде цели, на которую обращена активность человека, субъекта деятельности. Субъект – индивид, как носитель сознания, обладающий способностью деятельности. Индивидуальность – совокупность психических физиологических и социальных особенностей конкретного человека с точки рения его уникальности. Индивидуальность – совокупность псих физ и соц особенностей конкретного человека с точки зрения его уникальности своеобразия и неповторимости. Методы научных исследований – приемы и средства с помощью которых ученые получают достоверные сведения, которые используются далее для построения научных теорий и выработке каких-то практических рекомендаций. Сила науки во многом зависит от совершенства методов исследования, от того, насколько они валидны и надежны, как быстро и эффективно данная отрасль знаний способна воспринять и использовать у себя все самое новое, передовое или же то, что появяется в методах других наук. Благодаря применению методов естественных и точных наук, психология начиная со второй половины прошлого века выделилась в самостоятельную науку, стала активно развиваться. До этого момента занния получали путем самонаблюдения – метод интроспекции. Путем наблюдения за поведением других людей, анлази и разумное обобщение подобного рода жизненных фактов сыграли свою положительную роль. Они послужили основой для построения первых научных теорий объясняющих сущность психологических феноменов и псих поведения. Однако субъективизм этих методов, недостаточная надежность и сложность явились причиной того, что психология долгое время оставалась не экспериментальной наукой. Намерение сделать психологию настоящей, более или менее точной практически полезной наукой, объясняющей явления было связано с внедрением в нее лабораторного эксперимента и измерения.

## **Основные методы психологических исследований и их варианты применяемые для сбора первичных данных**

Наблюдение, опрос, тесты, эксперимент. Общая характеристика методов в психологии предполагает наличие их классификации.

Организационный метод.

1. Сравнительно генетический, сопоставление разных видов групп по определенным психологическим критериям. Заключается в сравнении псих развития животного с особенностями развития особи, находящихся на предшествующих и последующих уровнях эволюции животных.
2. Метод поперечных срезов являет собой сравнение интересующих признаков разных групп.
3. Комплексный: в проведении исследования участвуют представители разных наук

Эмпирический метод

1. Наблюдение: а. лонгитюдные; б. выборочные; в. Сплошное наблюдение
2. Беседа.
3. Биографический метод: дневники, автобиография. Как у человека формировалась склонность к какой-либо деятельности
4. Тесты: валидность методики – что на самом деле изучает, измеряет, характеризует данная методика то, для чего она предназначена. Для характеристики способностей теста измерять действительный уровень псих свойства или качества.

……

1. Валидность теста показывает в какой мере он измеряет то качество для оценки которого он предназначен. Инвалидные тесты (не валидные) не пригодны для практического использования.
2. Надежность методики – способность психодиагностические методики давать одинаковые показатели при ее повторном использовании в одинаковых условиях или же при использовании методики разными людьми на одной и той же группе испытуемых.
3. Эксперимент: активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого, чтобы создать условия, в которых выявляется псих фактор. Может быть лабораторный и естественный эксперимент.
4. Обработка результатов и интерпретация: Обработка результатов — это органичное единство качественного или количественного содержательного анализа. Интерпретация – теоретическое объяснение изучаемого свойства или явления. Здесь заключены комплексные и системные наборы разных вариантов структурного, генетического и функционального метода, которыми замыкается общий цикл процессов психологического исследования.

# #Leksi\_III

## **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.

## **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.

# #Leksi\_IV

## **Психология конфликта**

Конфликт – столкновение противоположно-направленных сил, расхождение мнений, несовместимых друг с другом тенденций в сознании отдельного индивида, межличностных отношений или между группами людей, что сопровождается отрицательными эмоциями и переживаниями. БиполярОчка

В конфликте можно выделить два основных подхода:

1) Обобщенный: рассматривает конфликт, как любое столкновение противоположных сторон и сил. Здесь о конфликте можно говорить о явлении, как живой, так и неживой природы

2) Психологический: конфликт рассматривается, как столкновение мнений, позиций, взглядов и т.д. Предполагает обязательно наличие субъекта конфликта, то есть человека, обладающего сознанием, умеющего оценивать себя и свое окружение, умеющего эмоционально откликаться на поступающую информацию, имеющего свое личное мнение. Можно выделить три основных направления:

1) поведенческий аспект.

2) восприятие противоречий.

3) рассматривать его, как вид взаимодействия.

Конфликт содержит:

1. Конфликт является проявлением нарушения баланса динамической системы, где действия сторон взаимно влияют, взаимно изменяют друг друга
2. Как психологический феномен конфликт рассматривается в следующих основных направлениях: как вид взаимодействия, который характеризуется борьбой сторон за свою единственность и сохранение собственной идентичности; как поведенческий антагонизм или конфликтная деятельность; как антагонизм интересов, ценностей, целей и мотивов; как воспринимаемая несовместимость действий и целей.
3. Конфликт – разбалансированность динамической системы, проявляющаяся в несовместимости позиций или действий сторон, воспринимаемых ими, как угроза себе (собственной идентичности)
4. Конфликт – всегда выбор сохранять существующую систему взаимодействий в неизменном виде или реконструировать демонтировать, изменить ее

Конфликтная ситуация, являясь основой конфликта фиксирует проявление противоречий еще в начальном периоде и дает возможность уловить сигналы конфликта.

Основные сигналы конфликта: дискомфорт, напряжение, недоразумение, кризис, инцидент. Все эти сигналы являются свидетельством психического состояния человека в ситуации конфликта степени его напряжение. Ощущение дискомфорта сопровождается нарастанием недовольства, что проявляется в нашей речи, мимике, жестах, интонации.

Толерантность, как индивидуальное социальное качество может помочь в межличностных отношениях. Необходимо уметь распознавать истинные потребности, интересы другого человека, особенно когда они не совпадают с вашими. Наибольшие трудности возникают из-за неспособности людей отдавать приоритет интересам другого человека, уметь уважать не только свои потребности, но и чужие.

По количеству участников конфликта разделяют на:

* + - 1. Внутриличностный конфликт:

Один из самых сложных психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире человека. Индивидуальные противоречия представлены во внутриличностном конфликте. Они являются важной составляющей развития личности, если они конструктивны. Но деструктивный внутриличностный конфликт представляет серьезную опасность, может привести к стрессам, психотравмам и даже к суициду. Он не всегда виден, человек сам не осознает, что находится в состоянии внутреннего конфликта. Возникает при взаимодействии с окружающим миром и характеризуется борьбой мотивов, интересов, целей, ценностей одного индивида.

Выделяют 4 типа внутриличностного конфликта:

А) конфликт Буриданова осла (не может сделать выбор)

Б) конфликт выбора из двух зол.

В) амбивалентный конфликт (привлекает два действия)

Г) ролевой внутриличностный конфликт.

Фрейд считает, что защитные механизмы – это специфическая система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанная с осознанием конфликта. Фрейд выделил такие виды псих защит:

1. Сублимация (процесс преобразования энергии либидо в другие социально одобряемые и приемлемые формы)
2. Проекция (приписывание другим собственных ощущений, влечений, мнений)
3. Рационализация (рациональное объяснение изначально иррациональных поступков)
4. Вытеснение (устранение мнений, чувств, реально действующих мотивов из сознания, забывание о собственных неудачах и страданиях)
5. Регрессия (обращение человека к примитивным уровням поведения, мышления: детское поведение, кривляния в сложных для него ситуациях)
6. Психосоматические реакции (истерия, симуляция)
7. Уход от действительности (для подростковой субкультуры чаще всего, стремящейся перенестись в иную, часто нереальную жизнь)
8. Номадизм (подросток убегает из дома. Это бродяжничество в стремлениях изменить место жительства)

Межличностный:

Характеризуется наличием у противоборствующих сторон взаимоисключающих целей, ценностей, мотивов. Все это сопровождается активностью сторон, направленной на преодоление возникшей ситуации. В любом межличностном конфликте выделяют два взаимосвязанных аспекта: содержательную сторону конфликта (предмет разногласий, споров) и психологическую (коммуникативную компетентность: умение общаться и личностные особенности участников).

Личностно-групповой (решили не останавливаться)

Межгрупповой (решили не останавливаться)

## **Основные виды классификации конфликтов**

Конфликты с участием человека бывают: социальные и внутриличностные. Социальные: между личностью и группой, между средними социальными группами, межличностные, между малыми социальными группами, межгосударственные (между отдельными государствами и между коалициями государств), между большими социальными группами. Внутриличностные: между “могу и не могу”, между “нужно и нужно” между “нужно и не могу”, между ‘хочу и хочу”, между “хочу и нужно”, между “хочу и можно”

## **Стратегии выхода из конфликта**

Принципиальное значение для того, каким способом завершится конфликт имеет выбор оппонентом выхода из него. Решающим для исхода конфликта зачастую становятся стратегии взаимодействия, развиваемые его участниками. Выделяют пять основных стратегий:

1. Соперничество: навязывание другой стороне предпочтительного для себя решения. Оно оправданно в случаях: явной конструктивности предполагаемого решения, выгодности результата для всей группы, важности исхода борьбы для проводящего данной стратегии, отсутствие времени на уговоры оппонента.
2. Компромисс: состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части, ранее выдвигавшихся требований, готовность признать претензии другой стороной, готовностью простить. Он эффективен в случаях понимания оппонентов, что он и соперник обладают равными возможностями. Наличие взаимоисключающих интересов. Удовлетворение временным решением, угрозой потерять все.
3. Сотрудничество: считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Направлена на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника.
4. Избегание: попытка уйти из конфликта при минимуме затрат. Оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Применяется при отсутствии сил и времени для решения противоречия, в стремлении выиграть время. Наличие трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решить проблему вообще.
5. Приспособление: добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вызывают разные мотивы: сознание свой неправоты, необходимость сохранения хороших отношений, сильная зависимость от него, незначительность проблемы.

Выбор стратегии зависит от различных факторов: личностные особенности оппонента; уровень нанесенного оппоненту ущерба и собственного ущерба; наличие ресурсов; статус оппонента; возможные последствия; значимость решаемой проблемы; длительность конфликта;

## **Человек в сфере трудовой деятельности**

Основными исторически первичным видом деятельности является труд. Своеобразные и отличные от труда и связанные с ним производные от него виды деятельности представляют игра и учение. Труд в целом не психологическая, а социальная категория. В своих основных общественных закономерностях он предмет не психологии, а общественных наук. Предметом изучения никак не труд является в целом, а только психологические компоненты трудовой деятельности. В классической характеристике Маркса выделены важнейшие его особенности:

“Труд есть прежде всего процесс, совершающийся между человеком и природой, процесс в котором человек своей собственной деятельностью опосредствует, регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой. Веществу природы он сам противостоит, как сила природы. Для того, чтобы присвоить вещество природы в известной форме, пригодной для его собственной жизни, он приводит в движение, принадлежащие его телу естественной силе. Воздействие посредством этого движения на внешнюю природу и изменяя ее, он в то же время изменяет свою собственную природу. Он развивает дремлющие силы и подчиняет игру этих сил собственной власти. В конце процесса труда появляется результат, который уже в начале этого процесса имелся в представлении человека. Человек не только изменяет то, что дано природой, он осуществляет в то же время и свою сознательную цель, которая как закон определяет способ и характер его действий и которую он должен подчинить свою волю”

Костя Маркс

Деятельность человека заключается в отличие от животного мира в следующем: деятельность включает в себя системы движений, которые освоены в результате научения. Эти системы движений рассчитаны на умелое употребление и разумное использование предметов человеческой культуры. Деятельность человека носит продуктивный характер, созидательный, зачастую творческий. Деятельность человека всегда связанна с определенными предметами, с материальной и духовной культурой. Причем эти предметы используются людьми по своему прямому культурному назначению в качестве орудий или предметов, удовлетворяющих потребности людей. Деятельность человека преобразует его самого, его собственные потребности, способности, условия жизни. Человеческая деятельность в ее разнообразных формах и средствах реализации есть продукт истории. Предметная деятельность людей связана с культурным предназначением и способами использования окружающих человека предметов.

## **Напряженность трудовой деятельности**

Трудовая деятельность при воздействии различных экстремальных факторов складывается в зависимости от особенностей этих факторов (сила, продолжительность), степени адаптированности к ним данного человека и его индивидуальных особенностей. Особое значение играют психогенные факторы, способные стимулировать развитие состояния эмоционального напряжения. При чрезмерных по силе направленности эмоциях может развиваться негативное состояние эмоциональной напряженности.

Внешние проявления напряженности: изменения в мимике, проявление скованности, изменение в речи, тремор лица, рук и ног, суетливость, беспокойство или наоборот, ступор. Эмоциально-сенсорные проявления: ухудшение восприятия зрительного, слухового, ухудшение внимания, концентрации. Эмоционально-моторная напряженность: ухудшение согласованности движений, точности движений. Физиологические реакции: резкое, неадекватное учащение пульса и дыхания, резкое сокращение фазы выдоха, нарушение кровяного давления, обильное потоотделение. Эмоционально-ассоциативные: резкое ухудшение воспроизведения в памяти, временное падение логичности, ступор мыслительных процессов или выраженное реверсивное мышление.

Синдром эмоционального выгорания – специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. Проявляется в: чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения. Дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам или клиентам). Негативное самовосприятие в профессиональном плане. Способами преодоления профессиональных деформаций являются: повышение компетентности, своевременная диагностика профессиональной деформации и разработка стратегии преодоления, прохождение тренингов личностного и профессионального роста, рефлексия в профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста, овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально волевой сферы и самоанализа, апробация информационных форм и технологий, участие в конкурсах смотрах профессионального мастерства, индивидуальная работа психологов с формами консультирования.

Комплексная профилактика и коррекция процесса профессионально деформации личности: занятие спортом, хобби, снятие мышечного напряжения, снюс

Включает четыре уровня:

1. Телесный: спорт и т.д.
2. Эмоциональный: снижение уровня беспокойства, подавленности
3. Смысловой уровень: переосмысление своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения к своей работе. Улучшение само понимания и само принятия
4. Поведенческий: устранение стереотипов профессиональных действий, освоение новых более адаптивных и результативных форм поведения на работе.

Особую роль в профилактике профессиональных деформаций играет инновационная деятельность, становление готовности к инновациям является важнейшим условием его профессионального развития.