

## **ВАЖНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ И ЕЕ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И СОЗНАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

**Такеева Томирис Газизовна**

takeyeva\_tomiris@mail.ru

Студент ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Научный руководитель – Абиров А.

Современное общество несет в себе информацию. Психология имеет большое значение не только для решения ряда основных теоретических вопросов о психологической жизни и сознательной деятельности человека. Она имеет также практическое значение, возрастающее по мере того, как основным вопросом общественной жизни становится управление поведением человека на научных основах и учет человеческого фактора в промышленности и общественных отношениях. Это также имеет отношение к уровню жизни каждого отдельного индивидуума и его влияние на другие общественные группы [1].

Не менее важной является сфера, где для практического применения психологии является обучение и воспитание подрастающего поколения, иначе говоря сфера педагогики.

Известно, что возрастающий объем знаний, которые должны быть усвоены в процессе школьного обучения, требует наиболее рациональной организации методов обучения. Это существенно зависит от психологических особенностей ребенка, возраста детей и их познавательных процессов при обучении в школе.

Педагогическая психология является той отраслью прикладной психологии, которая должна обеспечить научное обоснование программ и методов обучения, установить круг тех понятий, которые доступны детям соответствующего возраста и те способы подачи материала, которые обеспечат его наилучшее усвоение [2].

Развитие за последнее время нового раздела педагогики – программированное обучение (или теория программированного, поэтапного усвоения знаний) вносит научную психологическую основу для разработки оптимальной последовательности предлагаемого материала и применение наиболее эффективных методов обучения. Такие вопросы, как степень развернутости процесса поэтапного усвоения знаний, соотношение наглядных и словесно-логических средств обучения, способы оптимальной формулировки правил, приемы, обеспечивающие адекватное усвоение понятий и перенос принципов, усвоенных в процессе обучения, составляют только часть тех вопросов, которые изучаются педагогической психологией, вносящей существенный вклад в научное обоснование педагогического процесса.

Второй стороной использования психологии для рационального построения обучения и воспитания является анализ тех психологических особенностей детей, которые мешают их успешному обучению. Известно, что очаговые поражения мозга лишь частично выражаются в таких симптомах классической неврологии, как изменение чувствительности, рефлексов, тонуса, и движений. Значительная часть больших полушарий головного мозга не имеет прямого отношения ни к одному из упомянутых процессов и поражение этих участков мозга не приводит к их заметным нарушениям. Эти части больших полушарий связаны с осуществлением высших форм психической деятельности анализом поступающей информации, формированием планов и программ действий, контролем над протеканием сознательной деятельности. Именно поэтому поражение этих отделов мозга, не вызывая отчетливых физиологических симптомов может привести к заметным нарушениям сложных форм психической деятельности.

В подсознании хранится вся информация о нашей жизни. Событие, пережитое несколько лет назад, и негативное отношение к нему, сформированное тогда, будут оказывать воздействие на жизнь человека в настоящем, создавая личностные проблемы или болезни. Вот почему так важно отследить цепочку событий и разрешить ситуации – для полноценной здоровой жизнедеятельности [3].

У подсознания удивительная способность к научению. Оно может научиться чему-либо с одного раза. Это может произойти во время сильного эмоционального потрясения: пережитый ужас, потеря близкого человека, животного, измена, обман. Затем подсознание в определенных ситуациях многократно прокручивает эту ситуацию. Так, например, чувство вины по поводу какого-либо поступка может изменить всю жизнь.

Психология и ее влияние на жизнедеятельность человека многогранна. В качестве инструментов выступают различные тесты, психотипирования, где определяют психотип определенного человека, закрытия гештальтов, для нормального функционирования в дальнейшем, терапия и многие другие методы и практики [4]. Есть и мелкие помощники, которые находятся в свободном доступе – такие как ежедневники, трекеры привычек, колеса баланса и прочее. Такие материалы являются маленькими кирпичиками в построении новой здоровой жизни.

Современная индустрия показывает, что люди живут в двадцать первом веке. Век, где технологии давно вышли на новый уровень, максимально упрощают жизнь людей, оставляя пространство и время для творчества. Мир, где скорость и способность быстрой адаптации – одни из главных вещей, что влияют на качество и уровень жизни.

Постоянная гонка дает свои результаты. Люди мечтают, а затем строят мосты к своим целям. Кто-то достигает, кто-то бросает на половине пути. Однако и первые и вторые подвержены множеству рисков. Стресс, тревога, эмоциональное выгорание, потеря мотивации, сомнения, страх... Риск огромен, и чтобы не потерять самого себя в этой безумной гонке за лучшую жизнь, человеку необходимы определенные вспомогательные инструменты [5]. Они дадут нужную ему передышку и с новыми силами помогут следовать дальше к своим целям.

Одним из таких важных инструментов является ежедневник.

Обычный бумажный ежедневник.

Человек – это не только мышцы и кости. Психология человека столь хрупкая и непредсказуемая вещь. Нанести психологическую травму – дело легкое и быстрое, а вот исправить поломку не так уж. Тут необходим полный комплекс лечения.

Любой человек заинтересован в саморазвитии. Двигаться вперед по социальной лестнице вверх, мечтать и достигать своих целей, строить новые вершины, познавать новые горизонты [6]. В таких случаях на помощь приходят трекеры привычек – инструмент, где человек отслеживает свой путь буквально по шагам к необходимой ему цели. Например, на рисунке 1 можно увидеть один из таких трекеров с сразу несколькими блоками задач, основой которой является здоровый образ жизни.

Реальная жизнь не идет ровным полем, здесь полно взлетов и падений. Траектория движения хаотичная и если у человека нет ориентиров, то он и дальше будет бездумно плавать, если не утонет. Вот почему так важно иметь какие-то цели, неважно маленькие (сделать домашнюю работу, полить цветок) или грандиозные (построить карьеру, создать огромную компанию).

Хорошо, если есть возможность (физическая и финансовая) обратиться к психотерапевту, который проанализирует пациента и назначит необходимое лечение. Но в реальной жизни число вариантов событий бесконечно, именно поэтому нужны такие инструменты как ежедневники – маленькие помощники в гонке жизни [7].

Актуальность необходимости психологии и ее инструментов – вещь постоянная. В ежедневной погоне за счастьем легко потерять самого себя. Ежедневник выступает здесь в роли некоего стоп-крана, который дает передышку и поддерживает в нужные моменты.

Человек сверяется со своим планом, делает заметки, выплескивает эмоции на бумагу, чтобы с новыми силами двигаться дальше.

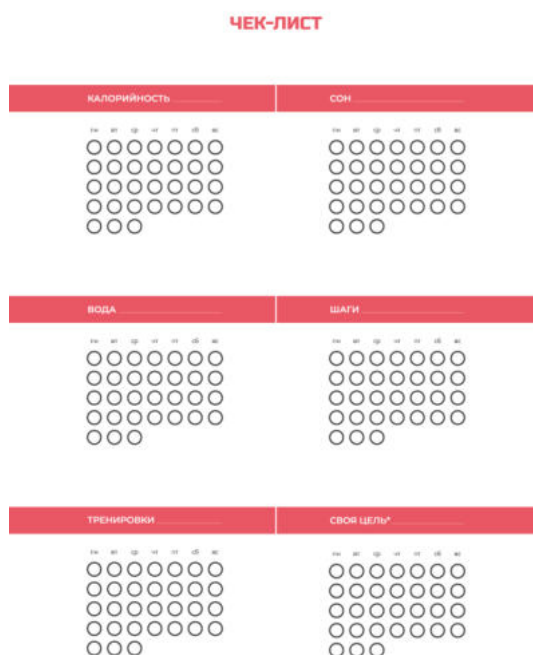


Рисунок 1 Трекер привычек

Ежедневник позволяет отслеживать эти пункты, прослеживать свои шаги и результаты от проделанной работы. Он несет в себе информацию, структура которой помогает достичь определенной цели.

Но задача стоит не только в достижении целей.

Ежедневник несет в себе терапевтическую составляющую. Когда уровень стресса повышается, сдерживать эмоции становится трудно. Голова, забитая мыслями, большая вероятность принятия импульсивных решений, эмоции, что льют через край – все это необходимо выплеснуть. Не на окружающий людей, не на себя, а на бумагу – экология и безопасность на первом месте.

Чтобы разобраться в собственной голове необходимо в первую очередь разгрузить ее. Человек выписывает свои мысли на бумагу, освобождая голову, после анализирует, структурирует и приходит к какому-то выводу.

Терапия тренирует также такую важную функцию как самодисциплина [8]. Каждый день садиться за стол и уделять дневнику хотя бы двадцать минут. Это помогает взглянуть на ситуацию со стороны и вынести из опыта урок. Ежедневник не просто книжка, где человек пачкает чернилами страницы. Это маленький карманный психотерапевт, всегда готовый выслушать и сохранить любую тайну. Без такого маяка отследить свои ориентиры очень сложно, а совсем запутавшемуся человеку и вовсе невозможно.

Разработка таких подручных инструментов как ежедневник, трекары, различные настольные карточки помогут человеку проанализировать свою жизнь и найти пробелы, которые нужно решить. Только благодаря самоанализу и самодисциплине можно выйти на новый здоровый уровень жизни.

### Список использованной литературы

1. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я.: 2016 Азбука – 192 с.

2. Бородянский М. 8 цветных психотипов: кто вы?: АСТ, 2017 – 270 с.
3. Синельников В. Возлюби болезнь свою. Центрполиграф, 2016 – 420с.
4. Фромм Э. Искусство любить. АСТ Publishers, 2018 – 150с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. МИИФ 2017 – 537 с.
2. Макгонигал К. Сила воли. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019 – 320 с.
3. Франкл В. Сказать жизни “да”. ООО «Альпина нон-фикшн», 2009 – 140 с.
4. Франс де Вааль. Истоки морали. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014 – 380 с.