1. Предмет, объект и задачи психологии

**Объектом исследования** психологии и объектом приложения психологических знаний является человек.

**Объект психологии** — это **закономерности психики** как особой формы жизнедеятельности человека и поведения животных.

**Предмет психологии** — это **психика** как высшая форма взаимосвязи живых существ с предметным миром, выраженная в их способности реализовывать свои побуждения и действовать на основе информации о нем.

**Основными задачами психологии** являются:

1) выявление законов психики;

2) раскрытие тех связей и отношений, которые можно было бы классифицировать как закономерные;

3) установление механизмов психической деятельности;

4) изучение природы и действия этих механизмов совместно с другими науками.

**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

1. Место психологии в системе наук

**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

Современная психология занимает промежуточное положение между философскими, естественными и социальными науками. В центре внимания всегда остается человек, изучением которого занимаются и названные выше науки, но в других аспектах. Известно, что философия и ее составная часть – теория познания (гносеология) – решает вопрос об отношении психики к окружающему миру и трактует ее как отражение мира, подчеркивая, что материя первична, а сознание вторично. Психология же выясняет ту роль, которую играет психика в деятельности человека и его развитии.

Психология занимает центральное место не только как продукт всех других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития. Она интегрирует все данные этих наук и в свою очередь влияет на них. Психологию следует рассматривать как научное исследование поведения и умственной деятельности человека, а также практическое применение приобретенных знаний.

3. Отрасли психологии.

**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** – 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.

4. 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.
5. Методология.

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



1. Основные школы.

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.

**Аналитическая психология**. Направление неофрейдизма, основателем которого является швейцарский психолог и культуролог К.Г. Юнг. Это учение основано на понятии коллективного бессознательного, в котором нашли отражение данные антропологии, этнографии, истории культуры и религии, проанализированные Юнгом в аспекте биологической эволюции и культурно-исторического развития, и которое проявляется в психике индивида. В качестве единицы анализа психики Юнг предложил понятие архетипа.

**Бихевиоризм.** Изучение поведения. Направление в психологии, рассматривающее человека как реагирующее, обучающееся существо, запрограммированное на те или иные реакции, действия, поведение. ДЖОН УОТСОН.

**Гештальтпсихология (гештальттерапия).**Тезис о необходимости целостного подхода к анализу сложных психических явлений. Направление в психологии, возникшее в Германии, основанное на изучении особенностей восприятия и гештальта, интеллектуального явления "инсайта".

**Гуманистическая психология**. Направление в психологии, в котором в качестве основных предметов анализа выступают: высшие ценности, самоактуализация личности, творчество, любовь, свобода, ответственность, автономия, психическое здоровье, межличностное общение.

**Индивидуальная психология**. Направление психологии, основным предметом исследования которого является способы и особенности реализации целей, заложенных в глубинах личности, индивидуальный жизненный стиль.

**Когнитивная психология**. Одно из направлений преимущественно американской психологии, как альтернативная бихевиоризму. К.П. рассматривает познавательные процессы. Современная когнитивная психология состоит из 10 основных разделов: восприятие, распознавание образов, внимание, память, воображение, речь, психология развития, мышление и решение задач, человеческий и искусственный интеллект.

**Отечественная психология**. В отечественной психологии прочно утверждается принцип развития: психика животных и сознание человека могут получить адекватное объяснение лишь в том случае, если они рассматриваются в развитии.

**Психоанализ**. Совокупность способов выявления в психотерапевтических целях особенностей переживаний и действий человека, обусловленных неосознаваемыми мотивами; направление в психологии, созданное З. Фрейдом и его последователями.

**Структурализм**. Экспериментальное исследование структуры сознания. ВИЛЬГЕЛЬМ ВУНДТ.

**Трансактный анализ**. Э. Берн выделяет следующие три составляющие личности человека, которые обусловливают характер общения между людьми: родительское, взрослое, детское. ЭРИК БЁРН.

**Трансперсональная психология**. Ряд околопсихологических дисциплин, предметом рассмотрения которых являются феномены сознания, выходящие за рамки обыденного опыта. Рассматривает человека, как духовное космическое существо связанное с космосом, вселенной. Значительный вклад в развитие П. 20в. Внесли наши учёные: Леонтьев, Лурия, Гальперин.

**Фрейдизм**. В расширительном понимании подразумевается классический (ортодоксальный) психоанализ, в отличие от неофрейдизма, аналитической психологии Юнга и индивидуальной психологии Адлера. Бессознательная мотивация, защитные механизмы психики, роль сексуальной психики, влияние детских травм на поведение в зрелом возрасте.

**Функционализм**. Направление психологии, в котором основным предметом исследования является то, посредством каких психических функций и как индивид приспосабливается к изменчивой среде, а также поиск способов повышения эффективности такого приспособления.

**Этническая психология**. Раздел социальной психологии, в котором исследуются психологические различия, характерные особенности разных этнических групп людей.

**Экзистенциальная психология**. Направление в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, несводимой к общим схемам, возникшее в русле философии экзистенциализма. Её прикладным разделом является экзистенциальная психотерапия. Экзистенциальную психологию относят к гуманистическим направлениям в психологии.

**Нейролингвистическое программирование НЛП**. Направление в психотерапии и практической психологии. Основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз и тела и памятью.

1. Бихевиоризм.

**Бихевиоризм** — это ответвление психологии, которое изучает набор реакций, формирующихся в результате воздействия внешних стимулов.

Ключевая особенность направления состоит в том, что оно полностью исключает вероятность существования сознания у человека в качестве самостоятельного явления.

При этом сознание отождествлялось с поведенческими реакциями, возникающими в ответ на различные стимулы.

1. Гештальтпсихология.

Гештальт — это **теория восприятия**.

Само слово [«гештальт»](https://psyholic.ru/otnosheniya-polov/nezavershennyj-geshtalt.html) переводится как «фигура», «форма», «структура», «образ».

Но подобный перевод не отображает глубинной сути понятия, описывающего обширную категорию.

Слово «гештальт» является **ключевым элементом в гештальтпсихологии.** Оно обозначает определенную форму организации отдельных частей или структуру, посредством которой сумма индивидуальных элементов превращается в целое.

**Пример**: Завидев кошку, человек воспринимает ее как единое целое, называемое «кошкой». Он не делит ее на лапки, усы, хвост, голову и т.д.

1. Глубинная психология.

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

1. Когнитивная психология.

**Когнитивная психология**— это научное изучение мыслящего разума; она касается следующих вопросов:

• Как мы обращаем внимание на информацию о мире и собираем ее?

• Как мозг сохраняет и обрабатывает эту информацию?

• Как мы решаем проблемы, думаем и формулируем свои мысли с помощью языка?

Когнитивная психология охватывает весь диапазон психических процессов — от ощущения до восприятия, нейронауки, распознавания паттернов, внимания, сознания, научения, памяти, формирования понятий, мышления, воображения, запоминания, языка, интеллекта, эмоций и процессов развития; она касается всевозможных сфер поведения.

1. Гуманистическая психология.

Гуманистическая психология — направление современной психологии, изучающее здоровую творческую личность, раскрывающую свои потенциальные возможности в процессе самоактуализации (или самореализации).

1. Хотя человеческое бытие имеет предел, человек всегда обладает свободой и необходимой для нее независимостью. Например, обреченный на смерть человек свободен по - разному чувствовать и вести себя при ее приближении.

2. Самым важным источником информации является экзистенциальное состояние человека, его субъективный психический опыт, доступный ему через его сознание "здесь - и - теперь".

3. Поскольку человеческая природа определяется не тем, что делает человек, а тем, как он осознает свое бытие, его природа ни когда не может быть определена полностью, она всегда стремится к беспрерывному развитию, к реализации возможностей человека.

4. Человек един и целостен. Эта цельность и создает уникальный характер переживаний каждого человека. В человеке невозможно разделить органическое и психическое, осознаваемое и неосознаваемое, чувство и мысль.

5. Сознание человека не может быть сведено ни к его основным потребностям или защитам, как во [фрейдизме](https://studopedia.ru/8_88268_freydizm.html), ни к эпифеноменам бихевиоризма.

1. Отечественная психология.

**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.

1. Процессы, состояния, явления психики.

***Психический процесс*** – психическое явление, отличающееся относительной однородностью психологической структуры, более или менее, кратковременное явление, имеющее начало, течение и окончание.

Психические процессы делятся на три группы:

1) познавательные процессы – обеспечивают чувственное (ощущения и восприятие) и абстрактно-логическое (мышление, воображения) отражение действительности;

2) процессы-регуляторы – обеспечивают наилучшее протекание активности или других психических процессов: внимание, эмоции, чувства, воля;

3) процессы-интеграторы – объединяют нас с другими людьми (речь) или с самими собой, обеспечивая целостность личности (память).

***Психическое состояние*** - это:

1) самостоятельный уровень психических явлений, отличающийся от других относительной длительностью при сохранении однородности:

2) психический процесс, взятый на этапе его протекания.

К психическим состояниям относятся: проявление чувств (настроения, аффект, эйфория, тревога); внимание (сосредоточенность, рассеянность); воля (решительность, растерянность); мышление (сомнение); воображение (грезы, мечты) и др.

***Психические свойства*** – это психические явления, ставшие стойкими, выражающими индивидуальность субъекта. Психические свойства имеют тенденцию к повторению (например, вспыльчивость, вдумчивость и др.).

1. Сознание и бессознательное.

*Сознание – это особое состояние, свойственное человеку, в котором ему одновременно доступен и мир, и он сам*.

Сознание – состояние, при котором человек отдает себе полный отчет в собственных мыслях и намерениях.

Сознание заключается в эмоциональной оценке действительности, в обеспечении целеполагающей деятельности – в предварительном мысленном построении разумно мотивированных действий и предусмотрений их личных и социальных последствий, в способности личности отдавать себе отчет в том, что происходит в окружающем мире, материальном и духовном. Сознание – идеальная (психическая) форма деятельности, ориентированная на отражение и преобразование действительности.

Сознание не исчерпывает всего богатства психической жизни человека. Наряду с сознанием в психике человека существует еще сфера бессознательного.

*Бессознательное – это совокупность психических явлений, состояний и действий, лежащих вне сферы человеческого разума, безотчетных и не поддающихся, по крайней мере, в данный момент, контролю со стороны сознания.*

Бессознательными являются сновидения, гипнотические состояния, состояния невменяемости и т.п.

1. Сознание.

**Сознание -**особая форма отражения, которая является общим качеством всех психических функций человека. Сознание обеспечивает разумное, целенаправленное поведение человека, которое основано на понимании законов объективного (реально-существующего) мира.

1. Самосознание.

Самосознание возникает в ходе развития сознания личности. Сознание и самосознание взаимообусловлены: чем выше уровень сознания человека, тем выше уровень его самосознания, и наоборот. С расширением представления человека о внешнем мире, расширяется его самосознание.

**Самосознание *–***осознание человеком самого себя, своего отношения к природе и к другим людям, своих действий и поступков, своих мыслей, переживаний и разных психических качеств. Это процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе.

Развитие самосознания человека проявляется в: самонаблюдении; критическом отношении к самому себе; оценке своих положительных и негативных качеств; ответственности за свои поступки.

**Главная функция самосознания**– сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя. Если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самоусовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта.

Только благодаря осознанию своей индивидуальности возникает особая функция – защитная: стремление защитить свою индивидуальность от угрозы ее нивелирования.

Самосознание характеризуется своим продуктом – представлением осебе, ***«Я-образом»***(«Я концепцией»).

1. Периоды становления личности по А.Н. Леонтьеву, З. Фрейду, Э. Эриксону.

А. Н. Леонтьев:, «личность человека создается общественными отношениями». на первый план выступает категория деятельности субъекта, поскольку «именно деятельности субъекта являются исходной единицей психологического анализа личности. Личность выступает как совокупность иерархических отношений деятельностей. Их особенность состоит в «связанности» от состояний организма. А. Н. Леонтьев выделяет три основных параметра личности:

широта связей человека с миром;

степень иерархизованности этих связей, преобразованые в иерархию смыслообразующих мотивов;

общая структура этих мотивов.

Психосексуальные стадии развития личности по Фрейду:

* 1. Оральная стадия;
* 2. Анальная стадия;
* 3. Фаллическая стадия;
* 4. Латентная стадия;
* 5. Генитальная стадия.

Но наибольшее влияние на формирование личности и черт характера оказывают наиболее ранние этапы развития человека, названные Фрейдом прегенитальными стадиями. Ведь человек их проходит еще до того, как в полной мере осознает, какое значение в получении удовольствия играют его половые органы.

Психосоциальные стадии развития личности (по Э. Эриксону)

* 1. Младенчество: базовое доверие / недоверие. В этот период закладываются основы здоровой личности в виде общего чувства доверия, «уверенности», «внутренней определенности». Чувство недоверия появляется, если мать ненадежна, несостоятельна, отвергает ребенка. Эго, приобретаемое в результате успешного разрешения конфликта «доверие -- недоверие».
* 2. Раннее детство: автономия / стыд и сомнение. Этот период продолжается от одного до трех лет. Биологическое созревание создает основу для появления новых возможностей самостоятельного действия ребенка в целом ряде областей (стоять, ходить, карабкаться, умываться, одеваться, есть). Родители должны постепенно расширять возможности самостоятельного действия и реализации самоконтроля у детей. Идентичность ребенка на этой стадии может быть обозначена формулой: «Я сам» и «Я -- то, что я могу
* 3. Возраст игры: инициативность / вина. В дошкольном периоде, который Эриксон называл «возрастом игры», от 3 до 6 лет, разворачивается конфликт между инициативой и виной. В это время социальный мир требует от ребенка активности, решения новых задач и приобретения новых навыков, у него появляется дополнительная ответственность за себя, за более младших детей и домашних животных. Это возраст, когда главным чувством идентичности становится «Я -- то, что я буду».
* 4. Школьный возраст: трудолюбие / неполноценность. Соперничество с родителем своего пола уже преодолено. В возрасте от 6 до 12 лет выход ребенка за пределы семьи и начинается систематическое обучение, в том числе приобщение к технологической стороне культуры. Универсальным в концепции Эриксона признается именно стремление и восприимчивость к обучению чему-то, что значимо в рамках данной культуры. Термин «трудолюбие» отражает основную тему данного периода, дети в это время поглощены тем, что стремятся узнать, что из чего получается и как оно действует. Эго- идентичность ребенка теперь выражается так: «Я -- то, чему я научился».
* 5. Юность: эго - идентичность / ролевое смешение. Самая важная стадия: «Юность -- это возраст окончательного установления доминирующей позитивной Эго. Уже не ребенок, но еще и не взрослый (от 12 -- 13 лет до примерно 19--20 ), подросток сталкивается с новыми социальными ролями и связанными с ними требованиями. Подростки оценивают мир и отношение к нему. Они размышляют, могут придумывать идеальную семью, религию, философскую систему, общественное устройство. Осуществляется стихийный поиск новых ответов на важные вопросы: «Кто я?», «Куда я иду?», «Кем я хочу стать?».
* 6. Молодость: достижение близости / изоляция. Шестая психосоциальная стадия продолжается от поздней юности до ранней зрелости (от 20 до 25 лет), обозначает формальное начало взрослой жизни. В целом это период получения профессии, ухаживания, раннего брака, начала самостоятельной семейной жизни. Главная опасность на этой психосоциальной стадии заключается в излишней поглощенности собой или в избегании межличностных отношений.
* 7. Зрелость: продуктивность / инертность. Седьмая стадия приходится на средние годы жизни (от 26 до 64 лет); ее основная проблема -- выбор между продуктивностью и инертностъю. Продуктивность выступает как забота более старшего поколения о тех, кто придет им на смену, -- о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление.
* 8. Старость: целостность эго / отчаяние. Последняя психосоциальная стадия (от 65 лет до смерти) завершает жизнь человека. В это время фокус внимания человека сдвигается от забот о будущем к прошлому опыту, люди оглядываются назад и пересматривают свои жизненные решения, вспоминают о своих достижениях и неудачах. для этой последней фазы жизни характерен не столько новый психосоциальный кризис и оценка всех прошлых стадий развития Эго. Чувство интеграции Эго основывается на способности человека оглядеть всю свою прошлую и сказать себе: «Я доволен».

1. Психическое здоровье.

**Психологическое здоровье** – это оптимальное функционирование всех психических структур необходимых для жизнедеятельности; это душевное ми личностное здоровье.

**Психологическое здоровье определяется 2 признаками:**

1. Придерживаться жизненным принципам.

2. Эффективная адаптация.

**Критерии:**

1. Адекватное восприятие окружающей среды.

2. Осознание совершаемых поступков.

3. Активность

4. Работоспособность.

5. Целеустремленность.

6. Способность устанавливать близкие контакты.

7. Полноценная семейная жизнь.

8. Чувство привязанности и ответственности.

9. Ориентация на саморазвитие.

1. Психический процессы

**Виды психических процессов**

**Познавательные:**

* [Ощущение](https://www.psychologos.ru/articles/view/oschuschenie)
* [Восприятие](https://www.psychologos.ru/articles/view/vospriyatie)
* [Мышление](https://www.psychologos.ru/articles/view/myshlenie)
* [Сознание](https://www.psychologos.ru/articles/view/soznanie)
* [Речь](https://www.psychologos.ru/articles/view/rech)
* [Внимание](https://www.psychologos.ru/articles/view/vnimanie)
* [Память](https://www.psychologos.ru/articles/view/pamyat)
* [Воображение](https://www.psychologos.ru/articles/view/voobrazhenie)

**Эмоциональные:**

* [Эмоции](https://www.psychologos.ru/articles/view/chto_takoe_emocii_vop_zn_)
* [Чувства](https://www.psychologos.ru/articles/view/chuvstvo)
* [Аффекты](https://www.psychologos.ru/articles/view/affekt)

**Волевые:**

* [Борьба мотивов](https://www.psychologos.ru/articles/view/borba_motivov)
* [Принятие решения](https://www.psychologos.ru/articles/view/resheniezpt_poisk_i_prinyatie_resheniy)
* [Постановка цели](https://www.psychologos.ru/articles/view/kak_stavit_celi_pravilno)

1. Познавательные процессы.

Ощущение – простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека.

Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств

Представление – это психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе предыдущего опыта. Представления возникают не сами по себе, а в результате практической деятельности.

Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании человеком новых образов на основе имеющихся у него представлений. Воображение тесно связано с эмоциональными переживаниями человека

Мышление – это высший познавательный процесс, порождение нового знания, обобщенное и опосредованное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях. Суть данного познавательного психического процесса заключается в порождении нового знания на основе преобразования человеком действительности

Память – это форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия

1. Основные модели психологической структуры личности.

В психологической науке существует два основных подхода к структурированию личности. Первый основан на выделении черт личности, которые принято группировать на основе внутренней связи в подструктуры, а подструктуры, в свою очередь, делить на уровни. Второй подход основывается на выделении типов личности, которые не сводятся к определенному набору черт, но раскрывают некие общие особенности личности и способа ее взаимодействия с миром. В качестве примера типологического подхода можно привести деление, в основу которого положены четыре основных типа темперамента.

Структура личности по Платонову. К. Он положил в основу структурирования личности группировку психологических черт в логически целостные подструктуры: биологически обусловленные и социально обусловленные. Подструктуры же, в свою очередь, имеют свои уровни: Самый нижний уровень - это те черты человека, которые обусловлены биологически: возрастные и половые свойства его личности, темперамент, особенности нервной системы. На следующем уровне находится подструктура, которая включает особенности протекания различных психических процессов: память, мышление, восприятие, врожденные способности. В следующую подструктуру входит опыт человека, т.е. те знания и умения, которые были усвоены в процессе социальной жизни. И, наконец, на самом высоком уровне находится направленность личности, т.е. особенности мировоззрения и характера человека, его самооценка, интересы и увлечения. Все это многообразие и формирует целостную психологическую структуру личности.

Структура личности по Фрейду. З.Фрейд первым выделил в структуре личности сознательный и бессознательный компоненты, на основе которых строилась дальнейшая теория психоанализа. По мнению Фрейда, сознание и бессознательное находятся в постоянном конфликте, и задачей психоаналитика является установление гармонии и равновесия двух важнейших сторон человеческой психики. Бессознательное, по Фрейду, включает в себя Оно (или Ид), которое отвечает за важнейшие человеческие инстинкты - либидо (или инстинкт жизни, сексуальная энергия) и тонатос (или инстинкт смерти). К бессознательному также относится Сверх-Я (Супер-Эго), которое включает в себя моральные нормы и предписания, выполняя роль цензора в структуре психики. Сознательная часть личности - Я или Эго - призвана поддерживать гармонию между Оно и Сверх-Я, уравновешивать человеческое стремление к удовольствиям и необходимость подчиняться определенным моральным стандартам.

Структура личности по Рубинштейну. В структуре личности Рубинштейн выделял следующие основные компоненты: направленность личности; способности, темперамент и характер. Структура личности в социологии: рассматривается в тесной связи с социальными отношениями, в которые человек вступает в процессе своей жизнедеятельности. Структура личности понимается, как фундамент человеческой деятельности, обусловленный особенностями общественной жизни.

Социальная структура личности. Социальная структура личности выражается во внешней и внутренней соотнесенности личности с социумом. На внешнем плане мы находим совокупность различных социальных статусов, т.е. реальное положение личности в обществе, и социальных ролей, т.е. тех моделей поведения, которых человек придерживается в соответствии со своим статусом и ролью в социальной группе. На внутреннем плане находится набор диспозиций, т.е. позиций, которые были осмыслены субъектом, и непосредственно сами ролевые ожидания.

1. Понятие о социализации личности.

**Социализация личности** – это процесс вхождения каждого индивида в социальную структуру, в результате которого происходят изменения с самой структуре общества и в структуре каждой личности. Это обусловлено социальной активностью каждого индивида. В результате данного процесса усваиваются все нормы каждой группы, проявляется уникальность каждой группы, индивид усваивает образцы поведения, ценности и социальные нормы. Все это крайне необходимо для успешного функционирования в любом обществе.

1. Темперамент и система его проявлений.

Темперамент — проявление типа нервной системы в деятельности человека, индивидуально-психологические особенности личности, в которых проявляется подвижность его нервных процессов, сила, уравновешенность.

*Меланхолик*

Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним. Эти черты эмоциональной слабости.

*Флегматик*

Медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.

*Сангвиник*

Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

*Холерик*

Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрачивает свои силы и быстро истощается.

1. Виды и психологическая структура общения.

**Структура общения** – это совокупность основных элементов, из которых складывается процесс общения. При этом структурная характеристика общения может быть дана и применительно к основным элементам, и относительно внутренней структуры каждого из них.

*Основные компоненты общения*:

· субъекты;

· средства;

· потребности, мотивация и цели;

· способы взаимодействия, взаимовлияния и отражения влияний в процессе общения;

· результаты.

**Выделяют следующие виды общения:**"Контакт масок" – *формальное общение*, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные маски (вежливости, строгости, безразличия, скромности, участливости и т.п.) – набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику. В городе контакт масок даже необходим в некоторых ситуациях, чтобы люди "не задевали" друг друга без надобности, чтобы "отгородиться" от собеседника.

*Примитивное общение*, когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект: если нужен, активно вступают в контакт, если мешает – оттолкнут или последуют агрессивные грубые реплики. Если получили от собеседника желаемое, то теряют дальнейший интерес к нему и не скрывают этого.

Формально-ролевое общение, когда регламентированы и содержание, и средства общения и вместо знания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.

*Деловое общение*, когда учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения.

*Духовное, межличностное общение* друзей, когда можно затронуть любую тему и не обязательно прибегать к помощи слов, друг поймет вас и по выражению лица, движениям, интонации. Такое общение возможно тогда, когда каждый участник имеет образ собеседника, знает его личность, может предвидеть его реакции, интересы, убеждения, отношение.

*Манипулятивное общение* направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя разные приемы (лесть, запугивание, "пускание пыли в глаза", обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей личности собеседника.

*Светское общение.*Суть светского общения в его беспредметности, т.е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях; это общение закрытое, потому что точки зрения людей на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций.

1. Общение и деятельность.
2. Факторы экономической адаптации.

Трудовая адаптация - двусторонний процесс между личностью и новой для нее социальной средой. На трудовую адаптацию нового работника оказывает влияние множество факторов, определяющих сроки, темпы и результаты этого процесса. Среди факторов трудовой адаптации выделяются две группы: субъективные и объективные факторы.

Объективные факторы, это факторы, связанные с трудовым процессом, они в наименьшей степени зависят от нового работника. Сюда включаются: уровень организации труда, автоматизация и механизация производственных процессов, санитарно-гигиенические условия труда, размер коллектива, местоположение предприятия, отраслевая специфика и др. Субъективные факторы являются личностными факторами, и определяются особенностями конкретного человека. К субъективным факторам относятся: 1.социально-демографические характеристики работника (пол, возраст, образование, квалификация, стаж работы, социальное положение и др.); 2.социально-психологические характеристики работника (уровень притязаний, готовность трудиться самоконтроль, коммуникабельность, чувство ответственности и др.); 3.социологические характеристики (степень профессионального интереса, степень материальной и моральной заинтересованности в эффективности и качестве труда, наличие установки на накопление собственного человеческого капитала и др.).

1. Психологические аспекты управленческой деятельности.

Специфика управленческого процесса сводится к тому, чтобы обеспечить со стороны руководителя целенаправленное выполнение производственной задачи подчиненными.

Перед руководителем всегда встает необходимость уделять постоянное внимание прежде всего 3 аспектам в своей управленческой деятельности:

* 1) проявлять внимание к людям как непосредственным исполнителям производственных задач, /что подразумевает обучение их стилю поведения, соответствующему производственным задачам, повышение их квалификации, развитие у них положительных ценностных ориентации и мотивов профессиональной деятельности, формирование производственных коллективов, развитие корпоративного духа организации и т.п.;/
* 2) добиваться четкого определения целей и задач профессиональной деятельности, решения вопросов стратегии и тактики осуществления целей организации в условиях изменений во внешней среде и др.;
* 3) обеспечивать условия для выполнения производственных задач, что включает в себя совершенствование коммуникаций, создание благоприятных условий на рабочих местах, рациональных управленческих и производственных технологий, а также делегирование исполнителям необходимых полномочий для принятия оперативных решений и т.д.

1. Виды и функции защитных механизмов личности.

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)

29. Феномены восприятия и методы их изучения. Понятие образа мира.

Восприятие-процесс отражения целостных сцен и событий при непосредственном влиянии внешних объектов на нас. Феномены восприятия: 1. Сенсорное качество и его количественная представленность; 2. Фигура и фон - наше восприятие всегда структурировано фигура-фон; 3. Константность восприятия - неизменность воспринимаемых признаков предметов при значительном изменении условий их восприятия; 4. Система отсчёта - субъективный характер оценки величины и интенсивности. 5. Предметный характер; 6. Избирательный характер - проявляется во влиянии индивидуальных различий людей и эффектах доминирующей установки.

Методы исследования: 1.Феноменологический метод. Чувственный образ рассматривается как непосредственная данность - феномен. 2.Метод интроспекции. Это самоанализ содержания образа сознания с акцентом на их динамику. 3. Экспериментальный метод. Предполагает формулирование гипотезы, составление плана эксперимента, определение и контроль зависимых и независимых категорий, сбор экспериментальных данных. 4. Измерительный метод. Относительная или абсолютная оценка параметра стимуляции. Анализ моторных компонентов перцептивной деятельности. 5. Генетический метод. Выявление этапов развития перцептивных способностей. Включает приёмы онтогенетического и формирующего исследования восприятия. 6. Анализ событий. Не ставит ограничение на время экспозиции, а также на подвижность наблюдателя в процессе восприятия.7. Клинический метод. Изучение восприятия, вызванного соматическими или психич. расстройствами. 8 Метод моделирования работы перцептивных процессов.

Впервые понятие «образ мира» ввёл Леонтьев А. Н.. При помощи данного понятия описывают процесс познания. В эти понятия входят не только те свойства, которые обнаруживаются индивидом в ходе воздействия на органы чувств, но и те свойства, которые являются продуктами исторического общественного процесса и фиксируются в языке, предметах культуры. Поэтому образ мира - это не картинка и не копия мира, не создаётся из образов, отдельных явлений и предметов, а самого начала развиваются и функционирует как целое. Образ мира человека является универсальной формой его организации, знаний, определяющих возможности познания и управления поведением.

30. Понятия человека, индивида, индивидуальности, личности.

**Человек** – это особое существо, явление природы, обладающее, с одной стороны, *биологическим началом* (приближающим его к высшим млекопитающим), с другой стороны, *духовным* – способностью к глубокому абстрактному мышлению, членораздельной речи (что отличает его от животных), высокой обучаемости, усвоению достижений культуры, высокому уровню социальной (общественной) организации. Кроме того, человек является социально-биологическим существом, причем в условиях современной цивилизации в силу воспитания, законов, моральных норм социальное начало человека контролирует биологическое.

Чтобы лучше разобраться в том, что такое человек, следует прежде всего четко разграничивать применяемые по отношению к нему понятия «личность», «индивид», «индивидуальность».

**Индивид**– это единичный представитель вида *homo sapiens*, биологиче­ский организм, носитель общих наследственных свойств биологи­ческого вида (индивидом рождается каждый человек).

**Индивидуальность**– это непохожесть, своеобразие, отличие одного индивида от другого. Она подразумевает своеобразие его психофизиологической структуры (тип тем­перамента, физические и психические осо­бенности, интеллект, мировоззрение, жиз­ненный опыт). Как правило, только другие люди могут сказать, чем один человек отличается от другого.

Напротив, личность– это то, что формируется и наблюдаемо самим человеком. ***Личность***– совокупность индивидуальных особенностей человека, которые делают его существом нравственным и определяют его как члена общества. Понятие «личность» отражает все, что есть в человеке надприродного, исторического. Личность возникает в результате культурного и социального развития. Это социально-психологическая сущность человека, совокупность уникальных черт которые могут вносить вклад в общее социальное целое. Личность формируется в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно исторического опыта человечества (личностью мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия).

Быть личностью – значит иметь следующее:

· обладать независимостью, свободой, т.е. личностной автономией;

· иметь активную жизненную позицию;

· иметь цель в жизни и обладать принципиальностью;

· обладать способностью к самонаблюдению, самоанализу, саморегуляции;

· осуществлять выбор, возникающий в силу внутренней необходимости;

· оценивать последствия принятого решения и быть за него ответственным;

иметь созидательную установку и созидательное поведение.