

Отрасли психологии и психологические практики

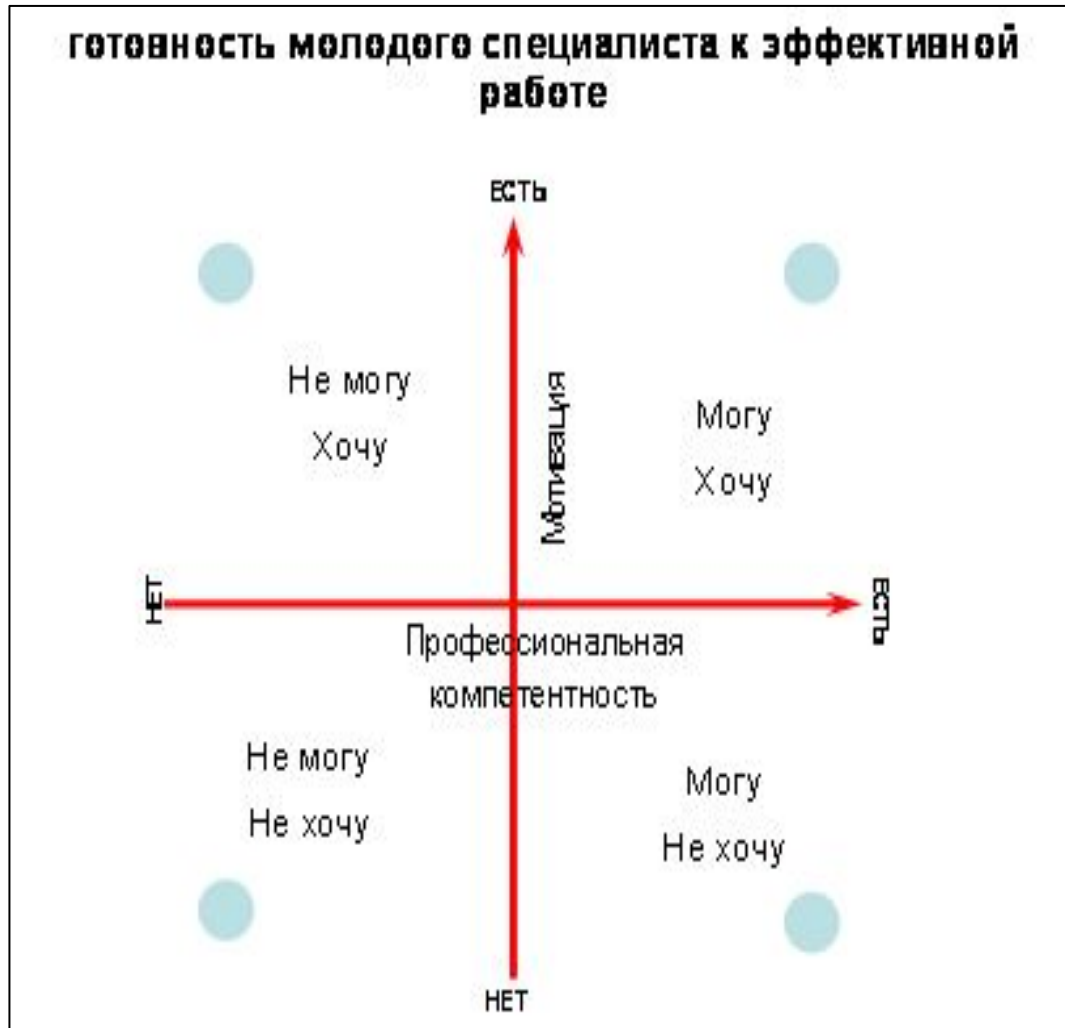
Осень – 4 ч. л. (1 КТ)

Весна – 2 ч. л., 14 ч. пр. экзамен (2 КТ, 3 КТ)

131013@mail.ru

<http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/ot-rasli-psixologii-i-psixologicheskie-praktiki.pdf>

Матрица «ХОЧУ.МОГУ.ДЕЛАЮ. ДАЮ»



- #МОТИВАЦИЯ
 - #ресурсы
- #поведение
 - #ценности

Ситуационное лидерство

Ситуационное лидерство, – это подход к управлению людьми, основанный на использовании 4 стилей управления в зависимости от ситуации и уровня развития сотрудников по отношению к задаче.

Теорию ситуационного лидерства разработали и описали в книге 1960 года «Менеджмент организационного поведения» («Management of Organizational Behavior») американские исследователи поведения Пол Херси и Кен Бланшар.



Пол Херси

Американский специалист по управлению. Профессор нескольких университетов. Соавтор концепции ситуационного лидерства. Основатель консалтинговой компании и Центра исследования лидерства.



Кен Бланшар

Американский исследователь поведения. Эксперт в области менеджмента. Соавтор концепции ситуационного лидерства. Автор 50 книг, переведенных на 37 языков («**Одноминутный менеджер**» и др.).

Вопрос-ЗАДАНИЕ

- ОПИШИТЕ ПОРТРЕТ ЗРЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА
- КАКОВЫ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, КРИТЕРИИ ЗРЕЛОСТИ
- ОЦЕНИТЕ «СВОЮ» ЗРЕЛОСТЬ



ЗРЕЛОСТЬ =

Способность нести ответственно за свое поведение, желание достичь поставленной цели, а также образование и опыт в отношении конкретной которую необходимо выполнить



Зрелость определяется:

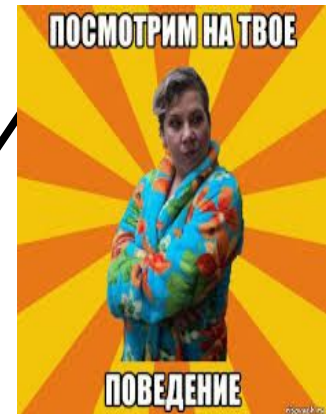
- Уровнем образования
- Наличием опыта выполнения задач
- Способностью нести ответственности за свои действия
- Желанием работать для достижения целей организации, преданностью своей компании

! Оцените степень выраженности критериев зрелости у себя (в %)

!! Как соотносятся цели организации и Ваши жизненные цели?

Актуальные контекстуальные поведенческие модели

- В центре внимания – анализ **функции** поведения в контексте.
- С какой целью я Это делаю в ЭТИ условиях?



! Вспомните недавнюю ситуацию и ответьте на вопрос касательно своего поведения.

<https://www.youtube.com/watch?v=rrzhUf1Lrol>

Поведение



- Поведение, которое человек демонстрирует неоднократно, всегда служит какой-то цели или выполняет для него какую-то функцию (O'Neill, et al, 1997).
- Топография отвечает на вопрос о том, «что» это за поведение (Cooper et al, 2007).
- «Функция» поведения отвечает на вопрос: «почему это поведение происходит» (O'Neill, et al, 1997). #Лисбет_Саландер
- Поведение может выполнять более одной функции (Miltenberger, 2008).
- Функция и подкрепление

4

ФУНКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

		Что это дает мне	Когда это происходит
Ощущения		Желаемый сенсорный опыт; само поведение доставляет удовольствие.	В любое время, даже в одиночестве. Особенно в состоянии тревожности.
Избегание		Избавляет от нежелательных занятий или взаимодействия.	Когда задача слишком тяжелая, легкая, скучная или пугающая.
Внимание		Доступ к другим людям и взаимодействию с ними.	Когда я нуждаюсь в общении.
Желаемое		Желаемые предметы или занятия.	Когда я хочу предмет или занятие.

Социальное положительное /отрицательное поведение

Поведение позволяет человеку чего-то избежать или приводит к тому, что нечто убирается от человека благодаря своим действиям / других люде



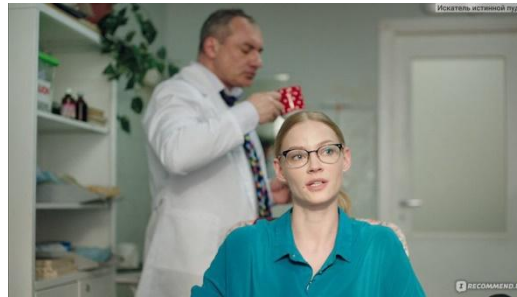
Автоматическое положительное/ отрицательное подкрепление

Поведение позволяет человеку приобрести /избежать или избавиться от чего-то благодаря результатам своих собственных действий, и другой человек в



С какой целью я
иду в профессию
психолога???

Что смотреть?



к/ф «Вы все меня бесите» (2016)



к/ф «Надежда» (2020)



к/ф «Частицы Вселенной» (2017)



к/ф «Психологини» (2017, 2019)



к/ф «Триггер» (2018)

День психолога – 22 ноября

breakingmad.me

Подборка историй

только реальные
истории

«Из жизни психолога»

В Волгограде мнительный детский психолог одним ударом убил прохожего

В Казахстане психолог подложила муляж бомбы к больнице, чтобы уйти в отпуск

Психолог и учитель избивали полицейского в Якутии

В Туле детского психолога подозревают в сатанизме

В Москве требуют возбудить дело на «психолога», закапывающего людей в могилы

В Финляндии кошка стала психологом в местной полиции

Уралец угрожал взорвать дом, чтобы поговорить с психологом

В Российской академии образования считают необходимым увеличить число психологов в РФ

Как сообщил президент РАО, в настоящее время в России 20-25 тыс. психологов, их число нужно увеличить до 100-120 тыс.



СОЧИ, 29 октября. /ТАСС/. Число психологов, в том числе клинических, для работы во всех сферах жизнедеятельности российского общества должно быть увеличено до 100-120 тыс., чтобы своевременно предотвращать всевозможные инциденты. Об этом во вторник ТАСС сообщил в кулуарах саммита молодых ученых в Сочи президент Российской академии образования (РАО) Юрий Зинченко.

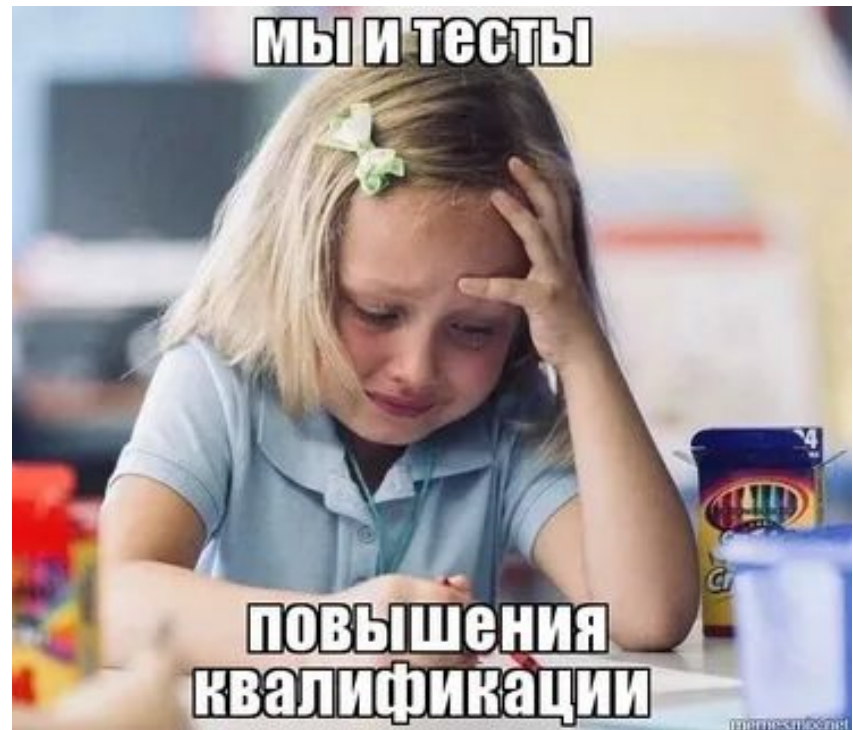


тезис «психолога в каждую школу» – с 1989 г.
150 вузов, 300 факультетов, 200 (?) выпускников x 20

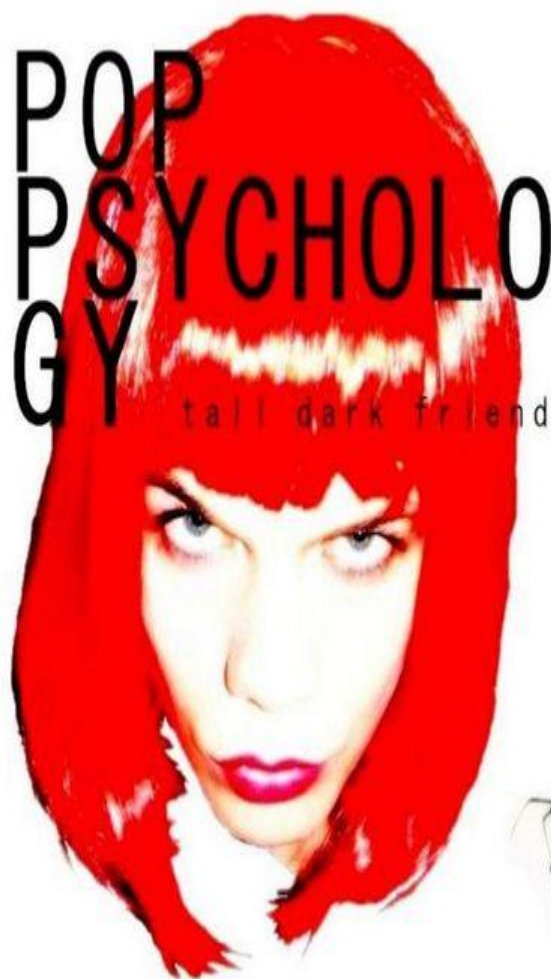
Психология – фактор эволюции общества @Т.А. Нестик

- сложный предмет науки – психика
- особенности исторического пути
- своеобразие возникновения и развития методов психологии
- субъект и объект исследования совмещаются в одном лице
- парадоксальный характер науки
- психологическое познание сопровождается воздействием на человека
- психологические знания отличаются высокой степенью динамичности
- психологические знания – ответственное социальное явление
- психологи-практики несут ответственность за качество и обоснованность заключений по результатам психологических обследований...

Чем отличается высшее образование и дополнительное образование?



Закон “Об образовании”



Что такое "поп-психология"?

Популярная психология.

Признаки поп-психологии:

- **Простой язык**
(психология, изложенная доступным языком для дилетантов)
- **Готовые однозначные ответы**
- **Тематика:** секс, брак, любовь, дружба, развод, воспитание детей и личностный рост

Мифы современной поп-психологии



ПРЕИМУЩЕСТВА
И СИЛА ВИЗУАЛИЗАЦИИ.
КАК ПРАКТИЧЕСКИ

ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ
МЕЧТЫ И ЦЕЛИ?

Миф 1.

**Чтобы
добиться успеха в
достижении цели,
ее надо
визуализировать**

Действительность



@Профессор Шейли Тейлор:

1. визуализация приводит к отделению цели от средств, необходимых для ее достижения.
2. визуализация преждевременно провоцирует радостное ощущение успеха, когда вы еще ничего реально не достигли. А это отвлекает ваши силы от цели.



**Миф 2.
Сдерживать свои
чувства -
неправильно и
вредно.**

**Загнанные в глубину
души, они приводят к
эмоциональному
перенапряжению,
чревату срывом.
Поэтому любые
чувства, и
положительные, и
отрицательные,
необходимо открыто**

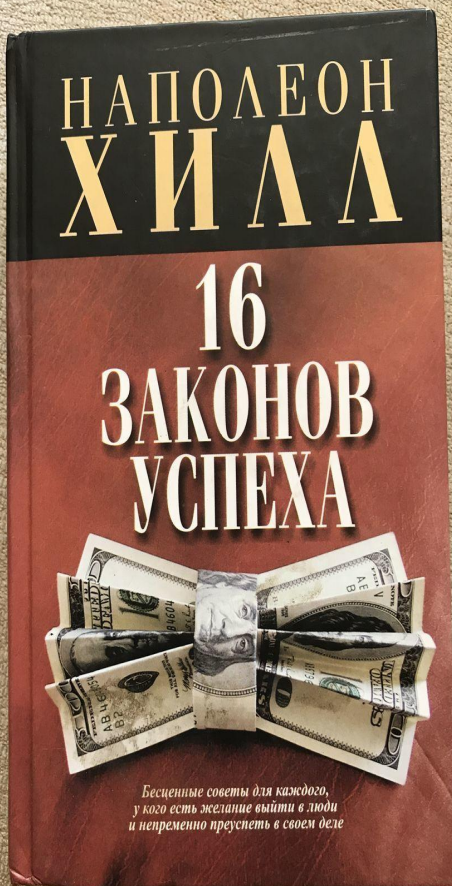


Действительность

По мнению проф. Брэда Бушмэна, разрядка гнева на неодушевленный объект приводит не к смягчению стресса, а как раз наоборот.

В своем эксперименте Бушмэн намеренно дразнил своих студентов оскорбительными замечаниями по ходу выполнения ими учебного задания. Некоторым из них потом было предложено выместить гнев на боксерской груше.

Оказалось, что "успокоительная" процедура вовсе не привела студентов в душевное равновесие - они оказались гораздо более раздражены и агрессивны настроены, чем те, кто "разрядки" не получил. Настоящий источник раздражения остался неуязвим, а это раздражает еще сильнее.



Миф 3.
Если вы пребываете в дурном расположении духа, то почувствуете себя лучше, переключив свои мысли на что-то приятное.
"Захлопните двери своего сознания перед огорчениями, - пишет один из идеологов жизненного успеха Наполеон Хилл.

- Используйте свой разум для целенаправленного оптимистического мышления. Не позволяйте людям и обстоятельствам навязывать вам неприятные переживания".

Позитивное мышление - это когда
упал вниз с лестницы и думаешь:
надо же...как быстро спустился!

Действительность

Когда мы находимся в подавленном настроении, когда мы нуждаемся в смене настроения, - наш разум оказывается совершенно не способен намеренно его осуществить.

И пытаюсь обмануть себя, вызывая какие-то новые чувства, мы лишь усиливаем те, которые нами уже владеют.

МОЛОДЕЦ! ТАК
ДЕРЖАТЬ!!!!



5+++

Миф 4.

Обращаясь к самим себе с ободрением и поощрением, хваля самих себя, мы можем повысить свою самооценку.

Наполни свой дом, автомобиль, рабочее место мини-плакатами с одобрительными лозунгами "Молодец!", "Умница!" и т.п.

Это якобы повышает настроение и усиливает мотивацию.

Высокая самооценка



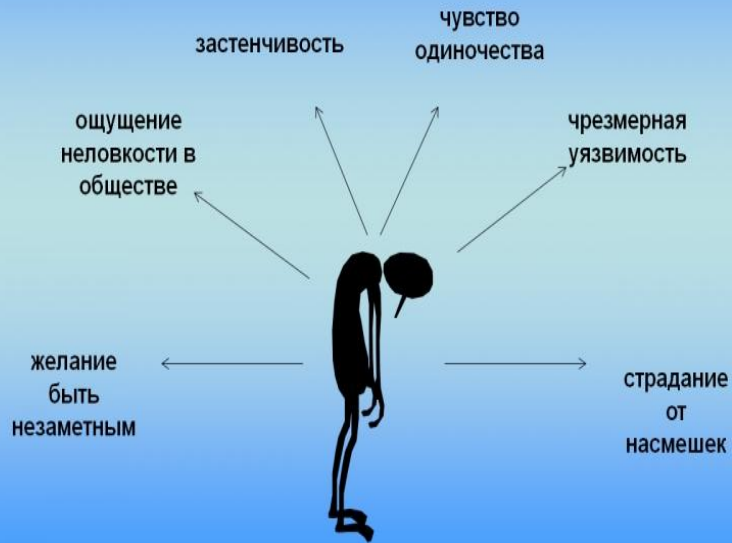
Действительность

Самоодобрение, действительно, способно несколько повысить самооценку, но лишь у тех, у кого она и без того достаточно высока.

Люди с невысокой самооценкой разные псевдопозитивные лозунги, обращенные к самим себе, не воспринимают всерьез.

Профессор Уильям Сванн

Низкий уровень самооценки



Миф 5.

**Невысокая самооценка
- серьезное препятствие
на пути к жизненному
успеху.**

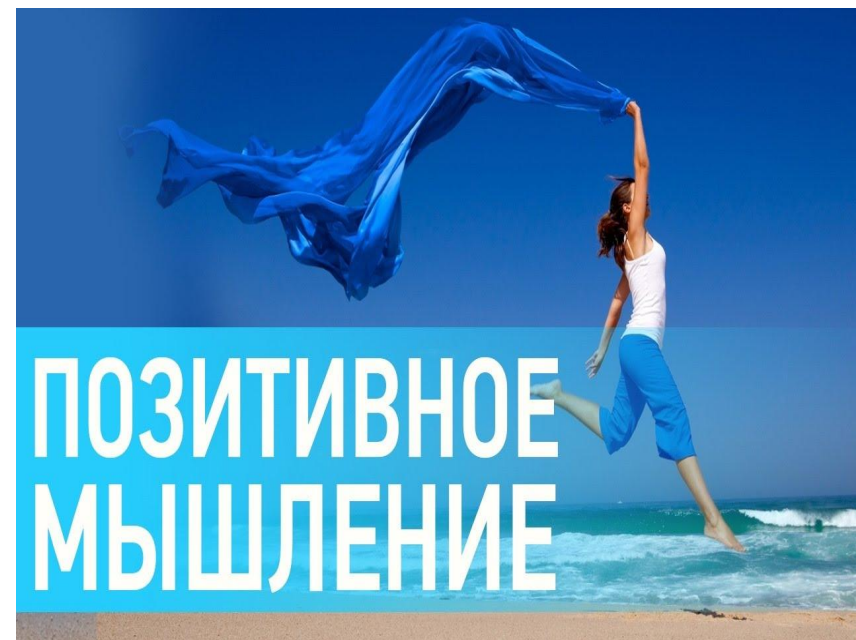
**Поэтому ее необходимо
всячески повышать -
как средствами
самоубеждения, так и с
помощью всевозможных
тренинговых процедур.**

Самоуважен реальные
ие = достижения

амбиции и
притязания

**Самый надежный
способ повышения
самооценки - не
завышать свои
притязания и
добиваться
ощутимых успехов.**

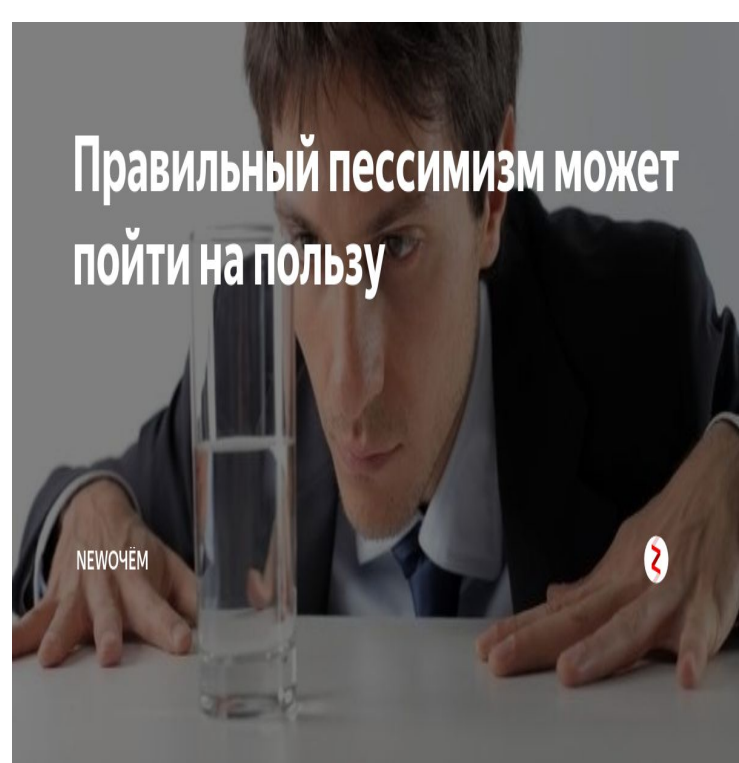
Действительность
Амер. У. Джеймс:
самоуважение
человека можно
представить в виде
дроби, числитель
которой составляют его
реальные достижения,
а знаменатель - его
амбиции и притязания.



Миф 6.

Необходимо культивировать в себе оптимистическое отношение к жизни, поскольку пессимизм препятствует достижению успеха и ввергает человека в пучину бед.

"Все будет хорошо! Все проблемы разрешимы! Будьте оптимистами, и успех вам обеспечен. Оптимизм - это залог успеха, достатка, несокрушимого здоровья".



Правильный пессимизм может
пойти на пользу

NEWOCHEM

2

Действительность

Современные психологи приходят к выводу, что помешательство на позитивности и оптимизме зашло слишком далеко. Односторонний взгляд на мир и на себя не даёт человеку реальной картины происходящего.

Беспечность, эгоизм, непредвиденный крах надежд, жестокое разочарование - вот плоды бездумного оптимизма.

Каждому человеку в жизни нужна и доля пессимизма, чтобы не слишком обольщаться и трезво смотреть на вещи.

**ЛУЧШАЯ
МОТИВАЦИЯ
ДЛЯ УСПЕХА
В ЖИЗНИ!
ДЕЙСТВУЙ!**



Миф 7.

Чем выше мотивация к успеху,
тем вероятнее успех.

Чем сильнее стремление что-то
получить, тем лучше это удастся.

Бесчисленное количество
"психологических" тренингов
организуется ради того, чтобы
максимально повысить у людей
уровень мотивации.

"Каждый получает всё, что
захочет, а если не получает - значит
недостаточно хочет".



МОТИВАЦИЯ НА УСПЕХ

Слабая мотивация недостаточна для успеха, но и избыточная вредна, поскольку порождает ненужное возбуждение и суетливость.

Действительность

Амер. Психологи Р. Йеркс и Дж.Д. Додсоном на опыте выявили зависимость:

по мере увеличения интенсивности мотивации качество деятельности изменяется по колоколообразной кривой: сначала повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности, снижается.

Внимание! НАУЧНОСТЬ!!!

- **Научная психология** = психология, которая ориентируется на постижение сущности психических явлений.
- **Практическая психология** = 1) психология, которая занимается исследованием отдельных отношений психических явлений; 2) методологическая парадигма, определяющая формы, методы и техники работы психолога с внутренним миром, с сознанием человека; 3) профессиональная деятельность, направленная на изменение личности, группы, организации, предполагающая не столько изучение, сколько воздействие.
- **ЦЕЛЬ** использования психологического знания
- **Фундаментальная психология** = психология, имеющая своей целью создание теоретических концепций и моделей психологической реальности.
- **Прикладная психология** = система знаний и научно обоснованных методов решения практических задач в области психологии или с помощью психологического инструментария.

Кризисное состояние

= особое выходящее за рамки повседневной жизни состояние, бывающее в жизни каждого человека и возникающее как реакция на какие-либо внешние или внутренние обстоятельства

@Д.Г. Трунов



Что понимается под кризисами:

Возрастные кризисы – являются этапами развития

Семейные кризисы – их описание часто носит «бытовой» характер

Острая реакция на стресс – возникает у лиц без предшествовавшего психического расстройства в ответ на травматические факторы

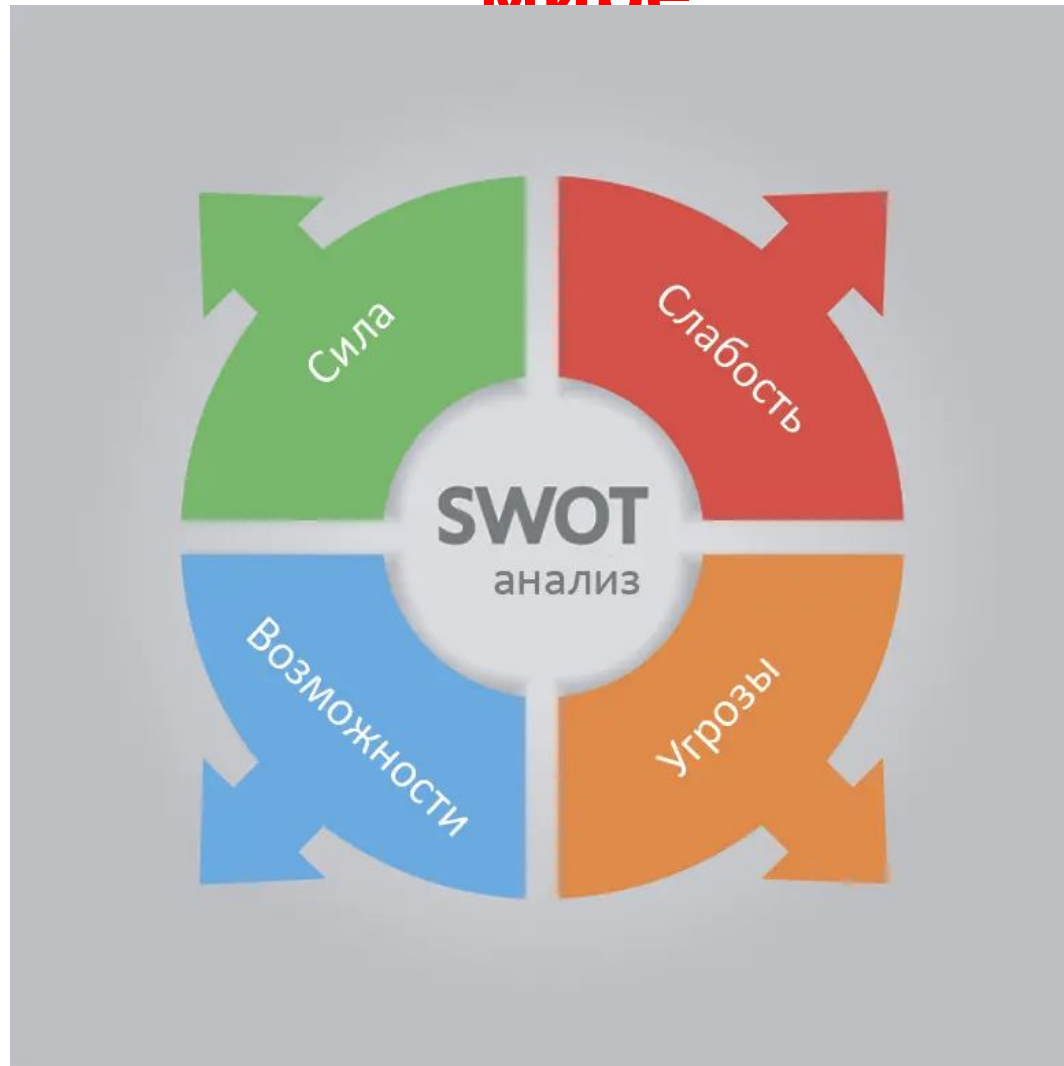
Посттравматический стресс – отсроченная реакция на травматическое событие

Социально-стрессовые расстройства – относятся к «другим реакциям на тяжелый стресс»

Что происходит?:)

- Привычный мир рушится, становится непонятным, непредсказуемым
- «Рушатся» установки, которые работали раньше, а теперь не работают (например, правила поведения)
- Усиливаются тревога, напряжение
- Сужается поле восприятия окружающего мира

В кризисной ситуации человек меняет свое мировоззрение о себе самом и о мире



«Бабушкины» рецепты стрессоустойчивости

- Душевная поддержка
- Адаптивная резистентность

СТАБИЛИЗАЦИЯ

ДЕСЕНСИТИЗАЦИЯ

@Александр Гершанов

Израиль



Называние + объяснение

- Что мы делаем, когда одеваем ребенка?
- Когда мир объясняют, он становится ПОНЯТНЫМ



Лето у нас
теплое... вторую
кофту под куртку
можно даже
не надевать...

Установки + правила + условия #аффирмации

- Все пройдет, пройдет и это
- Утро вечера мудренее
- В ситуации стресса прибираться, готовить, печь
- Всегда делали вот так...
- Гоголь-моголь, сладкий чай

Личность психолога

Личность психолога - это тот «живой» инструмент в его работе, который всегда находится с ним. И от её профессионального совершенства во многом зависит успешность профессиональной деятельности, собственный эффективный путь в профессии.

@А.Г. Асмолов



Еще раз 😊

<https://onlinetestpad.com/ru/test/148095-cennostnyj-oprosnik-shvarca>

- Личность психолога = субъект профессиональной деятельности, характеризующийся своей направленностью как мотивационно-потребностной системой, ценностями, установками, а также своим характером и способностями.
- !!! Профессиональная компетентность
- Компетентность =
наличие знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в заданной предметной области
#квалификационная_характеристика
#виды_компетенций
#образовательные_стандарты

Знания и Опыт?

- К/ф «Ассистентка»
(2019)



https://yandex.ru/efir?stream_id=4c47c118/ee90608a78bc14f615e33f3&from_block=player_context_menu_yavideo

Тезаурус

- «профессия»
 - «профессионал»
 - «специальность»
 - «специалист»
 - «профессионализм»
 - «квалификация»
-
- Предмет исследования: психологии труда, инженерной психологии, психологии профессий, психологии профессионала и др.

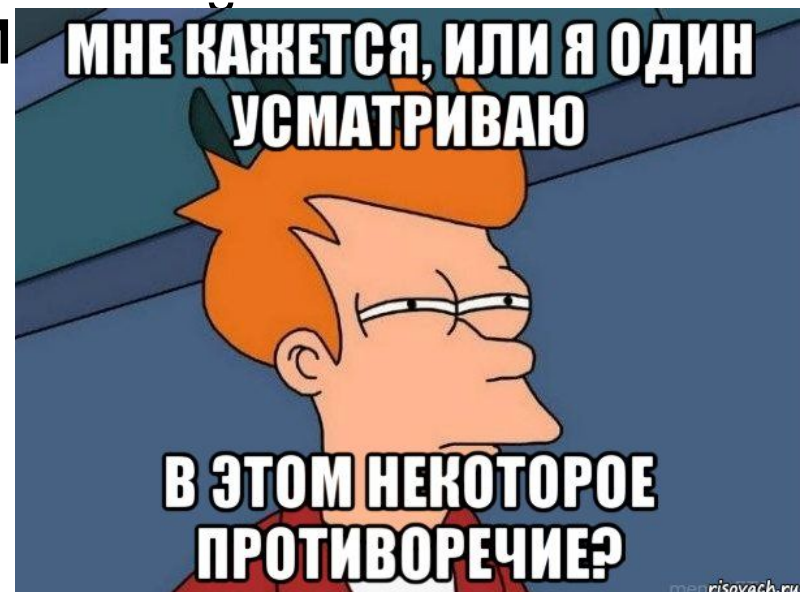


Разделение труда на профессии

- Со времен Древнего Египта и Античности...
- С XX в. - номенклатура профессий.
- В официальном справочнике США в 1965 г. были приведены характеристики 21 741 профессии и 40 000 специальностей.
- В 1988 г. в международный стандарт классификации профессий было занесено около 7000 профессий и специальностей (Э.Ф. Зеер, 1999).
- Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (с 1994 г.)
- Атлас новых профессий (с 2018 г.)

Противоречия 😞

- Названия профессий ≠ современным обозначениям в официальных справочных изданиях, регламентирующих кадровую политику ≠ названиям квалифи



Профессия

(от лат. professio - «объявляю своим делом»)

= род трудовой деятельности человека, требующий специальной подготовки и служащий для него источником средств к существованию (словарная энциклопедическая литература_.

= (Е.А. Климов, 1996):

1. общность людей, занимающихся близкими проблемами и ведущих примерно одинаковый образ жизни;
2. область приложения сил связанная с выделением и предмета профессиональной деятельности
3. деятельность и область проявления личности
4. исторически развивающаяся система;
5. реальность, творчески формируемая самим субъектом труда.



Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова о профессии

- 1) ограниченный вид трудовой деятельности вследствие исторического разделения труда;
- 2) общественно полезная деятельность;
- 3) деятельность, предполагающая специальную подготовку;
- 4) деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение, моральное и материальное, дающее человеку возможность не только удовлетворять свои насущные потребности, но и являющееся условием его всестороннего развития;
- 5) деятельность, дающая человеку определенный социальный и общественный статус («визитная карточка»).



Специальность / должность / квалификация

- Специальность = более конкретная относительно профессии область приложения своих сил, это вид занятия в рамках одной профессии
- Должность = работа в конкретном учреждении и выполнение конкретных должностных функций.
- Квалификация = уровень подготовленности, степень годности к какому-то труду.

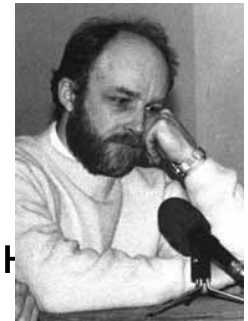
Квалификация работников отражается в их тарификации (присвоении работнику тарифного разряда (класса) в зависимости от его квалификации, ответственности, сложности работы).

Критерии квалификации (Э.Ф. Зеер (2005)):

- уровень усвоения знаний, умений, навыков;
- выраженность компетентностей, компетенций и мета- профессиональных качеств;
- способность рационально организовывать и планировать свою работу;
- способность самостоятельно действовать в нестандартных ситуациях (быстро адаптироваться при изменении технологии, организации и условий труда).



Профессионал



= человек, сделавший какое-нибудь занятие своей постоянной профессией» (Д.Н.Ушаков, 2000).

= человек, занимающийся чем-нибудь как профессией (в отличие от любителя)» (С.И. Ожегов, 1984).

= специалист в определённой области трудовой деятельности, достигший требуемого уровня мастерства для эффективного выполнения предписанных задач

/— это субъект труда, у которого профессионально важные для конкретной деятельности индивидуально-психологические особенности, 1) соответствуют требованиям этой деятельности (с точки зрения возможностей их реализации)

2) представляют относительно устойчивую (для определённых условий) и пластичную структуру

3) обеспечивают формирование и реализацию операционной (предметно-ориентированной) сферы личности, которая и определяет необходимый уровень эффективности труда (В.Н. Дружинин, 2000).

Да, но!!!

- **Профессионализм деятельности** - качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокую профессиональную квалификацию и компетентность, разнообразие эффективных профессиональных навыков и умений, в том числе основанных на творческих решениях, владение современными алгоритмами и способами решения профессиональных задач, что позволяет осуществлять деятельность с высокой и стабильной продуктивностью (Э. Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, 2005).

Профессионализация

- *Профессиональное развитие* = фундаментальный процесс изменения человека, как объяснительный принцип становления профессионализма и как ценность профессионального сообщества (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, 2005).
- *Профессиональное становление* = индивидуально своеобразный путь (траекторию) личности с начала формирования представлений о профессиях и профессиональных намерений до завершения профессиональной биографии.
- *Профессионализация* = формирование специфических видов трудовой активности человека (личности) на основе развития совокупности профессионально ориентированных его характеристик (психологических, физиологических, поведенческих, рабочих), обеспечивающих функцию регуляции становления и совершенствования субъекта труда (В.Н. Дружинин, 2000)

Направления профессионализации (В.Н. Дружинин)

1) **процесс социализации** = усвоение индивидом социальных норм, преобразования социального опыта в собственные профессионально ориентированные установки, интересы, ценности, принятия социальной роли, общественной задачи, вхождения в социальную среду и приспособления к ней и т.д.;

2) **процесс развития личности** = специфическая форма активности, целостное, закономерное изменение количественных и качественных характеристик субъекта труда;

3) профессиональная самореализация индивида на жизненном пути, в ходе которой профессионализация обуславливается процессами самопознания, саморегуляции, самоконтроля и самооценки личности, влиянием событийно-биографических факторов — действий, поступков, решений, — жизненного опыта, стиля жизни и т.д.;

4) **форма активности личности.**

АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА = процесс моделирования потребного будущего и целенаправленного его достижения в ходе воздействия на себя и на окружающие условия (Н.А. Бернштейн).

Структура профессионализации:

- мотивы и цели профессионализации;
- представления о программе реализации этого процесса;
- информационную основу трудовой деятельности;
- принятие решения на этапах этого процесса;
- контрольные операции по проверке принятых решений.

Отечественная классификации профессий

@Е.А. Климов (2003) *по предмету взаимодействия:*

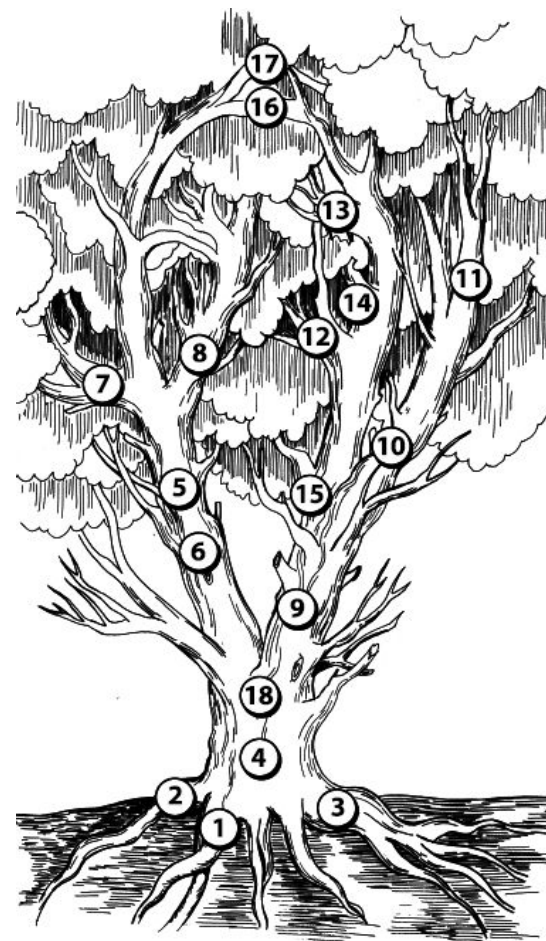
1. **«Человек - живая природа»** - растительные и животные организмы, микроорганизмы и условия их существования. Примеры: мастер-плодоовощевод, агроном, зоотехник, ветеринар, микробиолог.
2. **«Человек - техника (и неживая природа)»** - неживые, технические объекты труда. Примеры: слесарь-сборщик, техник-механик, инженер-механик, электрослесарь, инженер-электрик, техник-технолог общественного питания.
3. **«Человек - человек»** - социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста. Примеры: продавец, парикмахер, врач, учитель.
4. **«Человек - знаковая система»** - естественные и искусственные языки, условные знаки, символы, цифры, формулы. Примеры: программист, чертёжник, картограф, математик, редактор издательства, языковед.
5. **«Человек - художественный образ»** - явления, факты художественного отображения действительности. Примеры: художник-декоратор, художник-реставратор, настройщик музыкальных инструментов, концертный исполнитель, артист балета, актёр драматического театра.

Дерево психологической науки @К.К. Платонов

#дифференциация

#интеграция

Отрасль = обособленная часть какой-либо системы; относительно самостоятельное направление научных и прикладных исследований.



Фундаментальные отрасли психологической науки

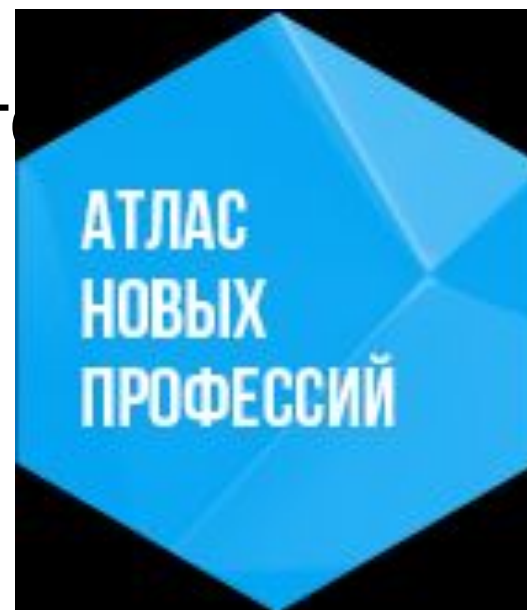
- **Фундаментальные отрасли психологии =** основная система психологических явлений, методов, законов и исследований; они имеют общее значение для понимания и объяснения поведения всех людей независимо от того, какой деятельностью они занимаются.
- – общая психология; – социальная психология; – дифференциальная психология;
- психология развития.

Психология как профессия #мгу

- **Раздел 1. РАБОТА ПСИХОЛОГА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ И В СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ НАСЕЛЕНИЯ**
- [Практический психолог в детском саду](#)
- [Школьный психолог](#)
- [Психолог в Доме ребенка](#)
- [Психолог-профконсультант в школе](#)
- [Психолог районного психологического центра](#)
- [Психолог-реабилитолог](#)
- [Педагог-психолог в школе \(профилактика наркозависимости\)](#)
- [Преподаватель психологии в общеобразовательной школе](#)
- [Преподаватель психологии в вузе](#)
- [Психолог-методист](#)
- [Социальный работник](#)
- [Семейный психолог-консультант](#)
- **Раздел 2. РАБОТА ПСИХОЛОГА В ЗДРАВООХРАНЕНИИ**
- [Клинический нейропсихолог \(в клинике нервных болезней\)](#)
- [Психолог в психиатрической клинике](#)
- [Детский нейропсихолог](#)
- [Психолог-консультант в службе экстренной психологической помощи — «Телефон доверия»](#)
- [Клинический психолог в судебной сексологии](#)
- [Психолог в поликлинике МГИМО](#)
- [Психолог \(психотерапевт, консультант при наркологическом диспансере\)](#)
- [Психоаналитик](#)
- [Гештальт-терапевт](#)
- [Психолог-игротерапевт](#)
- [Психолог-перинатолог](#)
- **Раздел 3. РАБОТА ПСИХОЛОГА В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**
- [Эргономист](#)
- [Военный психолог \(психолог полка\)](#)
- [Психолог в гражданской авиации](#)
- [Психолог-эксперт \(в гражданской авиации\)](#)
- [Психолог, работающий с персоналом банка](#)
- [Психолог железнодорожного депо](#)
- [Кадровый консультант \(консультант по персоналу\)](#)
- [Психодиагност в управлении персоналом](#)
- [Тренинг-менеджер](#)
- [Психолог-консультант \(психология менеджмента\)](#)
- [Организационный психолог \(консультант по управлению, оргконсультант\)](#)
- [Политолог-психолог \(политическая психология\)](#)

- Сейчас — как раз то самое время, когда настоящее прямо на наших глазах превращается в будущее.

@Айзек Азимов



Тьютор для педагогов

- анализирует проблемы, с которыми сталкивается педагог в школе (в первую очередь в связи изменениями подхода к обучению), помогает разработать решения для кризисных ситуаций, транслирует новые педагогические техники/практики.

Консультант по воспитательным стратегиям для родителей

- специалист, который анализирует модели поведения ребёнка и родителей внутри семьи, создает «буферную зону» между школой и родителем, разрабатывает и помогает реализовать семейную воспитательную и образовательную стратегию.

Проектировщик личной безопасности

- Специалист, оценивающий и проектирующий жизнь человека с точки зрения всех возможных рисков (от генетической предрасположенности к определенным заболеваниям до вероятности аварий того, что человек станет жертвой преступления) и их предотвращения. Он может быть как постоянным консультантом, так и оказывать разовые



Дизайнер эмоций

- Специалист, создающий эмоциональный фон контента с использованием новых каналов доставки информации, в том числе и напрямую в мозг потребителя. Он управляет воздействием на органы чувств для того, чтобы в ходе потребления контента у пользователя возникали необходимые ощущения и эмоции.



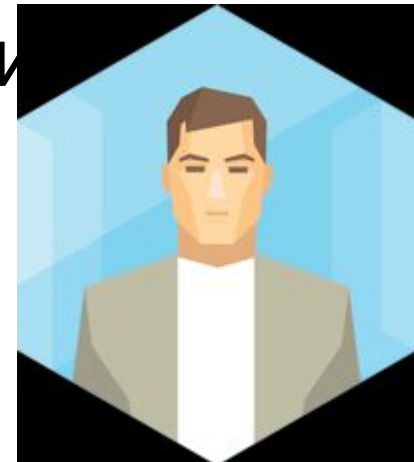
Тренер творческих состояний

- Специалист по майнд-фитнесу, умеющий приводить людей творческих профессий в «состояние потока» и в другие состояния, характеризующиеся повышенной креативностью. Он также занимается и развитием осознанности, поскольку одна из важных задач художника – постоянное переосмысление



Медиатор социальных конфликтов

- Специалист, помогающий ненасильственным путем решать конфликты, возникающие между социальными группами на имущественной, культурной, национальной, религиозной и почвах.



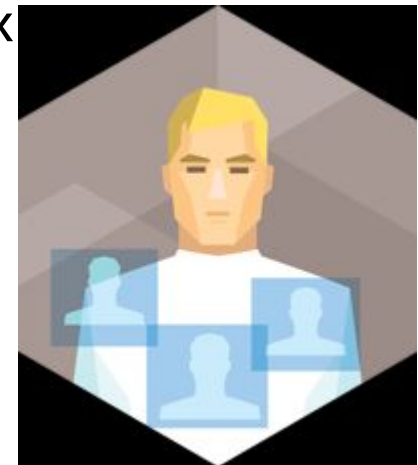
Тайм-менеджер

- Специалист по эффективному использованию и распределению личного и общего времени. Его основной задачей является оптимизация распределения времени с учетом появляющихся новых технологических возможностей и потребностей личности или коллектива.



Тренер по майнд-фитнесу

- Специалист, который разрабатывает программы развития индивидуальных когнитивных навыков (например, память, концентрация внимания, скорость чтения, устный счет и др.) с помощью специальных программ и устройств с учетом особенностей психотипа и задач пользователя. Такие программы существуют уже сейчас – например, Mind Fitness Training Institute в Вирджинии предлагает всем желающим 7-дневный интенсив по развитию когнитивных навыков, а компания Lumosity разработала более 40 онлайн-игр для развития когнитивных



Модератор

- Специалист по организации группового обсуждения проблемы или коллективной творческой работы с целью обеспечить усвоение учащимися нового материала в ходе практической деятельности. Например, американская компания Corporate Education Group, специализирующаяся на консалтинге и корпоративных тренингах, в 2014 году опубликовала вакансию «модератора виртуальных курсов», а компания АТІМ разработала серию обучающих курсов для менторов и модераторов – в том числе и курс по онлайн-модерации.



Эксперт по «образу будущего» ребенка

- Специалист по формированию возможного образа будущей жизни ребенка и траектории его развития на основе желаний родителей, способностей и представлений самого ребенка. Он будет подбирать образовательные программы (творческие, спортивные и др.), развивающие игры и компьютерные программы, помогающие малышу осваивать новые навыки в рамках выбранного пути.



Специалист по детской психологической безопасности

- Профессионал, тестирующий различные детские товары и сервисы (игрушки, игры, мультфильмы, одежду, мебель и др.) на предмет угроз для психики и потенциального вреда развитию ребенка. По итогам тестов он вносит рекомендации по доработке продукта и способам его использования



Консультант по здоровой старости

- Специалист медико-социальной сферы, разрабатывающий оптимальные решения для проблем стареющего населения. Такой специалист поможет скорректировать образ жизни, подберет подходящий режим питания и физической активности. Растущая продолжительность жизни увеличивает нагрузку на институты здравоохранения – пенсионерам чаще требуется медицинская помощь. Потому любому государству выгодно, чтобы люди в возрасте правильно питались, вели здоровый образ жизни и избегали травм.



Геймификатор здоровых пищевых привычек

- Профессионал, который хорошо ориентируется в диетологии, психологии и поведенческой экономике и помогает клиентам переходить на более здоровые пищевые привычки (включая как рацион, так и разумные ограничения в количестве еды), в том числе с помощью геймификации
#пищевой_бихевиоролог



АНАЛИТИК ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА

Специалист в области больших данных и генетики, медицины, психологии, социологии, физической культуры и спорта (в том числе адаптивной физкультуры для детей с ограниченными возможностями), способный на основе анализа ДНК младенца, данных о его родителях, факторов окружающей среды, атмосферы в семье и прочих параметров сделать обоснованное предположение относительно предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта и рассчитать необходимый режим до начала занятий спортом для получения в будущем оптимальных результатов.

НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ





КАРЬЕРНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ СПОРТСМЕНОВ

Педагог-психолог, специалист в карьерном консультировании, который не только «ведет» спортсмена со школы до завершения им спортивной карьеры, но и помогает ему увидеть и осознать мир за пределами спорта и выбрать подходящую для себя траекторию в будущем. Такие специалисты должны изначально находиться в штате спортивных школ или привлекаться ими и работать во взаимодействии с общеобразовательными школами и вузами, чтобы владеть всей полнотой информации и нивелировать возникающие у спортсмена противоречия между необходимостью тренироваться и получать образование.

НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ





МЕНЕДЖЕР КРИЗИСНОГО ЦЕНТРА

Управленец, координирующий работу разных специалистов в кризисном центре. По мере того как в обществе распространяются гуманистические ценности, появляется все больше кризисных центров для помощи незащищенным слоям населения, в первую очередь женщинам и детям. Обычно там сообща работают соцработники, психологи и юристы, сочетая психологическую поддержку с помощью в решении самых насущных бытовых задач.

НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ





АРХИТЕКТОР ВИРТУАЛЬНОСТИ

Специалист по проектированию решений, позволяющих работать, учиться и отдыхать в виртуальной реальности. Разрабатывает софт и оборудование с учетом биологических и психологических параметров пользователя (в том числе под индивидуальный заказ).

НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ





РАЗРАБОТЧИК МЕДИАПРОГРАММ

Специалист, работающий совместно с психологами, лингвистами и инженерами, чтобы создавать программные инструменты для поиска, обработки и распространения информации в сети (поисковики, семантические анализаторы, агрегаторы, роботы, пишущие информационные заметки).

НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ





ДИЗАЙНЕР УМНОЙ РЕКЛАМЫ

Специалист, который создает более тонкую и высокотехнологичную контекстную рекламу с использованием data science, поведенческой экономики, иммерсивных технологий и т.д. Умная реклама больше совпадает с интересами конкретного пользователя и имеет больший потенциал вовлечения за счет использования данных о пользователе и механизмов психологического воздействия.

НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ



[Алиса Кузнецова](#) и [Елена Сарманова](#)

30 июня 2017 <https://zvzda.ru/articles/6cd8c349fd51>

- Развлеколог
- Профессиональный друг
- Но останутся люди, которые ничем не заняты, которым нужно что-то делать. И тут наступит очередной звёздный час психологии. Когда вам будет негде работать, общение в социальных сетях вас утомит, вам нужен будет профессиональный друг. Вам нужен будет человек, который пообщается с вами по-человечески @Д. С. Корниенко

Факторы риска

- Люди !!!!!!!!!!!!!!!! !
- Хелперские профессии
- Многозадачность
- Неопределенность
- Дети
- Физическая уязвимость
- Психологическая уязвимость (аффективные расстройства, СДВГ)



**НЕ СГОРАЙТЕ НА РАБОТЕ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОТПУСКИ
ПО НАЗНАЧЕНИЮ**

Из чего состоит выгорание

1. Эмоциональное истощение

- Сниженный эмоциональный тонус
- Психическая истощаемость, «нет сил»
- Лабильность настроения
- Утрата интереса и позитивных чувств к окружающим
- Ощущение «пресыщенности» делами
- Неудовлетворенность жизнью в целом

Часто называем это «ленью», слабоволием, «я тряпка». Самокритика, чувство вины, стыда.

Из чего состоит выгорание

2. Отстраненность (деперсонализация)

- Эмоциональное отстранение, безразличие,
- Формальное выполнение своих обязанностей, без личностной включенности и сопереживания
- При сильном выгорании – негативизм и циничное отношение.

Цинизм врачей, учителей, воспитателей – чаще всего не жестокость, а выгорание.

Сначала вызывает сильное чувство вины и стыда, «что я за человек такой?»

Из чего состоит выгорание

3. Редукция (снижение) профессиональных достижений

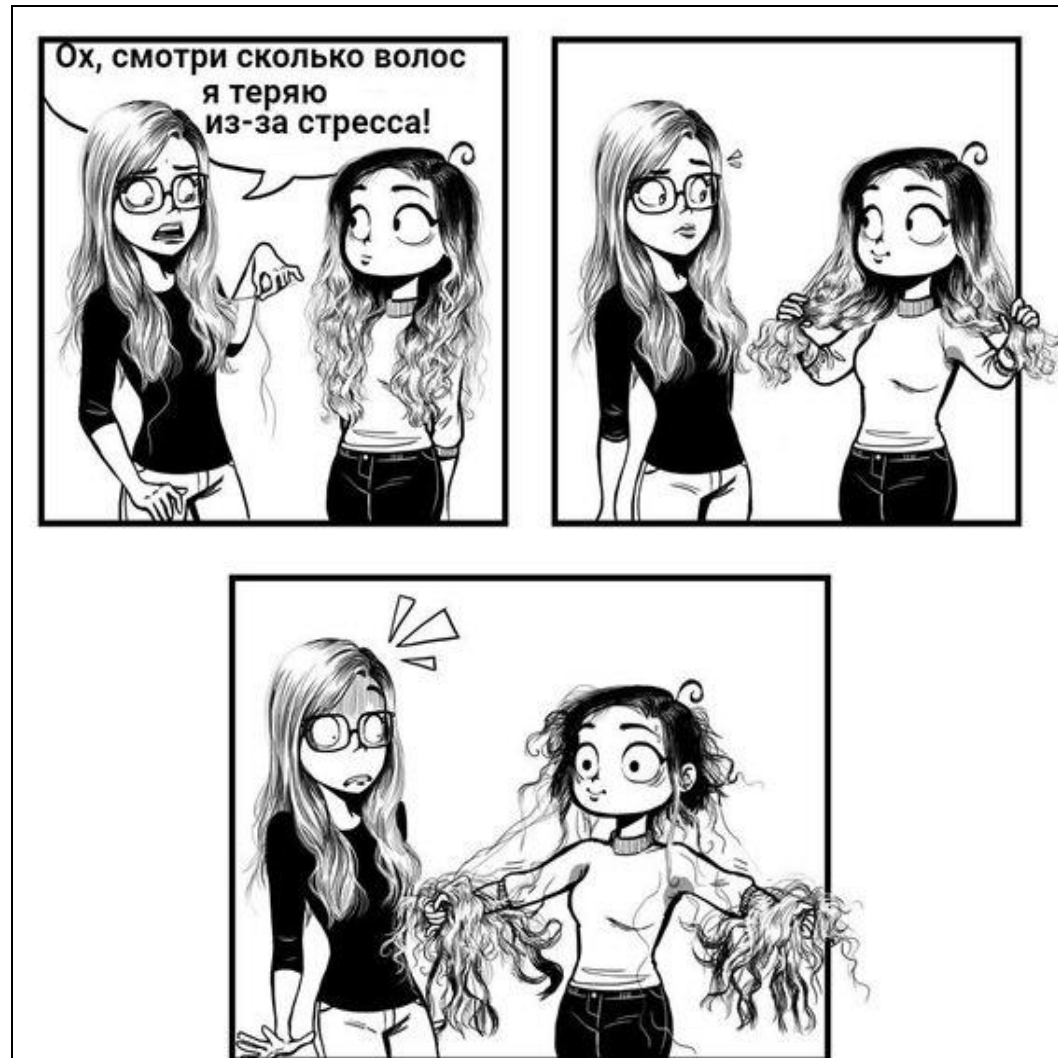
- Негативная оценка себя как специалиста/родителя
- Реальное снижение продуктивности
- Снижение мотивации
- Сопротивление своим обязанностям, желание снять с себя ответственность
- Отстраненность и неучастие
- Избегание задач сначала психологически, потом физически.

Если выгорание в сфере родительства – «я ужасная мать/отец», отстраненность от детей, избегание. Вина и стыд.

Из чего состоит выгорание

4. Ухудшение физического самочувствия

- Нарушается сон
- Взвинченность, тревожность
- Набор или потеря веса
- Снижается иммунитет
- Снижаются когнитивные возможности: внимание, память, мышление



Из чего состоит выгорание

5. Неэффективное поведение



Попытки самолечения

- Переедание
- Алкоголь, наркотики
- Курение
- Срывы, приступы агрессии
- Злоупотребление медикаментами

Стадия 1. Стисни зубы и терпи

- Стеническая: стадия выдерживания
- Уже устал, но еще справляется
- Хочется отдохнуть, мечты о море
- Отдых ещё помогает
- Любой дополнительный стресс выбивает из колеи
- Режим энергосбережения, экономия сил

Стадия 2. Я так больше не могу

- Астеническая стадия: истощение
- Любое новое препятствие вызывает отчаяние
- Ангедония, ничего не радует
- Навязчивые мысли, руминации



Стадия 3. Конец

- Предельное истощение
- Защитный механизм: ненависть к людям
- Они все уроды!
- Деформация личности
- Профнепригодность

ВСЕ КОНЧЕНО



КОНЕЦ

Задание 1

Запишите симптомы выгорания, характерные для вас. Записывайте своими словами: как вы это называете и замечаете в жизни.

1. Эмоциональное состояние:

2. Отстраненность, деперсонализация: _____
3. Редукция достижений: _____
4. Физическое самочувствие: _____
5. Неэффективное поведение: _____
6. Другие симптомы: _____

КАК НЕ “ВЫГОРЕТЬ” НА РАБОТЕ?



не работайте
в выходные



планируйте
отдых



меняйте
деятельность



спите в меру



прислушайтесь
к себе

**Почему этим
советам так
трудно
следовать?**

Чего хочет обезьянка?

