**Психология деятельности**

Деятельность - совокупность действий, объединенных единой целью, соответствующей определенной потребности.

Всякая деятельность состоит из простых и сложных действий. Действие - относительно законченная часть деятельности, решающая промежуточную задачу. Простые действия имеют три структурных элемента: 1) цель; 2) исполнение действия; 3) оценка его результатов. Эти действия не связаны со значительными волевыми усилиями. Вы протянули руку и взяли карандаш- это простое действие.

Сложное действие имеет более сложную структуру. Оно состоит из ряда простых действий, которые выполняют роль операций.

Первоначально операции формируются в качестве самостоятельного действия, но в результате многократного их повторения они становятся навыком.

Навык - это частично автоматизированное действие. Частичная автоматизация действия-навыка состоит в уменьшении роли сознательной его регуляции. Действие на уровне навыка характеризуется свертыванием регулирующих компонентов - остается лишь осознание задачи действия и оценка его результатов, снимаются такие звенья, как принятие решения и формирование программы. Так, навык письма не требует обдумывания того, как совершать это действие.

Действие на уровне навыка совершается быстро и точно. По мере выработки навыка ослабляется зрительный контроль над выполнением физического движения. Он заменяется мышечным контролем.

Навык характеризуется меньшей затратой сил, объединением отдельных движений, избавлением от лишних движений. Но ни один навык не осуществляется полностью автоматически. Изменение привычной обстановки действий, возникновение непредвиденных препятствий, несоответствие полученных результатов ранее поставленной цели немедленно включает частично автоматизированное действие в сферу сознательного контроля, происходит сознательная корректировка действия.

Различаются двигательные, сенсорные (например, навык распознавания сигналов азбуки Морзе), интеллектуальные навыки и навыки поведения. Навыки могут быть частными (н-р, навыки вычисления) и общими (н-р, навыки сравнения). Совокупность навыков составляет средство достижения цели деятельности.

Физиологическим механизмом формирования навыков является выработка устойчивой системы временных связей - динамического стереотипа. Динамический стереотип выражается в устойчивой последовательности реакций при выполнении отработанного действия: начальная операция рефлекторно вызывает последующие операции, которые не регулируются уже со стороны сознания.

Применение навыков в новых условиях является умением. В новых условиях человек начинает думать о том, как ему изменить действие в соответствии с этими условиями. Человек начинает сознательно регулировать свои действия. При этом эти действия теряют такие качества, как связанность отдельных элементов, быстроту выполнения и т.д.

Сформировавшиеся навыки оказывают положительное влияние на овладение новым действием – осуществляется перенос навыка. Так, навык езды на велосипеде содействует приобретению навыка вождения мотоцикла.

Но в ряде случаев ранее выработанные навыки не только содействуют, а наоборот, затрудняют выработку новых навыков, происходит интерференция навыков. Так, навык печатания на одной машинке затрудняет выработку навыка печатания на машинке другой системы. Переучивать человека труднее, чем научить чему-либо заново.

В результате повторных действий наряду с навыками формируются привычки. Привычки – упрочившиеся действия, выполнение которых становится потребностью (н-р, привычка мыть руки перед едой). Положительные привычки, становясь стереотипными действиями, облегчают выполнение общепринятых норм и правил. Навыки и привычки являются основой простых действий.

В каждом простом действии различаются сенсорный, центральный, моторный и контрольно-корректирующий компоненты.

Вы издалека увидели приближающийся транспорт и освободили ему дорогу. В этом движении можно выделить все компоненты. Восприятие транспорта - сенсорный компонент, мысль о том, что опасно стоять близко к проезжей части дороги - центральный мыслительный компонент, непосредственное передвижение - моторный, двигательный компонент и удостоверение в том, что вы передвинулись в безопасную зону- контрольный компонент.

В различных движениях тот или иной из первых трех компонентов приобретает ведущее значение. Так, при стартовом рывке биатлониста ведущим является моторный компонент, а при стрельбе по мишеням, где успех главным образом зависит от зрительной работы, ведущее значение переходит к сенсорному компоненту.

Во многих движениях ведущими являются сенсорный и моторный компоненты. Эти движения называются сенсомоторными реакциями. Например, нажим водителя на тормоз при появлении человека на проезжей части дороги. Но в зависимости от уровня психического развития человека, его опыта, знаний и других индивидуальных особенностей каждый человек осуществляет деятельность характерными для него способами.

Способы действия людей отличаются количеством промежуточных операций, объединенностью отдельных операций, точностью и быстротой действия.

У каждого человека вырабатываются стереотипные, привычные способы выполнения повседневных действий - характерный способ удерживания предметов, своеобразная манера использования вещей. Физические действия – движении - имеют определенные механические характеристики: траекторию, скорость или темп (скорость повторяемости циклов) и силу.

Во многих случаях успех деятельности зависит от времени реакции (от скорости ответного действия на внешний сигнал.)

Время реакции зависит от готовности реагировать на соответствующий сигнал, от типа нервной системы, возраста и пола человека, его психического состояния. Так, одни люди реагируют на световой сигнал через 200 миллисекунд, а другие - через 100 миллисекунд. Не одинакова скорость реакции на разные виды физических раздражителей. На звуковые сигналы она несколько выше, чем на световые.

Различается время простой реакции - однозначная реакция на один раздражитель, и время сложной реакции, когда принимается решение о выборе одной реакции из ряда возможных. Время сложной реакции значительно больше времени простых реакций. Время сложной реакции зависит от различимости раздражителей, от количества сигналов, подлежащих различению, от числа возможных реакций и их сложности.

Наряду с сенсомоторными реакциями различается время словесно-ассоциативной реакции. Реагировать словом труднее, чем движением, словесные реакции более замедлены(0,3- 0,5 с.).

Время реакции значительно повышается в конфликтной и тревожной ситуации.

Исполнение внешнего действия осуществляется системой движений. Эти движения постоянно контролируются на основе данных, поступающих в мозг от разных органов чувств - сенсорный контроль.

Физическое действие совершается благодаря непрерывному мышечному и зрительному, а иногда и слуховому контролю.

Осуществляя деятельность, человек, прежде всего, осознает ее необходимость для удовлетворения той или иной потребности.

Потребности могут быть удовлетворены разными предметами, объектами, условиями, а овладение этими предметами или достижение необходимых условий может быть осуществлено разными способами.

Само действие возникает и осуществляется на основе мотивации. Нередко у человека возникает ряд противоречивых, но одинаковых по силе доводов в пользу разных действий - происходит борьба мотивов, сопровождающаяся волевым усилием.

Приняв решение, наметив цель действия, человек соотносит ее с имеющимися условиями, то есть осознает задачу действия и намечает способы ее решения. Далее, привлекая соответствующие знания, человек создает умственный образ действия - ориентировочную его основу. При этом также проявляется волевое усилие, так как из ряда возможных схем данного действия следует выбрать лишь одну. Только после этого человек переходит к исполнению данного действия, преодолевая при этом ряд внешних и внутренних препятствий. Достигнув соответствующих результатов, человек, осознает их соответствие потребностям.

Краткая характеристика этапов волевого действия:

1. Осознание вариативных возможностей удовлетворения потребностей, борьба мотивов (стадия предрешения). Потребность допускает вариативность возможностей ее удовлетворения. Процесс выбора одной из возможностей - это процесс формирования цели действия.

Этот выбор нередко сопровождается столкновением противоречивых побуждений - борьбой мотивов. Если из двух желаний одного уровня одно становится более сильным, то борьбы мотивов не происходит.

Исходным фактором деятельности являются установки, жизненные позиции человека, на которых формируются соответствующие мотивы деятельности. Человек придерживается в своей деятельности определенной концепции, взглядов. Он может действовать вопреки требованиям окружающей среды и даже наперекор своим собственным желаниям.

1. Принятие решения - это выбор из многочисленных возможных целей той, которая оценивается как самая оптимальная в данных условиях. Принятие решения - это сравнение нескольких возможных способов поведения и выбор одного из них, это определение линии поведения в ситуации неопределенности, определение тех действий, которые при данных условиях могут привести к желаемому результату.
2. 3. Осознание задач и выбор способов деятельности. Деятельность человека протекает в определенных условиях и зависит от них. Соотнесение цели деятельности с данными условиями- это осознание задач деятельности. Соотнося цель деятельности с условиями, человек вновь принимает соответствующее решение о достижении цели совокупностью конкретных действий, а затем формирует программу этих действий.
3. Формирование программы - это создание ориентировочной основы действия. При выборе цели действия обычно намечаются средства ее достижения, после окончательного принятия решения о способах достижения цели в данных условиях формируется развернутая программа действий, внутренний план действия, его ориентировочная основа. Формируя ориентировочную основу действия, человек преобразует в уме данные условия в такую систему, которая необходима для достижения цели.
4. Исполнение действий и текущая корректировка. Исполнение действия осуществляется определенным способом- системой операций, обобщенных действий - необходимых коррекций, поправочных движений. Необходимая коррекция действия осуществляется на основе анализа внешней обстановки. Выполнение действия - центральный элемент в структуре волевой регуляции деятельности
5. Достижение результата деятельности и его итоговая оценка. Это самая существенная итоговая часть действия. Целесообразность поведения определяется, прежде всего, достижением результата. Полученный результат оценивается не целью, а его соответствием тому побуждению, которое вызвало действие. Лишь это соответствие является критерием успешной деятельности. Деятельность, не приводящая к успеху, видоизменяется. При сохранении прежнего мотива меняется цель и программа деятельности. В настойчивом достижении необходимого результата проявляется сущность воли.

**Используемая литература**

1. В.А. Сластенин. Общая педагогика. Учебное пособие. М. 2002.
2. И.Ф. Харламов. Педагогика. Учебное пособие. М. 2002.
3. П.Я. Гальперин. Введение в психологию. М. 2002.
4. И.В. Добровина. Психология. М. 1999.

5. Н.К. Гончаров. Методология и методы педагогики как науки. Учебник. М. 1968.

6. К.А. Абельханова. Психология и сознание личности. М- Воронеж, 1999.

7 .М.И. Еникеев. Основы общей и юридической психологии. Учебное пособие М. 2002.