



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

И.В. Кашуба

**КУРС ЛЕКЦИОННЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ»**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск
2017

УДК 159.9 (075)
ББК 88.2

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
заместитель директора по научно-методической работе,
МАОУ «Гимназия № 19» в г. Миассе

О.А. Колмогорова

доктор политических наук, профессор,
директор института экономики и управления,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»

Н.Р. Балынская

Кашуба И.В.

Курс лекционных и практических занятий по дисциплине «Психология» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Инесса Валерьевна Кашуба ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (5,10 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-0989-2

Пособие составлено в соответствии с типовой программой дисциплины «Психология». Позволяет бакалаврам познакомиться с теоретическим и практическим материалам по основным темам дисциплины. Вторую часть пособия составляют примерные темы рефератов, презентаций, докладов на семинаре, вопросы к самоподготовке двух степеней сложности, вопросы к итоговой аттестации, тезаурус, учебно-методические материалы по дисциплине.

Пособие предназначено для подготовки бакалавров направления 38.03.01 «Экономика» профили «Бухгалтерский учет, анализ, аудит», «Математический методы в экономике», «Финансы и кредит» очной и заочной форм обучения, а также для магистрантов и специалистов данного направления.

УДК 159.9 (075)
ББК 88.2

ISBN 978-5-9967-0989-2

© Кашуба И.В., 2017
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский
государственный технический
университет им. Г.И. Носова», 2017

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ЧАСТЬ 1. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЛЕКЦИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	4
1.1. Предмет психологии	4
1.2. Индивидуально-типические характеристики человека и индивидуальный стиль деятельности.....	15
1.3. Психологическая характеристика личности: Характер, способности, направленность	28
1.4. Интеллектуальная сфера личности.....	52
1.5. Эмоционально-волевая сфера личности	67
1.6. Личность в системе межличностных отношений	82
1.7. Личность в общении	97
1.8. Семья как объект развития личности.....	121
ЧАСТЬ 2. МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	126
2.1. Примерные темы для рефератов и презентаций	126
2.2. Примерные темы для докладов.....	126
2.3. Тесты для самопроверки (легкий уровень).....	129
2.4. Тесты для самопроверки (уровень повышенной сложности).....	130
2.5. Оценочные средства для проведения Итоговой аттестации.....	134
2.6. Тезаурус.....	136
2.7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	141

ВВЕДЕНИЕ

Пособие составлено в соответствии с типовой программой дисциплины «Психология», позволяя познакомиться с теоретическим и практическим материалом по основным темам дисциплины. Вторую часть пособия составляют примерные темы рефератов, презентаций, докладов на семинаре, вопросы к самоподготовке двух степеней сложности, вопросы к итоговой аттестации, тезаурус, учебно-методические материалы по дисциплине.

Пособие предназначено для подготовки бакалавров направления 38.03.01 «Экономика» профили «Бухгалтерский учет, анализ, аудит», «Математический методы в экономике», «Финансы и кредит» очной и заочной форм обучения, а также для магистрантов и специалистов данного направления.

ЧАСТЬ 1. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЛЕКЦИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1. Предмет психологии

План:

1. Психология, как наука, ее особенности.
2. Объект, предмет и задачи в психологии на современном этапе, проблемы и перспективы её развития.
3. Понятие о психике, мозг и психика.
4. Человек как индивид, личность.
5. Понятие о сознании.
6. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза
7. Место психологии в системе наук, отрасли психологии. Методы исследования в психологии.
8. Тест на внимание.

Билль о личных правах:

Я имею право:

- Иногда ставить себя на первое место.
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке.
- Иметь собственное мнение или убеждение.
- Протестовать против несправедливого отношения или критики.
- Совершать ошибки, пока не найден правильный путь.
- Не обращать внимания на чужие советы и поступать, как считаю необходимым.
- Говорить: «Нет».
- На свои чувства, независимо от того, понимают их окружающие или нет.
- Побыть одному, даже если другим хочется моего общения.

1.1.1. Психология, как наука, ее особенности

Психология (греч.) – «плюхе» душа + «логос» наука – наука о закономерностях возникновения, развития и проявления психики и сознания человека.

Существуют некоторые **особенности психологии как науки:**

✓ психология одна из самых сложных наук, так как: носителем психики является головной мозг; психологические явления многогранны; большинство

законов психики до сих пор не изучено; научиться управлять психическими процессами, явлениями, функциями сложнее, чем - либо другим;

✓ происходит слияние предмета и объекта психологии - человек с помощью психики познает окружающий мир, а потом на основе этого и свою собственную психику, влияние этого мира на нее;

✓ уникальные практические следствия психологии - результаты исследования этой науки по сравнению с другими отраслями знаний очень часто более значимы для людей и объективно и субъективно, так как что может быть важнее, чем понимание психики и сознания;

✓ чрезвычайная перспективность психологии и ее исследований вытекает из постоянно возрастающей роли и значения людей, их психики и сознания.

1.1.2. Объект, предмет и задачи в психологии на современном этапе, проблемы и перспективы её развития

Задача психологии в основном сводятся к следующим: научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности; научиться управлять ими (рисунок 1.1).

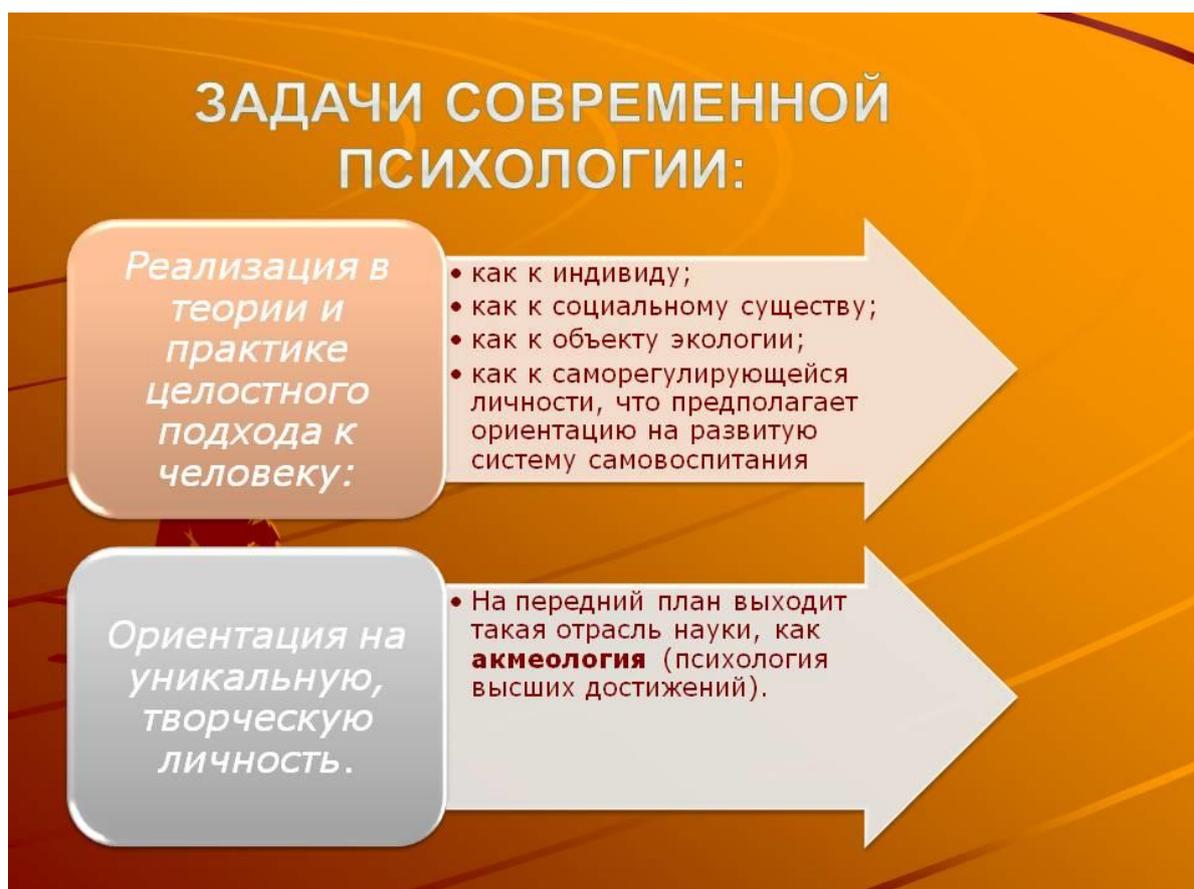


Рис. 1.1 – Задачи психологии

Объект психологии - мир субъективных явлений, процессов и состояний, осознаваемых или не осознаваемых человеком.

Предмет психологии - факты психической жизни, механизмы и закономерности психики человека и формирование психологических особенностей

его личности как сознательного субъекта деятельности и активного деятеля социально-исторического развития общества.

В прежние десятилетия психология была преимущественно теоретической дисциплиной. *В данный момент* она все более становится областью особой профессиональной практической деятельности в системе образования, промышленности, государственном управлении и т.д. Включение психологической науки в решение практических задач существенно изменяет и условия развития ее теории.

1.1.3. Понятие о психике, мозг и психика

Психика – свойство головного мозга, обеспечивающее человеку и животным способность отражать воздействие предметов и явлений реального мира или субъективный образ объективного мира.

Психика формируется у человека только прижизненно, в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями. Основные функции психики представлены на рисунке 1.2.



Рис. 1.2 – Функции психики

Строение психики показано на рисунке 1.3.



Рис. 1.3 – Строение психики

Психика сложна и многообразна и **проявляется** в виде трёх **психических явлений** (совокупности всех явлений и процессов, которые отражают основное содержание психики человека):

1. Психические процессы (как правило, они имеют четкое начало, развитие и конец, проявляются в виде реакции) – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений:

- ✓ познавательные - ощущение, восприятие, внимание, представление, память, воображение, мышление, речь;
- ✓ эмоциональные – активные и пассивные переживания;
- ✓ волевые – решение, исполнение, волевое усилие и т.д.

2. Психические состояния – определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый момент времени (активность, пассивность, бодрость, усталость, апатия и др.).

3. Психические свойства – устойчивое образование, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека (жизненная позиция личности, темперамент, способности, характер) (рисунок 1.4).



Рис. 1.4 – Основные формы проявления психики и их взаимосвязь

На психику большое влияние оказывает полноценность и адекватность функционирования *головного мозга*, особенно его *коры*.

В коре головного мозга выделяются зоны: *сенсорные* - принимают и обрабатывают информацию от органов чувств и рецепторов; *моторные* - управляют скелетной мускулатурой тела и движениями, действиями человека; *ассоциативные* (расположены в разных частях головного мозга) - служат для переработки информации и отвечают за различные процессы её обработки.

Специализация полушарий головного мозга у человека достигла наивысшего развития, позволяя человеку рассматривать мир с двух разных точек зрения, пользуясь словесно-грамматической логикой и интуицией с её пространственно-образным подходом (рисунок 1.5).



Рис. 1.5 – Функции полушарий головного мозга

1.1.4. Человек как индивид, личность

Человек – представитель человеческого рода, вида живых существ, обладающего качественным своеобразием, отличающим его от других животных.

Индивид – человек в совокупности тех индивидуальных особенностей, которые характеризуют его уникальность и своеобразие среди людей.

Личность в психологии – конкретный человек, обладающий сознанием и другими психологическими качествами, характеризующими его как представителя современной человеческой цивилизации, определенной социальной группы, способного достойно жить и заниматься деятельностью среди людей, уважать, защищать и созидать социальные ценности.

1.1.5. Понятие о сознании

Единство высших психических функций образует сознание человека. Существенное **отличие человека как вида от животного** состоит: в его способности рассуждать и мыслить абстрактно; размышлять о своем прошлом, критически оценивая его; думать о будущем, разрабатывая и реализуя рассчитанные на него планы.

Все это связано со сферой человеческого **сознания** - высшего уровня отражения человеком действительности (рисунок 1.6).



Рис. 1.6 – Сознание, его сущность и детерминация

Существует несколько **характеристик сознания человека**:

✓ *отражение окружающего мира с помощью познавательных процессов* (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение). Нарушение любого из познавательных процессов приводит к расстройству сознания;

✓ *различение субъекта и объекта* (того, что принадлежит "Я" и "не Я"), которое происходит в процессе формирования самосознания человека. Человек - единственное живое существо, способное к самопознанию и самооценке своих поступков и себя в целом. Самосознание проявляется в познавательной (самочувствия, самонаблюдение, самоанализ, самокритика), эмоциональной (самочувствие, самолюбие, скромность, гордость, чувство собственного достоинства) и волевой (сдержанность, самоконтроль, самообладание, дисциплина) формах;

✓ *обеспечение целеустремлённой деятельности человека*. Благодаря опережающими отображению человек раскрывает причинно-следственные связи, предусматривает будущее, ставит перед собой цель, учитывает мотивы и принимает волевые решения, вносит необходимые коррективы, преодолевает трудности;

✓ *наличие эмоционально-оценочных отношений ко всему, что происходит вокруг, к другим людям и к самой себе*. Эта характеристика сознания проявляется наиболее отчетливо в таких нравственных чувствах, как чувство долга, патриотизм, интернационализм и др. Переживания усиливают четкость осознания себя и окружающего мира, а потому является важным стимулом для активизации сознания.

Функция сознания – формирование целей деятельности, предварительное мысленное построение действий и предвидении их результатов (рисунок 1.7).

функции сознания

- **познавательная**, которая реализуется в приобретении и накоплении знаний о природе, обществе и самом человеке.
- **творчески конструктивная**, проявляющаяся в опережающем отражении, в мысленном моделировании будущего
- **систематизирующую функцию, критически оценочную** и описательную
- **регулятивно управленческая**, обеспечивающая разумное регулирование и самоконтроль поведения и деятельности человека
- **Прогностическая** - предвидеть будущее, прогнозировать свои действия, строить планы и осуществлять их.

MyShared

Рис. 1.7 – Функции сознания

Главным условием возникновения и развития человеческого сознания является совместная продуктивная опосредованная речью орудийная деятельность людей.

Кроме сознания, у человека есть и **бессознательное** - явления, процессы, свойства и состояния, которые по своему действию на поведение похожи на осознаваемые психически, но актуально человеком не рефлексированы, т.е. не осознаются (рисунок 1.8).



Рис. 1.8 – Бессознательное

1.1.6. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза

Развитие психики в филогенезе - качественные изменения психики, происходящие в рамках эволюционного развития живых существ, обусловленные усложнением их взаимодействия с окружающей средой.

Данные изменения могут происходить на биологической или общественно-исторической основе. Сама психика как способность ощущения возникла из раздражимости живых существ и развивалась в связи с образованием и развитием их нервной системы. В своей эволюции психика прошла ряд стадий: от сенсорной к перцептивной и далее к интеллектуальной стадии и к формированию сознания. При этом сознание как особенность психики человека является продуктом общественно-исторического развития человеческого общества, возможность существования которого обусловлена использованием и изготовлением орудий труда, элементов языка, знаний, норм поведения.

Развитие психики в онтогенезе - процесс эволюции способов взаимодействия индивида с окружающей средой.

Возникновение психики связывают с формированием на определенном этапе развития способности к активному перемещению в пространстве, при котором удовлетворение потребностей осуществляется посредством активных движений в окружающей среде, которые должны предваряться поиском необходимых предметов. Ребенок в период от 1 года до 3 лет овладевает основами предметно-манипулятивной деятельности по использованию простейших предметов, благодаря чему формируются способности к универсальным движениям рук, к решению простых двигательных задач и способность занимать

собственную позицию внутри отношений со взрослыми и сверстниками (возникновение у ребенка установки „Я сам“). В возрасте от 3 до 6–7 лет в процессе игровой деятельности формируются способности к воображению и употреблению различных символов. В школьном возрасте ребенок в процессе учебной деятельности присваивает элементы науки, искусства, что ведет к формированию основ логического мышления.

1.1.7. Место психологии в системе наук, отрасли психологии.

Методы исследования в психологии

Современная психология занимает **промежуточное положение** между философскими науками, с одной стороны, естественными – с другой, социальными – с третьей, так как в центре ее внимания всегда остается человек, изучением которого занимаются и вышеназванные науки, но в других аспектах.

Отрасли психологии:

✓ *общая* (содержание, особенности и общие закономерности функционирования психики и сознания; психические процессы, свойства, состояния и образования личности);

✓ *социальная* (социально-психологические проявления личности человека, взаимоотношения с людьми, с группой, психологическая совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах);

✓ *педагогическая* (психологические закономерности развития личности в процессе обучения и воспитания) – психология обучения, психология воспитания, психология учителя;

✓ *возрастная* (закономерности развития нормального здорового человека и психологические особенности людей различных возрастов) – детская, подростковая, юношеская, психология взрослого человека, геронтопсихология;

✓ *патопсихология* (отклонения в психической деятельности и состоянии личности при патологических состояниях мозга, связанных с различными психическими или соматическими заболеваниями);

✓ *психотерапия* (оказание психологической помощи здоровым людям при возникновении у них психологических затруднений и лечение пациентов с помощью средств психологического воздействия при наличии у них изменений состояния сознания и подсознания);

✓ *менеджмента* (психологические аспекты организации работы коллективов людей с максимальным учётом их интересов, индивидуальных склонностей, мотиваций, интеллектуальных и творческих способностей);

✓ *инженерная* (разрешение проблем соотношения технических требований современного оборудования и психических возможностей человека);

✓ *труда* (психологические особенности трудовой деятельности человека, психологические аспекты научной организации труда) - инженерная, авиационная, космическая;

✓ *медицинская* (психологические аспекты деятельности врачей и поведения больного) – нейропсихология, психофармокология, психотерапия, психопрофилактика, психогигиена;

- ✓ *юридическая* (психологические вопросы, связанные с реализацией системы права);
- ✓ *военная* (поведение человека в условиях военных действий, методы психологической пропаганды и контрпропаганды);
- ✓ *спорта* (психологические особенности спортивной деятельности);
- ✓ *торговли* и т.д.
- ✓ *аномального развития* – олигофренопсихология, сурдопсихология, тифлопсихология;
- ✓ *клиническая* (проявления и причины нарушений в психике и поведении человека);
- ✓ *дифференциальная* (индивидуальные различия в психике людей) (рисунок 1.9).

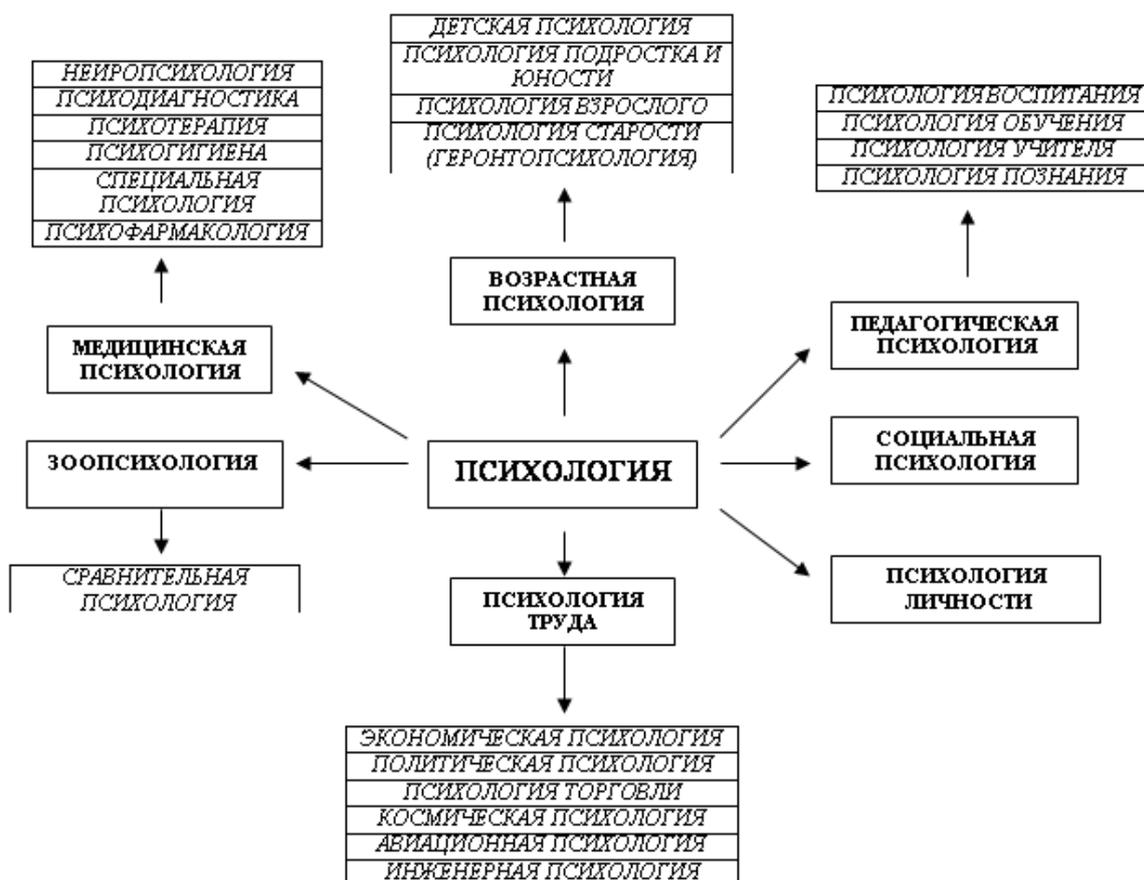


Рис. 1.9 – Отрасли психологии

Основными методами в психологии - наблюдение, беседа и эксперимент.

1. Наблюдение (срез, продолжительное, выборочное, сплошное, включенное) – древнейший метод познания. Одна из разновидностей наблюдения **самонаблюдение**, которое предусматривает: *отсроченное самонаблюдение* - анализ самим человеком того, что он думал, чувствовал, переживал когда-то; *опосредованное самонаблюдение* - то, что человек переживает сейчас. Наблюдение как основная часть входит в беседу и эксперимент.

2. Беседа (непринужденная беседа, интервью, вопросники, психологические тесты, анкетирование, сбор анамнеза (сведения о прошлом, получаемые от него

самого или от хорошо знающих его лиц))– психологический метод, который предусматривает получение от изучаемого сведений о его деятельности. В этих сведениях проявляются свойственные изучаемому психологические явления.

3. Главный метод - эксперимент (лабораторный, естественный) – активное вмешательство в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт.

4. Метод тестов (прогностические, диагностические) – метод испытаний, установления определенных психических качеств человека. Требования к тестам: научная обоснованность, надёжность, валидность, выявление устойчивых психологических характеристик.

1.1.8. Тест на внимание

ИМЯ _____
ДАТА _____
ВРЕМЯ _____

Можете ли вы следовать инструкции? Тест рассчитан на три минуты.

Инструкция: перед выполнением внимательно все прочтите.

1. Напишите свое имя в правом верхнем углу страницы.
2. Обведите кружком слово «имя» во втором предложении.
3. Нарисуйте пять квадратиков в правом верхнем углу листа.
4. Поставьте знак «+» в каждом квадрате.
5. Обведите каждый квадрат кружком.
6. Поставьте свое имя перед инструкцией.
7. Напишите слово «да» три раза после своего имени.
8. Обведите кружком цифру 7 в предыдущем предложении.
9. Поставьте знак «+» в левом нижнем углу листа.
10. Обведите этот крестик треугольником.
11. На обратной стороне листа умножьте 703 на 66.
12. Обведите слово «лист» четырехугольником.
13. Громко назовите вслух свое имя, когда дойдете до этого пункта.
14. Если Вы считаете, что правильно следуете всем указаниям, скажите вслух громко: «Я делаю, так как надо».
15. На обратной стороне листа сложите 8905 и 9805.
16. Обведите ответ кружком, а кружок заключите в квадрат.
17. Проткните карандашом или ручкой три дырочки сверху листа.
18. Просчитайте вслух от 1 до 10 и назад.
19. Если вы первый дошли до этого пункта, скажите громко: «Я впереди всех, я - лидер».
20. Подчеркните все четные цифры в номерах заданий.
21. Обведите каждый номер квадратиком.
22. Скажите вслух: «Я почти закончил, я выполнил инструкции».
23. Теперь, когда закончили читать, выполните только второй пункт.

1.2. Индивидуально-типические характеристики человека и индивидуальный стиль деятельности

План:

1. Тип нервной системы и темперамент.
2. Темперамент и деятельность.
3. Конституционно-типические особенности.
4. Половозрастные особенности человека. Психология половых различий.
5. Возраст как физическая и психологическая характеристика.
6. Опросник «Формула темперамента» (А. Белов).
7. Опросник для исследования гендерных ролей.

1.2.1. Тип нервной системы и темперамент

Темперамент (от латинского темпера - пропорция) – врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Нет плохих и хороших темпераментов, главное – разумное использование отрицательных граней Т.

Гиппократ объяснял особенности темпераментов людей различной пропорцией жидких веществ в организме, а именно: крови, желчи и лимфы:

- ✓ сангвиник - человек полнокровный (энергичный, быстрый, общительный, жизнерадостный, легко переносит неудачи и трудности);
- ✓ холерик – желчный (раздражительный, возбудимый, несдержанный, с быстрой сменой настроения);
- ✓ флегматик страдает избытком лимфы (спокойный, медлительный, медленно переключается с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливается к новым условиям);
- ✓ у меланхолика преобладает в организме черная желчь ((болезненно застенчивый, впечатлительный, замкнутый, быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам) (рисунок 1.10).

Холерик	подвижный, порывистый, вспыльчивый, необузданный.
Сангвиник	Энергичный, жизнерадостен, высокая приспособляемость
Флегматик	Спокойный, медлительный, уравновешенный.
Меланхолик	Застенчивый, чувствительный, обидчивый, тревожный
Смешанный тип	Смешиваются: холерик + сангвиник Сангвиник + флегматик Флегматик + меланхолик Холерик + сангвиник + флегматик

Рис. 1.10 – Темперамент по Гиппократу

Павлов считал, что Т – это генотип, т.е. природная особенность человека. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение отражают деятельность головного мозга, их различное соотношение является характеристикой ВНД (рисунок 11).

Возбуждение – функциональная активность нервных клеток и центров коры головного мозга.

Торможение – затухание активности нервных клеток и центров коры головного мозга.

Типы темпераментов (по Павлову)

Свойства нервных процессов	Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
Сила	<i>Сильный</i>	<i>Сильный</i>	<i>Сильный</i>	<i>Слабый</i>
Уравновешенность	<i>Уравновешенный</i>	<i>Уравновешенный</i>	<i>Неуравновешенный</i>	<i>Сложно определяется</i>
Подвижность	<i>Высокая</i>	<i>Низкая</i>	<i>Сложно определяется</i>	<i>Сложно определяется</i>

Рис. 1.11 – Темперамент по Павлову

Нервные процессы В и Т характеризуются силой, уравновешенностью и подвижностью от рождения они у всех разные.

1. **Сила нервных процессов** (сильный и слабый типы нервной системы) – способность выдерживать влияние раздражителей внешней среды.

2. **Уравновешенность н/п** (уравновешенный и неуравновешенный) – особенность соотношения процессов возбуждения и торможения у человека.

3. **Подвижность н/п** (подвижный и малоподвижный) – способность возбуждения и торможения быстро сменяться одно другим.

В зависимости от этих свойств нервной системы **Павлов выделил** четыре основных типа ВНД:

- *безудержный* (холерик) – сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы;
- *сильный, живой* (сангвиник) – сильный, подвижный, уравновешенный;

- *инертный, спокойный* (флегматик) – сильный, уравновешенный, инертный;
- *слабый* (меланхолик) – слабый, неуравновешенный, малоподвижный (рисунки 1.12).



Рис. 1.12 – Типы темперамента

Интроверт – индивидуум, обращенный чаще всего к своему внутреннему миру, избегающий контактов с другими людьми.

Экстраверт - индивидуум, обращенный чаще всего на мир внешних объектов, приветствующий контакты с другими людьми.

Амбиверт – 50/50

1.2.2. Темперамент и деятельность

Роль темперамента в деятельности - от темперамента зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями.

В зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов.

Пути приспособления темперамента к требованиям деятельности:

1. **Профессиональный отбор** – не допускать к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами Т.

2. *Индивидуальный подход* - индивидуализация предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы.

3. *Преодоление отрицательного влияния Т* посредством формирования положительного отношения к деятельности и соответствующих мотивов.

4. *Формирование индивидуального стиля* – индивидуальная система приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

Воспитание темперамента связано с формированием волевых черт характера человека. Воспитание темперамента всегда состоит в преодолении его отрицательных и в укреплении положительных черт. При воспитании темперамента необходимо учитывать его особенности. Например, у холерика надо развивать сдержанность, у флегматика - подвижность, у сангвиника - усидчивость, у меланхолика - общительность.

1.2.3. Конституционно-типические особенности

Конституционная типология Эрнеста Кречмера основана на выделении 4-х основных типов телосложения (врожденные особенности телосложения человека предопределяются динамикой внутриутробного развития младенца из 3-х зародышевых слоев: внутренний, средний, внешний):

1. ***Астеник*** или ***лептосоматик*** (внешний зародышевый слой) – худой, узкие плечи, тонкие руки и кисти, длинная и узкая грудная клетка, лишенный жира живот. Лицо астеника обычно узкое, длинное, бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлинённым носом и небольшой нижней челюстью.

2. ***Пикник*** (внутренний) – средний рост с плотной фигурой, глубокая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, слабый двигательный аппарат плечевого пояса и конечностей, лицо – широкое, мягкое, закругленное.

3. ***Атлетик*** (средний) – высокий или средний рост, пропорциональное крепкое телосложение, крепкий скелет, выраженная мускулатура, статная грудная клетка, упругий живот, широкий плечевой пояс, узкие бедра, голова держится на сильной шее, лицо имеет вытянутую яйцевидную форму.

4. ***Дипластик*** – бесформенное, неправильное телосложение (рисунок 1.13).

Типология Кречмера

Конституционный тип	Особенности телосложения	Тип темперамента	
Астеник (Лептосоматик)	Тип телосложения - хрупкий, высокий, плоская грудь, узкие плечи, конечности длинные и худые	"шизотимик" (замкнутость, склонность к колебаниям, упрямость, малоподатливость к изменениям).	
Пикник	Тип телосложения - толстый, тучный, средний рост, большой живот, короткая шея, круглая голова.	"циклотимик" (частые и глубокие перепады между печалью и радостью, легкость в установлении контактов с другими людьми)	
Атлетик	Тип телосложения - мускулистый, крепкий, высокий, широкоплечий.	темперамент "иксотимик" (спокойный, маловпечатлительный, невысокая гибкость мышления)	
Диспластик	Тип телосложения - строение бесформенное, неправильное, непропорциональное	"шизотимик" (замкнутость, склонность к колебаниям, упрямость, малоподатливость к изменениям)	

Рис. 1.13 – Типология Кречмера

С выделенными типами строения тела Кречмер соотнес определенные **типы личности:**

1. **Шизотимик** (имеет астеническое телосложение) – замкнут, склонен к размышлениям, к абстракциям, с трудом приспосабливается к окружению, чувствителен, раним. Происходит колебание эмоций от раздражения до сухости («обидит другого и обидится сам»), упрям, малоподатлив к изменениям установок и взглядов (чистые идеалисты и моралисты; деспоты и фанатики; люди холодного расчета).

2. **Циклотимик** (пикник) – эмоции колеблются между радостью и печалью, общителен, откровенен, равнодушен, реалистичен во взглядах (храбрые борцы, народные герои; организаторы крупного масштаба; примиряющие политики).

3. **Иксотимики** (атлетики) – спокойный, маловпечатлительный, со сдержанными жестами и мимикой, энергичный, резкий, уверенный в себе, агрессивный, невысокая гибкость мышления, мелочен.

1.2.4. Половозрастные особенности человека, психология половых различий

Психология половых различий - раздел психологии, изучающий различия между людьми, обусловленные их половой принадлежностью.

Психология половых различий *концентрирует внимание* на изучении пси-

хологических характеристик, социальных ролей и особенностей поведения представителей мужского и женского пола.

Последние тенденции изучения проблем половой дифференциации - гендерные различия изучаются не как продукт и результат, а как процесс (преимущественно качественные, а не количественные методы, среди которых основной - анализ дискурсивных практик, как средства конструирования реальности вообще и гендера в частности).

Таблица 1.1

Гендерные различия

У мужчин более развиты	У женщин более развиты
<ul style="list-style-type: none"> - пространственные и математические способности; - отношение к окружающему миру характеризуется напористостью, самоуверенностью, ориентацией на контроль; - более склонны прибегать к открытой физической агрессии; - в социальном поведении характеризуются более высоким уровнем развития агрессивности и доминантности, - выраженная тенденция к независимости; социальная роль – профессиональная; - мужские группы более жестки, рациональны, ригидны (инертны), прагматичны, имеют тенденцию к деловым конфликтам, конкуренции. 	<ul style="list-style-type: none"> - вербальные способности; - отношение к окружающему миру характеризуется направленностью на поддержание сложившихся типов взаимодействий с людьми; - характерны различные проявления косвенной агрессии; - в социальном поведении характеризуются более высоким уровнем развития дружелюбности и контактности; - ориентированы на взаимозависимость; в большей степени социально ориентированы, четче осознают те связи, которые объединяют людей и делают их общение более доверительным; - социальная роль – семейная; - женские коллектива более динамичны и адаптивны к изменяющимся внешним условиям, более эмоциональны, ситуативны, в них чаще возникают ролевые конфликты, соперничество

Гендер – социальный пол (то что мы думаем по поводу пола в рамках наших социокультурных представлений).

Гендерная идентичность – осознание себя как представителя данного пола, носителя социокультурных признаков мужественности или женственности.

Гендерная роль – социальные ожидания, вытекающие из понятия, окружающих гендер, а также поведение в виде речи, манер, одежды и жестов.

1.2.5. Возраст как физическая и психологическая характеристика

Возрастная психология - отрасль психологической науки. Предметом её исследования является возрастная динамика психики человека, онтогенез психических процессов и качеств личности развивающегося человека.

Разделы возрастной психологии: детская, юношеская, взрослого человека, геронтопсихология.

Э. Эриксон выделил 8 стадий психосоциального развития личности. На

каждой человек испытывает специфический кризис – следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, характерных для этой стадии. Если кризис разрешается удовлетворительно, то личность «обогащается» положительным качеством и успешно переходит на другую стадию (рисунок 1.14).

Восемь стадий

психосоциального развития

Стадия	Возраст	Психосоциальный кризис (позитивные и негативные компоненты)	Сильная сторона
1. Младенчество (орально-сенсорная)	Рождение — 1 год	Базальное доверие — базальное недоверие	Надежда
2. Раннее детство (мышечно-анальная)	1—3 года	Автономия — стыд и сомнение	Сила воли
3. Возраст игры (локомоторно-генитальная)	3—6 лет	Инициативность — вина	Цель
4. (Школьный возраст) латентная	6—12 лет	Трудолюбие — неполноценность	Компетентность
5. Юность (подростковая)	12—19 лет	Эго-идентичность — ролевое смешение	Верность
6. Ранняя зрелость	20—25 лет	Интимность — изоляция	Любовь
7. Средняя зрелость	26—64 года	Продуктивность — застой	Забота
8. Поздняя зрелость	65 лет — смерть	Эго-интеграция — отчаяние	Мудрость

Рис. 1.14 – Восемь стадий психосоциального развития Эриксона

Кризис – столкновение внешних и внутренних условий развития, сопровождающиеся сильными эмоциональными переживаниями, нарушением развития непрерывности и переходом психического склада человека к новой качественной определенности.

Кризис новорожденности – переход от внутриутробного образа жизни к внеутробному.

Кризис первого года – своеобразное отделение ребенка от взрослого.

Кризис трех лет – возрастание самостоятельности, может выражаться в форме упрямства.

Кризис семи лет – ребенок начинает испытывать потребность в серьезной деятельности, игры перестают его удовлетворять (признак готовности к школе).

Кризис подростковый – период интенсивного полового созревания, формируются новые представления о себе самом, обостряется интерес к новым качествам, становится демонстративным стремление к взрослости, самостоятельности, независимости, расширение знаний о мире, развитие мышления (рисунок 1.15).



Рис. 1.15 – Основные возрастные кризисы

Кризис юности – социальная зрелость, достойное и оправданное место в обществе еще должны быть обретены.

Кризис старения – место человека и его роль среди людей меняется, не все могут поменять стереотипы восприятия жизненных ситуаций и поведения, забота молодых о пожилых – это и обеспечение их общением.

Биографические кризисы:

✓ **кризис нереализованности** – в сознании человека мало, слабо представлены реализованные связи событий жизни (мало чего достиг).

✓ **кризис опустошенности** – в сознании человека по тем или иным причинам слабо представлены актуальные, текущие связи, соединяющие его прошлое с будущим (жизнь прошла).

✓ **кризис бесперспективности** – слабое представление потенциальных связей в мысленной картине жизни (что делать).

В. Джемс – после 25 лет взрослые не могут продуцировать ничего нового, т.к. «бескорыстная любознательность» проходит; умственные связи установлены, способность к ассимиляции исчерпана.

В психологии изучение зрелости представлено исследованиями динамики интеллектуальных и творческих способностей, изменений ведущих мотивов, интересов, поисков закономерностей развития личности (рисунок 1.16).

Классификация кризисов профессионального становления		
Кризис (возраст, лет)	Факторы	Способы преодоления
Кризис профессиональной карьеры (30—33)	Стабилизация профессиональной ситуации. Неудовлетворенность собой и своим профессиональным статусом. Появление новых профессиональных ценностей.	Переход на новую должность или работу. Освоение новой специальности, повышение квалификации
Кризис социально-профессиональной самоактуализации (40-42)	Неудовлетворенность возможностями реализовать себя в сложившейся профессиональной ситуации. Недовольство своим социально-профессиональным статусом. Психофизиологические изменения. Профессиональные деформации	Переход на новый уровень выполнения деятельности, сверхнормативная социально-профессиональная активность. Переход на новую должность или работу. Смена профессиональной позиции. Создание новой семьи. Сексуальные увлечения.
Кризис утраты профессиональной деятельности (55-60)	Уход на пенсию и новая социальная роль. Новый способ жизнедеятельности. Сужение социально-профессионального поля. Уменьшение финансовых возможностей. Ухудшение состояния здоровья.	Социально-психологическая подготовка к новому виду жизнедеятельности. Организация социально-экономической взаимопомощи пенсионеров. Вовлечение в общественно полезную деятельность

Рис. 1.16 – Кризисы профессионального становления

Характеристики зрелой личности, которые выделяются различными исследователями: развитое чувство ответственности; потребность в заботе о других людях; способность к активной деятельности; способность к участию в общественной жизни; способность к эффективному использованию своих знаний и способностей.

Для ранней взрослости характерно то, что на этом этапе (*20-25 лет*) активно формируется *профессиональный статус*, соответственные мотивы и интересы. Проблемы *создания семьи* и поиск своего пути в жизни определяют особенности становления личности в данном возрасте. На этот период приходится первый кризис зрелости.

Далее (*26-30 лет*) еще более консолидируются факторы социального статуса и *жизненного самоопределения*.

Следующий этап (*30-33 – 40-45 лет*) проходит под флагом заботы о *воспитании детей, о жилищном благополучии, стремления к интересной и доходной работе*. Кризис, который сопровождает данный возраст обусловлен осознанием достигнутого положения и переосмыслением своего места и роли в социально– и лично– значимых позициях. Формирование статуса происходит постоянно, вплоть до предпенсионного возраста.

Кризис *45-50 – 55-60 лет* связан с *изменениями в семье* (уход детей), с изменением содержания *жизненных планов и социальной активности*.

1.2.5. Опросник «Формула темперамента» (А. Белов)

Инструкция: Отметьте знаком «+» те качества темперамента, которые для Вас обычны, повседневны.

Холерик:

1. Неусидчивый, суетливый.
2. Невыдержанный, вспыльчивый.
3. Нетерпеливый.
4. Резкий и прямолинейный в отношениях с людьми.
5. Решительный и инициативный.
6. Упрямый.
7. Находчив в споре.
8. Работает рывками.
9. Склонен к риску.
10. Незлопамятен.
11. Обладает быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешен и склонен к горячности.
13. Агрессивный забияка.
14. Нетерпим к недостаткам.
15. Обладает выразительной мимикой.
16. Способен быстро действовать и решать.
17. Неустанно стремиться к новому.
18. Обладает резкими порывистыми движениями.
19. Настойчив в достижении поставленной цели.
20. Склонен к резким сменам настроения.

Сангвиник:

1. Весел и жизнерадостен.
2. Энергичный и деловитый.
3. Часто не доводит начатое дело до завершения.
4. Склонен переоценивать себя.
5. Способен быстро схватывать новое.
6. Неустойчив в интересах и склонностях.
7. Легко переживает неудачи и неприятности.
8. Легко приспосабливается к разным обстоятельствам.
9. С увлечением берется за любое новое дело.
10. Быстро остывает, если дело перестает его интересовать.
11. Быстро включается в новую работу и быстро переключается с одной работы на другую.
12. Тяготится однообразием будничной кропотливой работы.
13. Общителен и отзывчив, не чувствует скованности с новыми для него людьми.
14. Вынослив и работоспособен.
15. Обладает быстрой, громкой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами и выразительной мимикой.
16. Сохраняет самообладание в неожиданной сложной обстановке.

17. Обладает всегда бодрым настроением.
18. Быстро засыпает и пробуждается.
19. Часто не собран, проявляет поспешность в решениях.
20. Склонен иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

Флегматик:

1. Спокоен и хладнокровен.
2. Последователен и обстоятелен в делах.
3. Осторожен и рассудителен.
4. Умеет ждать.
5. Молчалив и не любит попусту болтать.
6. Обладает спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.
7. Сдержан и терпелив.
8. Доводит начатое дело до конца.
9. Не растрчивает попусту сил.
10. Придерживается выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе.
11. Легко сдерживает порывы.
12. Маловосприимчив к одобрению и порицанию.
13. Незлобив, проявляет снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.
14. Постоянен в своих отношениях и интересах.
15. Медленно включается в работу и медленно выключается с одного дела на другое.
16. Ровен в отношениях со всеми.
17. Любит аккуратность и порядок во всем.
18. С трудом приспособляется к новой обстановке.
19. Обладает выдержкой.
20. Несколько медлителен.

Меланхолик:

1. Стеснителен и застенчив.
2. Теряется в новой обстановке.
3. Затрудняется установить контакт с незнакомыми для него людьми.
4. Не верит в свои силы.
5. Легко переносит одиночество.
6. Чувствует подавленность и растерянность при неудачах.
7. Склонны уходить в себя.
8. Быстро утомляется.
9. Обладает тихой речью.
10. Невольно приспособляется к характеру собеседника.
11. Впечатлителен до слезливости.
12. Чрезвычайно восприимчив к одобрению и порицанию.
13. Предъявляет высокие требования к себе и окружающим.
14. Склонен к подозрительности и мнительности.
15. Болезненно чувствителен и легко раним.

16. Чрезмерно обидчив.
 17. Скрытен и необщителен, не делится ни с кем своими мыслями.
 18. Малоактивный и робкий.
 19. Уступчивый и покорный.
 20. Стремится вызвать сочувствие и помощь у окружающих.
- Приступаем к обработке результатов.*

1.2.6. Опросник для исследования гендерных ролей

Инструкция: Укажите, насколько правильно каждая из следующих характеристик описывает вас, пользуясь следующей шкалой:

- 1 – всегда или почти всегда неверно;
- 2 – обычно неверно;
- 3 – верно очень редко;
- 4 – иногда верно;
- 5 – часто верно;
- 6 – обычно верно;
- 7 – всегда или почти всегда верно.

Характеристики:

1. Надеется только на себя.
2. Покладистый.
3. Готов оказать помощь.
4. Защищает свои убеждения.
5. Веселый.
6. Легко поддается переменам настроения.
7. Независимый.
8. Застенчивый.
9. Добросовестный.
10. Спортивный.
11. Ласковый.
12. Театральный.
13. Напористый.
14. Любит лесть.
15. Счастливый.
16. Сильная личность.
17. Верный.
18. Непредсказуемый.
19. Сильный.
20. Женственный.
21. Надежный.
22. Аналитический ум.
23. Сочувствующий.
24. Ревнивый.
25. Имеет способности лидера.
26. Внимательный к потребностям других.

27. Правдивый.
28. Любит риск.
29. Понимающий.
30. Скрытный.
31. Легко принимает решение.
32. Сострадательный.
33. Искренний.
34. Самодостаточный.
35. Готов утешить других.
36. Тщеславный.
37. Доминантный.
38. Вкрадчивый.
39. Приятный.
40. Мужественный.
41. Сердечный.
42. Серьезный.
43. Желает иметь свою позицию.
44. Нежный.
45. Дружелюбный.
46. Агрессивный.
47. Доверчивый.
48. Неумелый.
49. Действует как лидер.
50. Похож на ребенка.
51. Умеет приспосабливаться.
52. Индивидуалистический.
53. Не пользуется грубыми словами.
54. Неорганизованный.
55. Любит соревноваться.
56. Любит детей.
57. Тактичный.
58. Честолюбивый.
59. Добрый.
60. Вежливый.

Приступаем к обработке результатов.

1. Маскулинность («да») - 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

2. Феминность («да») - 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

1.3. Психологическая характеристика личности: Характер, способности, направленность

План:

1. Понятие о характере, физиологические основы характера.
2. Формирование характера.
3. Характерологические типы.
4. Способности, их характеристика и структура.
5. Направленность и её виды.
6. Потребностно-мотивационная сфера личности.
7. Диагностика акцентуации характера.

1.3.1. Понятие о характере, физиологические основы характера

Характер – совокупность сравнительно устойчивых и постоянно проявляющихся черт и качеств личности, которые обуславливают особенности его поведения и взаимодействия с другими людьми; и проявляется в отношении человека к себе, к окружающим его людям, к работе, к жизни и т.д.

Характер человека – сплав врожденных свойств ВНД с приобретенными в течении жизни индивидуальными чертами, но при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее (рисунок 1.17).

Темперамент	Характер
Генетически первичен	Прижизненное образование
Проявляется во всех сферах жизни	Связан с определенными ситуациями
Проявляется рано	Формируется позже под воздействием воспитания
Связан с особенностями нервной системы	Связан с социальными ситуациями
Амотивен (не определяет отношения к миру)	Выражает отношение к миру
Влияет на формирование характера, так как черты характера возникают тогда, когда темперамент достаточно развит	Влияет на темперамент
Ярче проявляется в трудных ситуациях	Проявляется в типичных ситуациях

Рис. 1.17 – Различия темперамента и характера

Характер тесно связан с направленностью личности, что проявляется в активном избирательном отношении личности к требованиям реального мира и таким образом оказывает влияние на деятельность человека.

Отдельные свойства X зависят друг от друга, связаны друг с другом и образуют целостную организацию – **структуру характера**.

Структура и содержание X каждого человека определяются: динамикой воли (готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности); спецификой проявления эмоций человека и эмоционального фона (например, кон-

фликтного), который сопровождает те или иные его поступки; интеллектуальными особенностями человека; взаимосвязью всех этих компонентов (для структуры характера важно то, насколько они слиты воедино, гармоничны между собой).

1.3.2. Формирование характера

Выступая как прижизненное образование человека, характер определяется и формируется в течение всей жизни человека в зависимости от: родителей; общественных условий; конкретных жизненных обстоятельств; референтной группы и ее ценностей и т.д.

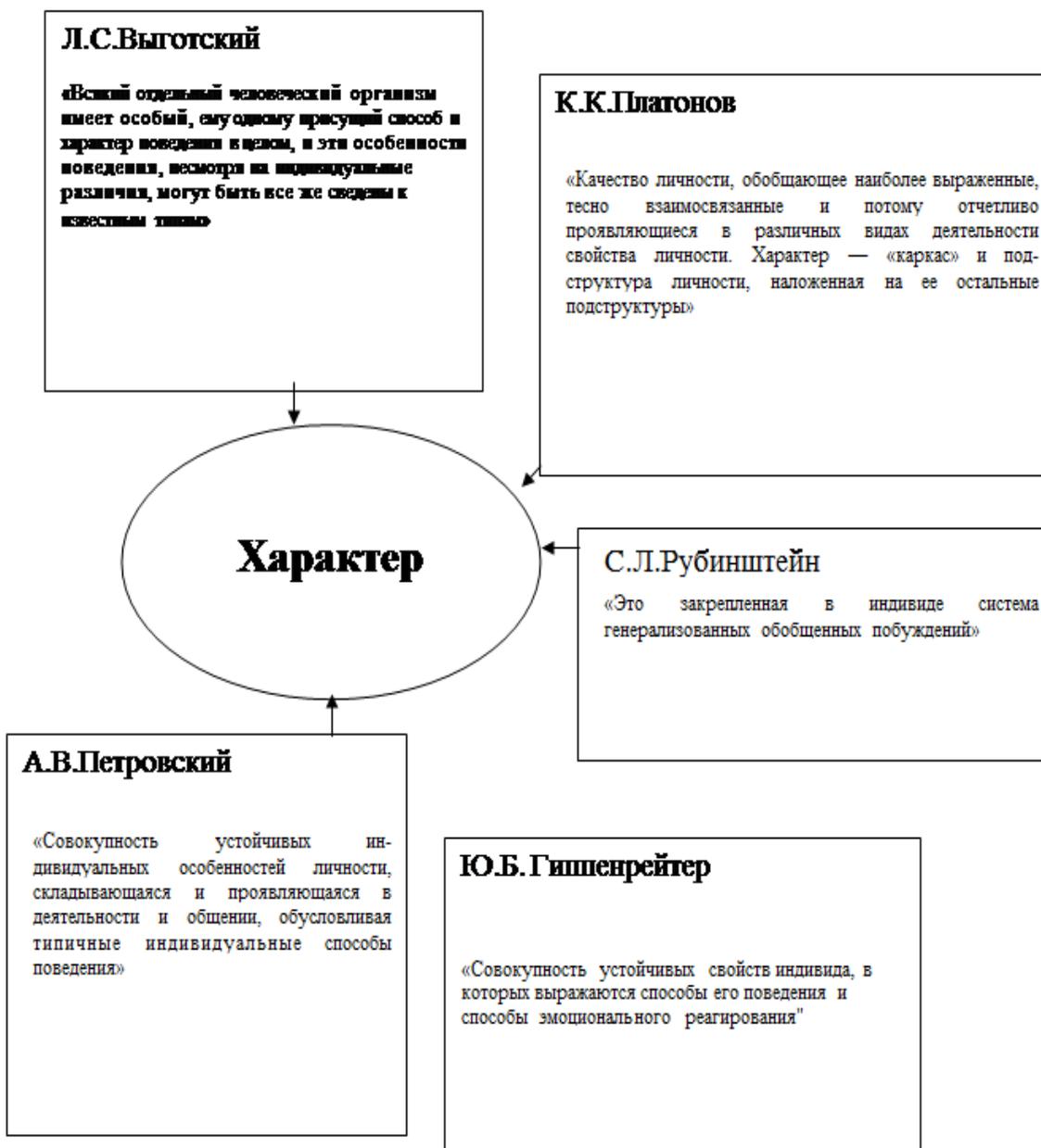


Рис. 1.18 – Характер

Формирование характера начинается с **раннего детства**. Ведущей деятельностью ребенка-дошкольника является *игра*. В игровой деятельности, особенно в коллективных сюжетных играх «с правилами», начинает формировать-

ся характер дошкольника, в частности, такие его черты, как *товарищество и коллективизм, настойчивость, смелость, выдержка, инициативность*.

В процессе речевого общения со старшими у ребенка постепенно складываются понятия о том, что «можно» и чего «нельзя», и это начинает определять его поведение, закладывает основы чувства *долга, дисциплины, выдержки*; ребенок приучается давать оценку *собственному поведению и поведению других детей*.

Младший школьник впервые сталкивается с рядом строгих правил и школьных обязанностей, определяющих все его поведение. Борьба за успеваемость и дисциплину развивает в школьнике *организованность, систематичность, целеустремленность, настойчивость, аккуратность, дисциплинированность, трудолюбие*.

В период 2 - 10 лет создаются оптимальные условия для формирования положительных черт X ребенка.

Подросток становится участником жизни взрослых, к нему предъявляются более высокие требования, непосредственная опека над ним ослабляется. Он сам стремится активно участвовать в жизни окружающих его людей, работать на общую пользу. Важную роль в развитии его характера играет всё более развивающееся *сознательное отношение к действительности*, к учению как основной его обязанности перед родиной и обществом, к самому себе, а также тот факт, что подросток в своей учебной и общественной деятельности уже в большой мере начинает руководствоваться мотивами общественного порядка - *чувством долга и ответственности перед коллективом, желанием поддержать честь школы, отряда, класса*.

В **ранней юности** перед учащимися встают вопросы о жизненных целях и дальнейших перспективах. Это связано с *формированием убеждений, с выработкой мировоззрения, с ростом морального сознания и моральных чувств*. Мотивы общественного порядка (*чувство долга, чести, ответственности*) в этом возрасте играют уже очень видную роль. Наконец, характерный для данного возраста рост самосознания личности открывает широкие возможности для *самовоспитания, для сознательного развития у себя ценных качеств личности*.

Условия воспитания характера:

- ✓ семья;
- ✓ является формирование мировоззрения, убеждений, идеалов;
- ✓ определенная организация игровой, учебной, трудовой деятельности ребенка, накопление им практического опыта в правильном поведении;
- ✓ творческий коллективный общественно полезный труд;
- ✓ коллектив, общественное мнение, общественный контроль;
- ✓ наличие перспективных линий, перспективных устремлений, перспективных путей;
- ✓ физического воспитания в формировании характера (особенно его волевых черт);
- ✓ индивидуальный подход в воспитании;
- ✓ самовоспитание, сознательная работа по воспитанию у себя ценных качеств личности.

1.3.3. Характерологические типы

Известный немецкий психиатр Карл Леонгард считал, что у 20-50% людей (до 80% у подростков) некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что при определенных обстоятельствах приводит к однотипной реакции.

Акцентуация характера – преувеличенное развитие одних черт характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми.

Выраженность акцентуация может быть различной – от легкой, заметной лишь близким, до крайних вариантов, соприкасающихся с болезненным состоянием – **психопатией** – болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть социально опасны для окружающих.

В отличие от психопатии акцентуация характера проявляется не постоянно, с возрастом могут изменяться (рисунок 1.19).

<p align="center">характерологический радикал</p> <p align="center">(от латинского слова radix – корень, коренной, основной) – совокупность основных специфических черт характера, однако, разной степени выраженности, обнаруживаемых и у человека со здоровым характером, и у акцентуанта, и при специфическом расстройстве личности.</p>		
<p align="center">Здоровый характер → Акцентуация → Специфические расстройства личности</p>		
Характер	Акцентуация	Специфические расстройства личности (по МКБ – 10)
<p>То, что определяется в рамках здорового характера, «в меру» выраженные специфические характерологические качества.</p>	<p><i>Для справки:</i> понятие «Акцентуированной личности» впервые введено немецким психиатром К. Леонгардом в 1968 г.</p> <p>«...Акцентуации характера – это крайние варианты его нормы...» – формулирует А.Е. Личко в 1977 г.</p> <p>Акцентуированные, то есть... «усиленные», «сгущённые» черты характера. Нарушающие, время от времени, социальные коммуникации индивида. Приводящие к периодическому страданию его самого или его окружение.</p>	<p>Болезненно «усиленные» характерологические особенности. Здесь они <i>тотальны, стабильны и постоянно</i> нарушают социальную адаптацию индивида (критерии П.Б. Ганнушкина – О.В. Кербикова).</p> <p>*ранее широко употребляемое определение СРЛ – психопатии – ныне употребляется всё реже.</p>

Рис. 1.19 – Характерологический радикал

Ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъективной программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Аффект – сильное и относительно кратковременное нервно-психическое возбуждение, сопровождающееся нарушением самоконтроля, возникающее в критических ситуациях.

Краткая характеристика особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации:

1. Гипертимический (гиперактивный) – постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность с жадной деятельностью и тенденцией разбрасываться, не доводит дело до завершения, самостоятелен, стремится к лидерству, риску, авантюризму, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, потеря грани дозволенности, отсутствие самокритичности.

2. Демонстративный (истероидный) – повышенная способность к демонстративности поведения, стремиться к лидерству, одобрению, похвалам, желает быть в центре внимания, склонен к театральности, позерству, тусовке (добивается этого любой ценой), быстро забывает свои проступки, властолюбив, самоуверен, стремится не столько работать, сколько руководить.

3. Экстравертивный – похож на предыдущие типы, контактен, имеет много знакомых и друзей, любит общественные развлечения, все интересы направлены на внешний мир.

4. Дистимичный (гипоактивный) – постоянно пониженное настроение, замкнут, немногословен, тяготеет шумным обществом, в конфликты вступает редко (чаще выступает пассивной стороной), серьезен, добросовестен, ценит друзей, обостренное чувство справедливости.

5. Интровертивный – погружен в себя, замкнут, не нуждается в общении, сдержан, производит впечатление «оторванного от жизни».

6. Циклотимический (циклоидный) – частая смена настроения и манеры поведения, в минуты душевного подъема – гипертимик, в периоды плохого настроения – дистимик.

7. Застревающий – занудлив, часто застревает на мелочах, стремится к достижению высоких результатов, требователен к себе, но с трудом переключается, чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных идей, в конфликтах выступает активной стороной.

8. Педантичный – ригиден, инертность психических процессов, долго переживает травмирующие события, формалист, чрезмерно аккуратен, добросовестный работник, исполнитель.

9. Тревожный (психастенический) – пониженный фон настроения, опасается за себя и близких, склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности, долго переживает неудачу, склонен к самоанализу и оценкам поведения других людей, дружелюбен, исполнитель.

10. Эмотивный – предпочитает общение только с близким кругом друзей, тщательно скрывает свои обиды, обостренное чувство долга, сострадателен, добр, хотя и чрезмерно чувствителен.

11. Экзальтированный – большой диапазон эмоциональных состояний, часто не имеющий достаточных оснований, резкая смена настроения в зависимости от ситуации, искренность чувств.

12. Возбудимый – импульсивность, ослабленность контроля над влечениями и побуждениями, вспыльчивость (рисунок 1.20).

Тип акцентуаций по К. Леонгарду	Соответствие типов по А. Личко и по К. Леонгарду	Анализ соответствия двух классификаций по А. Реану
Демонстративный	Истероидный	Истероидный
Педантичный	Психастенический	Нет прямого соответствия. Частично психастенический и сензитивный. Неосновные элементы эпилептоидного
Застревающий	—	Соответствия нет. Частично эпилептоидный
Возбудимый	Эпилептоидный	Эпилептоидный (не полное соответствие)
Гипертимический	Гипертимный	Гипертимный
Дистимический	—	—
Циклотимический	Циклоидный	Циклоидный. Частично лабильный
Экзальтированный	Лабильный	Нет прямого соответствия. Частично лабильный
Эмотивный	Лабильный	Непрямое соответствие — лабильный и сензитивный
Тревожный	Сензитивный	Сензитивный и психастенический

Рис. 1.20 – Акцентуации характера

1.3.4. Способности, их характеристика и структура

При равных внешних условиях разные люди с разной степенью эффективности приобретают ЗУН. Способности проявляются не в самих ЗУН, а в динамике их приобретения, в том, насколько быстро и легко человек осваивает конкретную деятельность. Способности могут развиваться через какое-то время или проявляться в другом виде деятельности. Биологи считают, что активно работают 3-5% клеток головного мозга.

Способности – психическое свойство личности, отражающее проявление таких ее особенностей, которые позволяют успешно заниматься и овладевать одним или несколькими видами деятельности.



Рис. 1.21 – Способности

В зависимости от особенностей соотношения между сигнальными системами И.П. Павлов различал «специально человеческих» типа **ВНД**: с относительным преобладанием первой сигнальной системы - *художественный тип* (характеризуется яркостью непосредственных впечатлений, образностью вос-

приятія и памяти, богатством воображения.); с относительным преобладанием второй сигнальной системы - *мыслительный тип* (расположен к анализу и систематизации, к более обобщенному и абстрактному мышлению); средний тип - с относительной уравновешенностью сигнальных систем (рисунок 1.22).

<u>Чисто человеческие типы по И.П. Павлову</u>	
<u>Мыслительный тип</u>	Рассудительный, склонный к анализу. Интересуется математикой, философией, нравится научная деятельность
<u>Художественный тип</u>	Мыслит образами, эмоциональный. Интересуется искусством, театром, поэзией, музыкой. Стремится к общению
<u>Средний тип</u>	Есть рациональное и эмоциональное начало. Интересуется искусством и точными науками

Рис. 1.22 – Типы по Павлову И.П.

Способности делятся на: **потенциальные** (не реализуются в конкретном виде деятельности, но способны актуализироваться при изменении соответствующих социальных условий); **актуальные** (С, которые необходимы в данный момент и реализуются в настоящем конкретном виде деятельности).

Способности можно классифицировать на:

1. *Природные (естественные)* – в основе своей биологически обусловленные.
2. *Специфические* – имеющие общественно-историческое происхождение и обеспечивающее жизнь и развитие в социальной среде:

А) Общие способности – определяют успех человека в различных видах деятельности и общения (умственные, память, речь, точность движений рук и т.д.).

Специальные способности – определяют успех человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы задатки и их развитие (музыкальные, математические, технические и т.д.) (рисунок 1.23).

Б) Теоретические – определяют склонность человека к абстрактно-логическому мышлению.

Практические – склонность к конкретно-практическим действиям.

В) Учебные – влияют на успешность педагогического воздействия.

Творческие – успешность в создании произведений материальной и духовной культуры.

Г) Способности к общению, взаимодействию с людьми и предметно-деятельные способности.

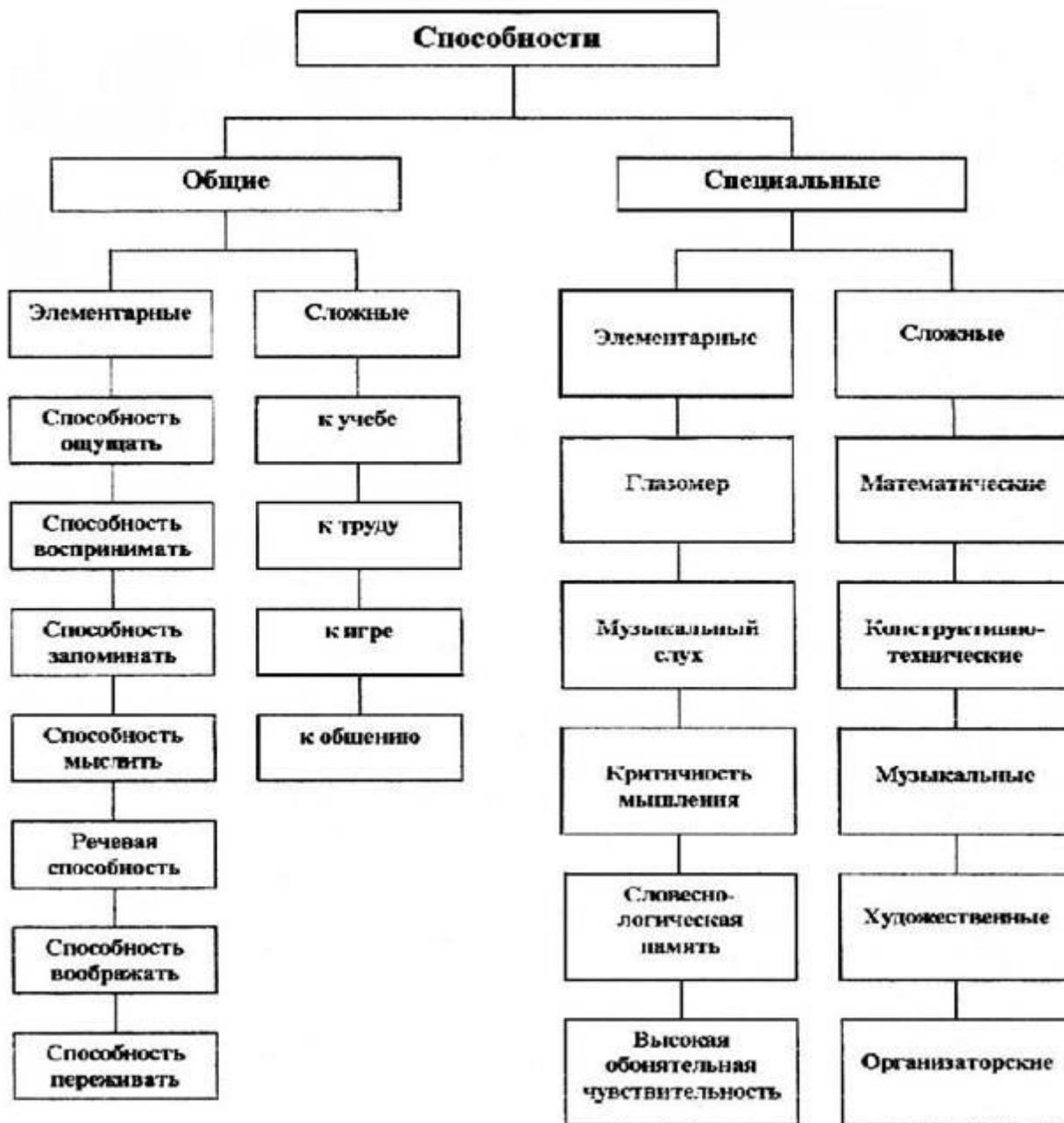


Рис. 1.23 – Способности общие и специальные

У каждого человека при рождении формируются определенные предпосылки его способностей – **здатки** – врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые облегчают развитие способностей.

Одаренность - совокупность общих и специальных способностей, свойственных конкретному человеку.

Олигофрения - патологическое снижение способностей, имеет разную степень выраженности дефекта:

1. Легкую (дебильность).
2. Среднюю (имбецильность).
3. Глубокую (идиотия) (рисунок 1.24).

Степени умственной отсталости по международной и Российской классификации

JQ	Международная система	Российская система
71 и выше	Норма	Норма
50-70	<u>Незначительная умственная отсталость</u> , затруднения в обучении	Дебильность
35- 49	<u>Умеренная умственная отсталость</u> , трудности в обучении	Имбецильность
25-39	<u>Тяжелая умственная отсталость</u> , значительные трудности в обучении	Идиотия
20 и ниже	<u>Глубокая умственная отсталость</u>	

Рис. 1.24 – Степени умственной отсталости

Условия, оптимизирующие развитие способностей:

- ✓ раннее начало развития способностей;
- ✓ игровая деятельность в младшем возрасте;
- ✓ присутствие комплексности, т.е. одновременного совершенствования нескольких взаимодополняющих друг друга способности;
- ✓ многоплановость и разнообразие видов деятельности, выполняемых человеком;
- ✓ выполняемая деятельность находится в зоне оптимальной трудности;
- ✓ присутствие творческого начала;
- ✓ поддержание интереса к деятельности через стимулирующую мотивацию.

1.3.5. Направленность и её виды

Направленность личности – психическое свойство, в котором выражаются потребности, мотивы, мировоззрение, установки и цели её жизни и деятельности.

Направленность личности *обнаруживается* в том, к чему личность стремится в жизни и деятельности, чего добивается, на что направляет свои силы, возможности, какие условия и результаты ее удовлетворяют.

Выделяют три основных **вида направленности личности**:

1. *Личная направленность* – создается преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству, престижу. Такой человек чаще всего бывает, занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует, на потребности окружающих его людей: игнорирует интересы сотрудников или работу, которую должен выполнять. В работе видит, прежде всего, возможность удовлетворить свои притязания вне зависимости от интересов других сотрудников.

2. *Направленность на взаимные действия* – имеет место тогда, когда поступки человека определяется потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе, учебе. Такой человек проявляет интерес к совместной деятельности, хотя может и не способствовать успешному выполнению задания, нередко его действия даже затрудняют выполнение групповой задачи и его фактическая помощь может быть минимальной.

3. *Деловая направленность* – отражает преобладание мотивов порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми навыками и умениями. Обычно такой человек стремится к сотрудничеству и добивается наибольшей продуктивности группы, а поэтому старается доказать точку зрения, которую считает полезной для выполнения поставленной задачи.

1.3.6. Потребностно-мотивационная сфера личности

Потребности личности – испытываемая личностью нужда в чём-либо.

Потребности делят на: материальные, духовные и социальные.

Особенности потребностей: конкретно-содержательный характер; осознание данной потребности, сопровождаемое характерным эмоциональным состоянием; эмоционально-волевое состояние побуждения к удовлетворению потребностей; ослабление или полное исчезновение этих состояний после их удовлетворения.

Важнейшая линия мотивации достижений идет от потребностей личности. С учетом *схемы Маслоу*, выделяют **группы потребностей**, находящейся в иерархии:

1. *Физиологические* (в пище, воде, тепле, продолжении рода).
2. *В безопасности* (в сохранении жизни (инстинкт самосохранения), защите от боли, болезней, риска, неприятных переживаний).
3. *В жизнеобеспечении* (информация о происходящем вокруг, в материальных, бытовых, жилищных и иных удобствах, в добывании средств для жизни, в труде).
4. *В контактах с людьми* (в жизни среди людей, в общении, социальной включенности, принадлежности определенному сообществу).
5. *В социальном статусе* (занятии достойного положения в сообществе, в признании и уважении со стороны других, в дружбе и любви).

6. В самовыражении, созидании, творчестве, личностном росте, индивидуальности.

7. В самоуважении.

8. В **трансцендентной духовности** (вынесенная личностью за пределы корыстных интересов) (рисунок 1.25).

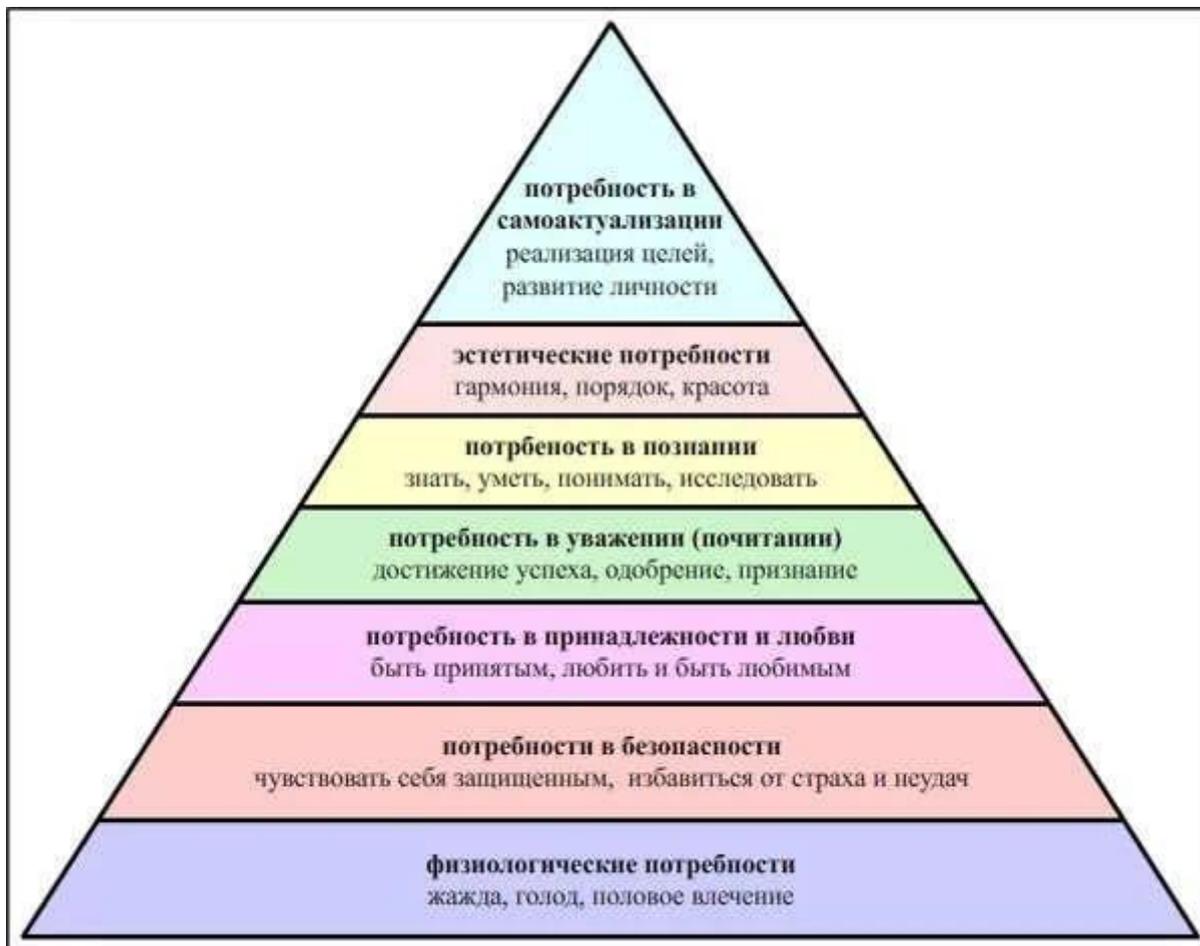


Рис. 1.25 – Пирамида потребностей Маслоу

Мотивы – те внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают её к определённой деятельности. **Мотивы делятся:**

1. По силе (сильные, слабые).

2. По содержанию (**социальные** – интересы, убеждения, идеалы личности; **биологические** – влечения, желания, хотения человека, обычно отражающие его физиологические потребности).

1.3.7. Диагностика акцентуации характера

Инструкция - сделайте таблицу 1 в тетрадах, в клетки (1-104) вписывай те свои ответы - слева направо ряд за рядом. Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия или несогласия следующими баллами:

+2 - совершенно верно, я, как правило, так и делаю;

+1 - верно, но все же бывают заметные исключения;

0 - трудно сказать;

-1 - не верно, но все же иногда бывают такие ситуации;

-2 - совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Старайтесь не отвечать «Трудно сказать», отдайте предпочтение одному из остальных четырех ответов, соотнеся его со своими привычками, желаниями, поступками из обычного для вас образа жизни, все мы время от времени бываем веселыми или раздражительными.

Таблица 1.2

Диагностика акцентуации характера

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
Сум ма по ко- лон- ке												

Вопросы:

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался, что я в этом прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат только из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня – самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражительным.
12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.

14. Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить.

15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.

16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.

17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.

18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.

19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.

20. Нередко я стесняюсь принимать пищу при посторонних людях.

21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.

22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.

23. Я легко завожу новые знакомства.

24. О своей одежде я мало думаю.

25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие – без всякой причины с утра угнетен и уныл.

26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.

27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.

28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.

29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.

30. Мой сон богат яркими сновидениями.

31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю от того, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.

32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.

33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.

34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.

35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что нем говорят люди.

36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.

37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье, упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.

38. Я люблю одеться так. Чтобы было к лицу.

39. Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.

40. У меня не бывает уныния и грусти. Но может быть жесточенность и гнев.

41. Измены бы я никогда не простил.

42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.

43. Я люблю иметь броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество ; свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешивал все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди всех в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.
48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.
50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
51. Периодами я к деньгам отношусь легко, и трачу их не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.
52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие – они меня тяготят.
53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
55. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.
56. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так как все.
58. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.
59. Я боюсь одиночества, и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь один.
60. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
62. Я люблю разнообразие и перемены в жизни.
63. Людское общество быстро утомляет и раздражает меня.
64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.
66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам, ни у кого не ищу сочувствия и помощи.
67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни – новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.
69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.

72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя закона.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и прежде всего я виню самого себя.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но и быстро мирюсь.
78. Периодами я люблю «задавать тон, быть первым, но периодами мне это надоедает.
79. Я уверен, что в будущем всем докажу свою правоту.
80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, охотно иду на риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.
83. Я люблю опекать кого-то одного, кто мне понравился.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.
85. Новое меня привлекает, но и беспокоит, и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно следую за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.
90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.
91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным.
92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.
93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.
95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.
97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.
98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.
99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.
100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.
101. Мне не хватает усидчивости и терпения.
102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает, мне не до приключений.

103. В хорошие минуты я доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.

104. Периодами я легко переношу перемены в жизни, но временами начинаю бояться и избегать.

Приступаем к обработке результатов.

1. ПАРАНОИК - черты этого психотипа редко проявляются в детстве; ребята сосредоточены на чем-то одном, серьезны, озабочены, стремятся во что бы то ни стало достичь желаемого.

Доминирующая черта характера: высокая степень целеустремленности. Они подчиняют свою жизнь достижению цели (масштабной), при этом способны пренебрегать интересами окружающих. Готовы пожертвовать благополучием, отказаться от развлечений, комфорта и других радостей.

Привлекательные черты характера: высокая энергичность; независимость; самостоятельность; надежность в сотрудничестве, когда цели совпадают со стремлениями людей, с которыми работают. **Отталкивающие черты:** раздражительность, гневливость, если что-то или кто-то оказывается на пути к цели; слабая чувствительность к чужому горю; авторитарность.

«Слабое звено» психотипа: чрезвычайно честолюбивы по большому счету, а не по мелочам.

Особенности общения и дружбы. Вступая в контакт, часто подавляют собеседника, бывают излишне категоричными в своих суждениях, могут ранить словом окружающих. Собственной конфликтности не замечают. Совершенно несентиментальны, дружбу рассматривают как продолжение общего большого дела. Друзья - только соратники.

Отношение к учебе и работе. Тщательно изучают лишь те учебные предметы, которые нужны сейчас или потребуются в будущем. Для этого могут ходить в библиотеку, на дополнительные занятия, покупать много книг. А все остальное в вузе не представляет ценности. Наибольших успехов достигают в индивидуальной творческой работе. Непревзойденные генераторы крупных идей, нестандартных подходов к решению сложных задач.

2. ЭПИЛЕПТОИД - с дошкольного возраста дети, предрасположенные к данному типу, бережливы по отношению к одежде, игрушкам. Резко реагируют на тех, кто пытается овладеть их собственностью; с первых школьных лет проявляют повышенную аккуратность.

Доминирующие черты характера: любовь к порядку, стремление поддерживать уже установленный, консервативность; высокий энергетизм (школьники охотно занимаются физкультурой, бегают, громко говорят, организуют всех вокруг себя, своей активностью часто мешают окружающим). В экстремальных ситуациях подростки становятся храбрыми и даже безрассудными; в обыденной жизни проявляют гневливость, взрывчатость, придирчивость.

Привлекательные черты характера: тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящие в педантизм), надежность (всегда выполняют обещания), пунктуальность (чтобы не опоздать, заведут 2 будильника и еще попросят родителей разбудить), внимательность к здоровью.

Отталкивающие черты характера: нечувствительность к чужому горю, чрезмерная раздражительность в связи с замеченным беспорядком, неаккуратностью других или нарушением правил.

«Слабое звено» психотипа: не переносят неподчинения себе и бурно встают против ущемления собственных интересов.

Особенности общения и дружбы. Не заводят случайных знакомств, предпочитают общение с друзьями детства и школьными товарищами. Если считают кого-то другом, то выполняют все обязательства, которые накладывает дружба. Измены ни в дружбе, ни в любви никогда не простят.

Отношение к учебе и работе. Отличаются целеустремленностью, выполняют все домашние задания, не прогуливают уроков, обычно отличники. Вырастая, лучше всего проявляют себя в работе, связанной с поддержанием порядка, правил и норм, принятых кем-то другим (например, финансист, юрист, учитель, военный и т. п.).

3. ГИПЕРТИМ - относящиеся к этому психотипу с детства отличаются шумливостью, общительностью, смелостью; склонны к озорству. Им не хватает чувства дистанции в отношении со взрослыми.

Доминирующие черты характера: приподнятое настроение, экстравертированность, радость от общения, хорошее самочувствие и цветущий внешний вид.

Привлекательные черты характера: энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, инициативность, разговорчивость, жизнерадостность; настроение почти не зависит от того, что происходит вокруг. **Отталкивающие черты характера:** поверхностность, неспособность сосредоточиваться на конкретном деле или мысли, постоянное стремление заняться чем-то более интересным в данный момент, перескакивание с одного дела на другое (в детстве записываются сразу на несколько кружков или секций, но ни в один дольше 1-2 месяцев не ходят), неорганизованность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск.

«Слабое звено» психотипа: не переносят однообразной обстановки, монотонного труда, требующего кропотливости или резкого ограничения общения; их угнетают одиночество, вынужденное безделье.

Особенности общения и дружбы. Всегда выступают в роли весельчаков и балагуров. Их дом - место встречи друзей и просто знакомых, куда может прийти любой человек и оставаться до тех пор, пока ему это нравится. Всегда тянутся в компанию, среди сверстников стремятся к лидерству. Могут легко оказаться в неблагоприятной среде, склонны к авантюрам. На глубокую привязанность не способны. Им присуща любовь к ближнему (а не ко всему человечеству); бросаются на помощь не раздумывая. В дружбе добры и незлопамятны. Обидев кого-то, быстро забывают об этом и при следующей встрече искренне обрадуются; если нужно, извинятся за нанесенную обиду и сделают приятное.

Отношение к учебе и работе. Добивались бы значительных успехов, если не были бы так легкомысленны и могли сосредоточиться на одном предмете. Все предметы даются им легко, однако знания, поверхностны и часто бессистемны. Постоянно опаздывают на занятия, прогуливают (особенно те, на которых им скучно и нет возможности выразить себя). Легко наверстывают упу-

щенное (перед контрольной работой или экзаменом не поспят одну ночь и выучат почти все).

Способны достичь успеха в любом деле. Вначале у них все спорится, появляются достижения, но если начинается рутинная работа, становится неинтересно, занятие перестает быть новым, то готовы при первой возможности бросить и переключиться на что-то другое. Шумливые и сверхактивные, часто создают видимость продуктивной деятельности (охотно и с большим жаром берутся за дело, планируют массу мероприятий, проводят совещания и т. п.), что помогает делать карьеру.

4. ИСТЕРОИД - виден с раннего детства. Милый малыш при большом количестве взрослых незнакомых людей без всякого смущения декламирует стихи, поет песенки, демонстрирует свои таланты и наряды. Главное для него - восхищенные зрители. Если гости сели за стол и забыли о нем, он непременно еще раз обратит на себя внимание. В случае неудачи опрокинет на скатерть стакан или разобьет блюдце.

Доминирующие черты характера: демонстративность; стремление постоянно быть в центре внимания, иногда любой ценой; жажда постоянного восхищения или удивления, почитания, поклонения. **Привлекательные черты характера:** упорство, инициативность, коммуникабельность, целеустремленность, находчивость, активность, ярко выраженные организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство (хотя после выплеска энергии перечисленные качества быстро выдыхаются).

Отгалкивающие черты характера: склонность к интригам и демагогии, лицемерие, задиристость, бесшабашность, необдуманный риск (но только в присутствии зрителей), похвальба несуществующими успехами, учет только собственных желаний, завышенная самооценка, обидчивость.

«Слабое звено» психотипа: неспособность переносить удары по эгоцентризму, разоблачение вымыслов.

Особенности общения и дружбы. Постоянно нуждаются в многочисленных зрителях. В принципе это основная форма их жизни (на людях и для людей). Но общаются, как правило, только с теми, кто выражает свое восхищение, боготворит их способности и талант. Очень часто избирательны, стремятся дружить с известными людьми, чтобы побыть в тени их славы, или с теми, кто проигрывает им, чтобы еще больше оттенить себя.

Отношение к учебе и работе. Часто это лишь повод для общения, возможность проявить себя среди людей. В вуз они ходят ради удовольствия. Чтобы привлечь внимание, учатся не просто хорошо, а лучше всех, удивляя преподавателей своими способностями к разным предметам. В принципе это одаренные, талантливые люди, которым легко даются профессии, связанные с художественным творчеством. Лучше всего им работается вне коллектива и обязательных рамок.

5. ШИЗОИД - со школьных лет такие дети любят играть одни, не тянутся к одноклассникам, избегают шумных забав, предпочитая общество более старших ребят. В подростковом возрасте бросаются в глаза замкнутость и отгороженность, неумение сопереживать окружающим.

Доминирующая черта характера: интровертированность. Это ярко выраженный мыслительный тип, постоянно анализирующий окружающую действительность.

Привлекательные черты характера: серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий. Как правило, это талантливые, умные и неприхотливые школьники. Продуктивные, могут долго трудиться над своими идеями, но не пробивают их, не внедряют в жизнь. **Отталкивающее черты характера:** замкнутость, холодность, рассудочность. Такие дети малоэнергетичны, малоактивны при интенсивной работе - как физической, так и интеллектуальной. Эмоционально холодны. Их эгоизм несознательный. В то же время они ранимы, т. к. самолюбивы. Не терпят критики их системы.

«Слабое звено» психотипа: не переносят ситуаций, в которых нужно установить неформальные эмоциональные контакты, и насильственное вторжение посторонних в их внутренний мир.

Особенности общения и дружбы. Очень избирательны; людей почти не замечают, как и многих вещей материального мира. Но все, же нуждаются в общении, отличающимся глубиной и содержательностью. Круг людей, с которыми контактируют, ограничен (как правило, они старше). Характерна самодостаточность в сфере отношений, могут общаться с самим собой или с одним человеком. Друг - тот, кто хорошо понимает их особенности, не обращает внимания на странности, замкнутость и другие отрицательные черты характера.

Отношение к учебе и работе. Способны и талантливы, но требуют индивидуального подхода, поскольку отличаются особым видением мира, своей, непохожей на другие точкой зрения на обычные явления и предметы. Умеют заниматься много, однако не систематически, т. к. трудно выполнять общепринятые требования, да еще не по придуманной ими самими схеме. Когда видят, что педагог оценивает результат работы, а не формальное соблюдение обязательных правил, то проявляют весь свой талант. Если же педагог требует от него решения задач строго определенным способом (как объясняли на паре), то будут ходить в отстающих, несмотря на то, что им вполне по силам решить те же задачи несколькими оригинальными способами. Это относится не только к математике, но и к другим учебным предметам. Чаще всего из таких людей получаются отличные научные работники, например математики или физики-теоретики.

6. ПСИХАСТЕНОИД - наряду с некоторой робостью и пугливостью такие люди имеют склонность к рассуждению и не по возрасту интеллектуальным интересам. С юных лет страдают от различных фобий - боязни незнакомых людей, новых предметов, темноты, остаться одному дома и т.п.

Доминирующие черты характера: неуверенность и тревожная мнительность, опасение за свое будущее и близких.

Привлекательные черты характера: аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям, надежность. **Отталкивающие черты характера:** нерешительность, определенный формализм, склонность к долгим рассуждениям, самокопание. Возможны опасения, касающиеся маловероятного будущего, по

принципу «как бы чего не случилось» (отсюда вера в приметы). Другая форма защиты от постоянных страхов - сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит мысль о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то неприятностей удастся избежать. Таким людям трудно принимать решения, они постоянно сомневаются: все ли учли? Но если отважились, то начинают действовать немедленно, ибо боятся, что передумают.

«Слабое звено» психотипа: боязнь ответственности.

Особенности общения и дружбы. Стеснительны, застенчивы, не любят устанавливать новые контакты. Друзей у них немного, но эта дружба на века. Помнят мельчайшие детали отношений и от души признательны за внимание.

Отношение к учебе и работе. Способны заниматься, не поднимая головы, проявляя целеустремленность, настойчивость и усидчивость длительное время, т. к. боятся огорчить низкими оценками близких и преподавателей. Полученный результат сверяют по справочникам, словарям, энциклопедиям; позвонят другу, спросят у него.

Это идеальные подчиненные: аккуратно, точно и в срок выполняют любую работу, если задание конкретно и имеется инструкция, четко регламентирующая порядок его выполнения. Таким людям по душе спокойная профессия, например библиотекарь, бухгалтер, лаборант.

7. СЕНЗИТИВ - с первых шагов эти люди боязливы, пугаются одиночества, темноты, животных, особенно собак. Избегают активных и шумных сверстников, но общительны с теми, к кому привыкли; любят играть с малышами: с ними чувствуют себя уверенно и спокойно. К родным и близким очень привязаны, это «домашние дети»: стараются не покидать родных стен, не любят ходить в гости, а тем более ездить куда-то далеко (например, в другой город, даже если там живет любимая бабушка).

Доминирующие черты характера: повышенная чувствительность, впечатлительность. Дети робки и застенчивы, особенно среди посторонних людей и в необычной обстановке. В себе видят множество недостатков.

Привлекательные черты характера: доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к себе. Стремятся преодолеть свои слабые стороны.

Отталкивающие черты характера: мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

«Слабое звено» психотипа: не переносят насмешек или подозрения окружающих в неблагоприятных поступках, недоброжелательного отношения.

Особенности общения и дружбы. Контактируют с узким кругом людей, вызывающих у них симпатии. Всячески избегают знакомства и общения с бойкими и неугомонными. Делиться переживаниями и ощущениями предпочитают со старыми друзьями.

Отношение к учебе и работе. Учатся из-за нежелания огорчать родных и педагогов. Отвечать у доски стесняются, боятся, что обзовут выскочкой. При

доброжелательном отношении педагогов показывают прекрасные результаты. Работа для них - нечто второстепенное, главное - теплые и добрые взаимоотношения с коллегами, поддержка руководителя. Могут быть исполнительными и преданными секретарями, помощниками и т. п.

8. ГИПОТИМ - не проявляют особой радости, обижены на всех, прежде всего на родителей. На лицах выражение недовольства, расстройств из-за того, что сделали не так, как они хотели.

Доминирующая черта характера: постоянно в миноре.

Привлекательные черты характера: совестливость, острый критический взгляд на мир. Стремятся чаще быть дома, создавать уют и теплоту, избегая тем самым лишних волнений.

Отгалкивающие черты характера: обидчивость, ранимость, уныние, склонность искать в себе болезни, почти нет интересов и увлечений. Быстрая утомляемость.

«Слабое звено» психотипа: открытое несогласие с иным восприятием действительности.

Особенности общения и дружбы. Часто и подолгу обижаются на окружающих и друзей, хотя остро нуждаются в общении, чтобы было кому жаловаться на жизнь, на то, что их не поняли, не оценили. Нравится рассказывать о трудных обстоятельствах, в которые попали. На советы собеседника приведут массу аргументов, почему ничего нельзя изменить и будет только хуже.

Дружить с такими детьми сложно: в любом человеке они видят возможную причину ухудшения своего настроения.

Отношение к учебе и работе. Проявляют себя, хорошо заучивая материал, тщательно выполняя задания, но глубина и само содержание особенно не интересуют. Учатся из-за боязни плохой оценки. Ссылаясь на недомогание, могут пропустить занятия, чаще всего по физкультуре или другим предметам, преподаватели которых не делают скидок на плохое настроение. Бывает, жалуются на людей, обстоятельства, просят дать другое задание. Трудно заниматься одним делом постоянно.

9. КОНФОРМНЫЙ ТИП - встречается довольно часто. Соглашаются со всем, что предлагает ближайшее окружение, но стоит попасть под влияние другой группы - меняют отношение к тем же вещам на противоположное. Утрачивают личностное отношение к миру - суждения и оценки будут совпадать с мнением тех, с кем они общаются в данный момент. Причем они не выделяются, не навязывают своих суждений, представляя массу, согласную с лидером.

Доминирующие черты характера: чрезмерная приспособляемость к окружению, почти полная зависимость от семьи, компании. Жизнь протекает под девизом: «Думать, как все, делать, как все, и чтобы все было как у всех». Это распространяется на стиль в одежде, манеру поведения, взгляды на важные проблемы. Привязываются к группе сверстников и безоговорочно принимают систему ее ценностей без критики.

Привлекательные черты характера: дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. Они не будут источником конфликтов или раздоров. Слушают рассказы ребят о «подвигах», соглашаются с предло-

жениями от лидеров, охотно участвуют в «приключениях», но потом могут раскаяться. Собственной смелости и решительности им недостает. Если микроколлектив кажется значимым, имеет положительную направленность, то вместе с ним могут достичь серьезных успехов.

Отгалкивающие черты характера: несамостоятельность, почти полное отсутствие критичности в отношении себя и ближайшего окружения.

«Слабое звено» психотипа: не переносят крутых перемен, ломки жизненного стереотипа.

Особенности общения и дружбы. Легко устанавливают контакты с людьми, при этом подражают лидерам. Приятельские отношения непостоянны, зависят от складывающейся ситуации. Не стремятся первенствовать среди друзей, не проявляют интереса к новым знакомствам.

Отношение к учебе и работе. Если в окружении все учатся хорошо, то и они будут прилагать усилия, чтобы не отстать от друзей. К работе относятся тоже в зависимости от настроения коллектива; способны демонстрировать трудолюбие, исполнительность, творчество и изобретательность, выполнять все, что поручено. А могут и отлынивать или делать работу формально, если рядом лодыри.

10. НЕУСТОЙЧИВЫЙ ТИП - с детства непослушны, непоседливы, всюду лезут, но при этом боятся наказания, легко подчиняются сверстникам.

Доминирующие черты характера: полное непостоянство проявлений, зависимость от любого человека, который в эту минуту рядом. Легко поддаются влиянию.

Привлекательные черты характера: общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении. Часто послушны, готовы выполнить просьбу, но их желания быстро пропадают; очень скоро забывают о своем слове или ленятся, придумывают массу причин, почему нельзя сделать обещанного.

Отгалкивающие черты характера: тяга к пустому времяпрепровождению и развлечениям, болтливость, соглашательство, безответственность.

«Слабое звено» психотипа: безнадзорность, бесконтрольность.

Особенности общения и дружбы. Неконфликтны. Контакты их бесцельные. Могут быть в составе сразу нескольких групп, перенимая правила и стиль поведения каждого коллектива. Склонны жить сегодняшним днем; часами сидят перед телевизором, слушают музыку. Выполняют роль подручных у лидеров.

Отношение к учебе и работе. Под влиянием очередного увлечения могут начать учиться хорошо или забросить занятия, что неизбежно приведет к большим пробелам в знаниях. Дальнейшая учеба осложняется. Знания их бессистемны, внимание неустойчивое, на уроках часто и надолго отвлекаются от работы. Домашние задания делают неохотно. Хорошие специалисты из таких не получаются.

11. АСТЕНИК - с детства плохой сон, аппетит, часто капризничают, всего боятся. Чувствительны к громким звукам, яркому свету; их быстро утомляет даже небольшое количество людей; стремятся к уединению.

Доминирующие черты характера: повышенная утомляемость, раздражительность.

Привлекательные черты характера: аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность.

Отталкивающие черты характера: капризность, неуверенность в себе, вялость, забывчивость. Робки, стеснительны, имеют заниженную самооценку, не могут постоять за себя. Испытывают большую тревогу при изменении внешних обстоятельств, ломки стереотипов, т. к. их механизм психологической защиты - привыкание к вещам и укладу жизни.

«Слабое звено» психотипа: внезапные аффективные вспышки из-за сильной утомляемости и раздражительности.

Особенности общения и дружбы. Не стремятся к близким отношениям из-за неуверенности, не проявляют инициативы. Круг друзей ограничен.

Отношение к учебе и работе. Часто мешает заниженная самооценка. Постоянные сомнения, чувство тревоги и страх сделать ошибку не дают нормально работать на уроке, отвечать у доски, даже когда материал выучен. Труд утомляет, не приносит радости или облегчения. Тяжелый и напряженный вызывает раздражение. Нуждаются в периодическом отдыхе либо чередовании разных видов деятельности.

12. ЛАБИЛЬНЫЙ ТИП - часто простужаются. Способны расстроиться из-за нелестного слова, неприветливого взгляда. Приятные слова, новый костюм, хорошая новость быстро поднимают настроение, придают веселый тон разговору, но в любую минуту очередная «неприятность» может изменить все.

Доминирующая черта характера: крайняя изменчивость настроения от ничтожных поводов. Душевное состояние определяет все: аппетит, сон, общее самочувствие, желание общаться, учиться, работоспособность.

Привлекательные черты характера: добродушие, чуткость, привязанность, искренность, отзывчивость (в период приподнятого настроения). Верность тем, с кем в хороших отношениях, кого любят и о ком заботятся. Причем эта привязанность сохраняется, даже если настроение изменилось.

Отталкивающие черты характера: раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль. Во время обычного разговора могут вспыхнуть и сказать что-то дерзкое и обидное.

«Слабое звено» психотипа: эмоциональное отвержение значимых людей, утрата близких или разлука с теми, к кому привязаны.

Особенности общения и дружбы. Все зависит от настроения. Если рады и довольны жизнью, то контакты устанавливаются с большим желанием; если огорчены и не удовлетворены, то они минимальны. Обладают развитой интуицией, легко определяют «хорошего» и «плохого» человека, выбирая себе приятеля. Предпочитают дружить с теми, кто в периоды спада настроения умеет отвлекать, утешить, рассказать что-то интересное, при нападках других - защитить, а в минуты эмоционального подъема - разделить бурную радость и веселье. Способны на преданную дружбу.

Отношение к учебе и работе. Характерна крайняя изменчивость; непредсказуемо реагируют на реплики и просьбы: в ответ на замечание способны рассмеяться и радостно взяться исправлять ошибку, но вполне возможны и слезы,

и раздражение, и нежелание подчиняться законным требованиям педагога. Знания поверхностны и бессистемны, т. к. не управляют сами собой и не поддаются управлению со стороны других. Переключаются, забывают о плохом настроении, если работа заинтересовала, не надоедает, увлекает.

13. ЦИКЛОИД - периодически бывают необычно шумливыми, озорными, постоянно что-то предпринимают. Затем опять становятся спокойными и управляемыми. Наблюдаются периодические фазы смены настроения, длительность которых - от нескольких дней до недели и более.

Доминирующая черта характера: циклические изменения эмоционального фона (приподнятое настроение исчезает, эмоциональный спад всех озадачивает).

Привлекательные черты характера: инициативность, жизнерадостность, общительность, когда на душе хорошо.

Отталкивающие черты характера: непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Если одолела грусть, то все валится из рук; что легко получалось вчера, сегодня требует невероятных усилий. Во время спада труднее жить, учиться, общаться. Компании раздражают, риск, приключения, развлечения теряют свою привлекательность. На некоторое время становятся «домоседами». Ошибки, мелкие неприятности в пессимистические дни переживаются очень тяжело. Еще вчера выиграли турнир, а сегодня игра не идет, тренер недоволен... Это угнетает, они не узнают свой организм, не понимают своего раздражения, не желают видеть близких людей. На реплики и замечания отвечают с недовольством, хотя в глубине души сильно переживают из-за этих внезапных изменений. Чувства безысходности нет, они уверены, что через какое-то время все снова будет хорошо. Нужно только пережить период спада.

«Слабое звено» психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых людей, коренная ломка жизненных стереотипов.

Особенности общения и дружбы. Отношения с людьми носят циклический характер: тяга к общению, новым знакомствам, бесшабашная удаль сменяются замкнутостью, нежеланием разговаривать даже с родителями и близкими друзьями («как вы мне все надоели»). По-настоящему дружат с теми, кто понимает эту неизбежность перемен в отношениях и не обижается, прощает вспышки раздражительности и обидчивости.

Отношение к учебе и работе. Периоды активной работы на уроках и дома сменяются этапами, когда наступает полное безразличие к чему-либо. В работе все спорится и получается, пока это интересно; как только упало настроение, недовольны всем, что им ни предлагают.

1.4. Интеллектуальная сфера личности

План:

1. Ощущение.
2. Восприятие.
3. Мышление.
4. Воображение.
5. Память.
6. Внимание.
7. Речь.
8. Определение типов мышления и уровня креативности.
9. Определение ведущего типа восприятия.

1.4.1. Ощущение

Ощущение - отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств.

Органы чувств – механизмы, с помощью которых информация об окружающей нас среде поступает в кору головного мозга.

С помощью ощущений отражаются основные внешние признаки предметов и явлений (цвет, форма, величина, звук, вкус...) и состояние внутренних органов (мышечные ощущения, боль...).

Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой.

Физиологическая основа ощущений – деятельность анализаторов (тесть сложных комплексов анатомических структур).

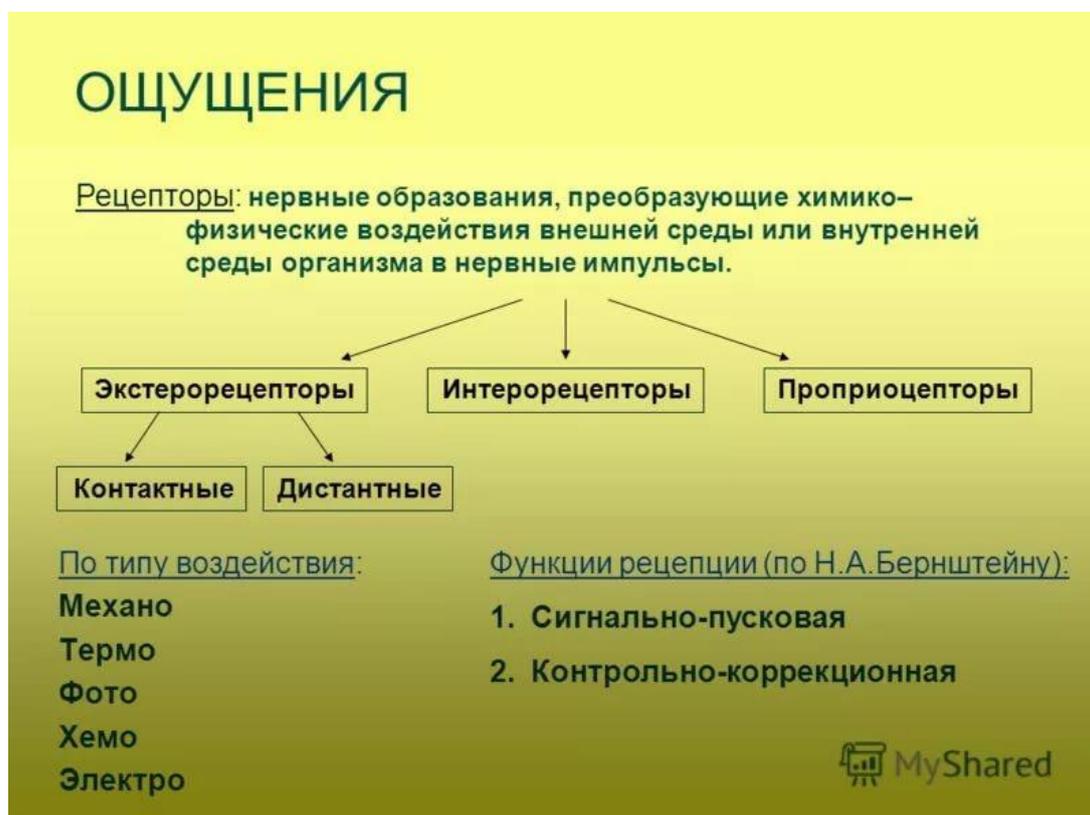


Рис. 1.26 – Классификация ощущений

Все виды ощущений возникают в результате воздействия соответствующих стимулов - раздражителей на органы чувств. Однако ощущение возникает не сразу, как только нужный стимул начал действовать. Между началом действия раздражителя и появлением ощущения проходит определенное время. Оно называется латентным периодом.

Основные виды ощущений:

I. отражающие свойства предметов и явлений внешней среды:

Экстероцептивные:

а) дистантные (зрительные и слуховые).

б) контактные (вкусовые, температурные, тактильные, осязательные).

II отражающие различные состояния внутренних органов, в том числе и органов движения тела:

2. *Интероцептивные:* органические ощущения, ощущения боли, ощущения ускорения.

3. *Проприоцептивные:* ощущения равновесия и ощущения движения.

Сигналы, поступающие из внутренних органов, менее заметны, в большинстве случаев, за исключением болезненных, не осознаются, но также воспринимаются и перерабатываются центральной нервной системой. Соответствующие ощущения называют **интероцептивными**.

У человека есть, кроме того, несколько специфических видов ощущений, которые несут в себе информацию о времени, ускорении, вибрации, некоторых других сравнительно редких явлениях, имеющих определенное жизненное значение.

Обоняние - вид чувствительности, порождающий специфические ощущения запаха. Анатомически орган обоняния расположен у большинства живых существ в наиболее выгодном месте - впереди, в выдающейся части тела.

Вкус - имеет четыре основные модальности: сладкое, соленое, кислое и горькое. Все остальные ощущения вкуса представляют собой разнообразные сочетания этих четырех основных.

Осязание (кожная чувствительность) - есть результат сложного комбинирования четырех других, более простых видов ощущений: давления, боли, тепла и холода, причем для каждого из них существует специфический вид рецепторов, неравномерно расположенных в различных участках кожной поверхности.

Нижним абсолютный порог ощущения - минимальная величина, или сила, раздражителя, при которой он оказывается способным вызывать в анализаторе нервное возбуждение, достаточное для возникновения ощущения.

Верхний абсолютный порог ощущения соответствует той максимальной величине раздражителя, сверх которой этот раздражитель перестает ощущаться.

Абсолютная чувствительность того или другого органа чувств характеризуется величиной нижнего порога ощущения. Чем меньше величина этого порога, тем выше чувствительность данного анализатора.



Рис. 1.27 – Пороги чувствительности

Чувствительность анализаторов повышается или понижается в зависимости от:

- ✓ внешних условий, сопутствующих основному раздражителю (острота слуха более высока в тишине и понижается при наличии шумной обстановки);
- ✓ состояния рецептора (глаз, утомленный интенсивным светом, снижает свою чувствительность);
- ✓ состояния центральных отделов анализаторов (при болезненном состоянии организма, при наличии значительного умственного утомления или при перетренировке чувствительность снижается).

Представление - процесс мысленного воссоздания образов предметов и явлений, которые в данный момент не воздействуют на органы чувств человека.

1.4.2. Восприятие

Восприятие – целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств.

Физиологическая основа восприятия – процессы, проходящие в органах чувств, нервных волокнах и ЦНС.

Способность ощущать дана нам и всем живым существам, обладающим нервной системой, с рождения. Способностью же воспринимать мир в виде образов наделены только человек и высшие животные, она у них складывается и совершенствуется в жизненном опыте.

Важным условием успешного восприятия объектов действительности является его избирательность.

Основные свойства восприятия - предметность, целостность, структурность, константность и осмысленность.



Рис. 1.28 – Виды восприятия

Виды восприятия:

1. По основной модальности (зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое).
2. По форме существования материи (пространства, времени, движения).
3. В зависимости от цели (преднамеренное, непреднамеренное).

Свойства восприятия: избирательность, предметность, апперцепция (зависимость от прежнего опыта), предметность, осмысленность, константность, целостность.

Установлено, что при рассматривании человеческого лица наблюдатель больше всего внимания уделяет глазам, губам и носу.

1.4.3. Мышление

Мышление – высший психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

Нет достаточных оснований для категорического разграничения «интеллекта» и «мышления». Это и подчеркивается определением понятия «интеллект», приводимым в третьем издании БСЭ - интеллект - способность мышления, рационального познания, в отличие от таких, например, душевных способностей, как чувство, воля, интуиция, воображение и т. д. Далее там же сказано, что в более широком плане интеллект выступает как **синоним мышления**. Латинское слово

intellectus в БСЭ трактуется как понимание, познание, рассудок и рассматривается как перевод на латинский язык древнегреческого понятия «нус» (ум).

Мышление порождает такой результат, какого ни в самой действительности, ни у субъекта на данный момент времени не существует.

Особенности мышления:

- ✓ *опосредованный характер* – человек опирается не только на непосредственные ощущения и восприятие, но и на данные прошлого опыта;
- ✓ *опирается на имеющиеся у человека знания об общих законах природы и общества;*
- ✓ *исходит из живого созерцания, но не сводится к нему;*
- ✓ *отражение связей и отношений между предметами в словесной форме;*
- ✓ *связано с практической деятельностью.*

Мыслительные операции:

1. *Анализ* - это расчленение предмета, мысленное или практическое, на составляющие его элементы с последующим их сравнением.
2. *Синтез* - построение целого из аналитически заданных частей.
3. *Абстракция* - это выделение какой-либо стороны или аспекта явления, которые в действительности как самостоятельные не существуют.
4. *Обобщение* - соединение существенного (абстрагирование) и связывание его с классом предметов и явлений. Понятие становится одной из форм мысленного обобщения.
5. *Конкретизация* - операция, обратная обобщению.

Формы мышления – понятие, суждение, умозаключение, аналогия.

Способы мышления: индукция (от единичных фактов к общим) и дедукция.

Виды мышления:

- ✓ по форме (наглядно-действенное, наглядно-образное, абстрактно-логическое);
- ✓ по характеру решаемых задач (теоретическое, практическое);
- ✓ по степени развернутости (дискурсивное, интуитивное);
- ✓ по степени новизны и оригинальности (репродуктивное – воспроизводящее, продуктивное - творческое) (рисунок 1.29).



Рис. 1.29 – Виды мышления

1.4.4. Воображение

Воображение – процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений.

Физиологическая основа воображения – актуализация нервных связей, их распад, перегруппировка и объединение в новые системы.

Что же касается загадочности этого феномена, то она состоит в том, что до сих пор нам почти ничего не известно именно о механизме воображения, в том числе о его анатомо-физиологической основе. **Виды воображения** представлены на рисунке 1.30.

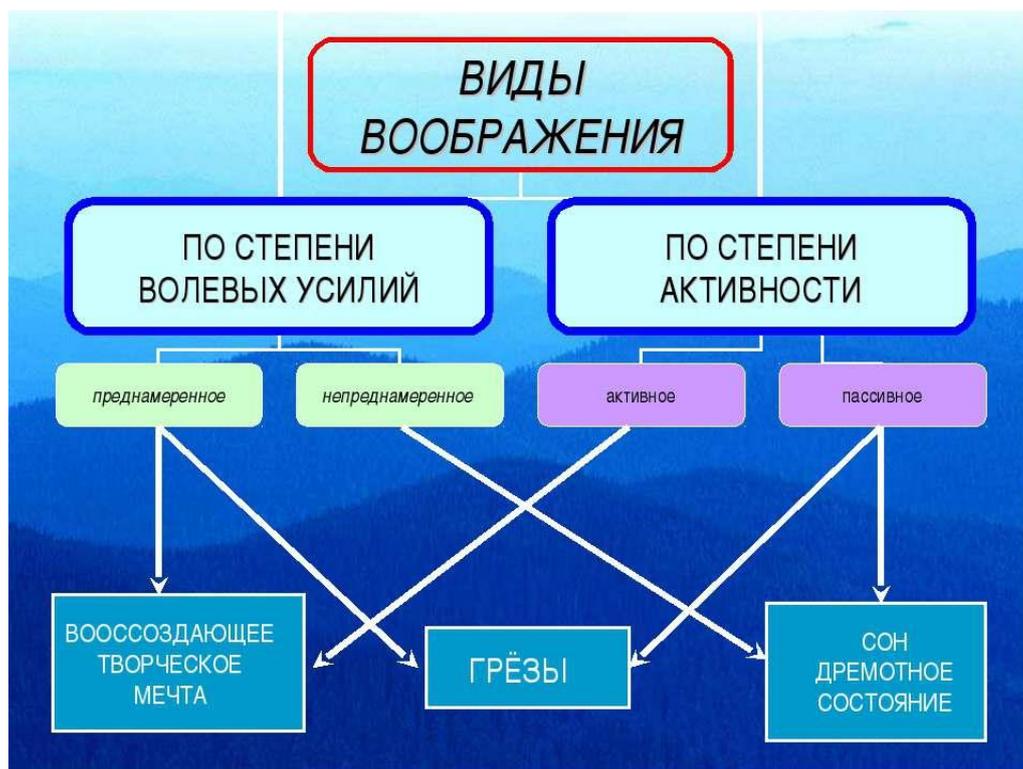


Рис. 1.30 – Виды воображения

Преднамеренное - человек по собственному желанию, усилием воли вызывает у себя соответствующие образы.

Непреднамеренное - образы возникают спонтанно, помимо воли и желания человека.

Мечта – образ желаемого будущего.

Творческое – создание новых образов в процессе творческой деятельности человека.

Воссоздающее – на основе прочитанного или услышанного

В наибольшей степени работа человеческого воображения проявляется в научном, техническом, других видах творчества. Во всех этих случаях фантазия как разновидность воображения играет положительную роль. Но есть и другие виды воображения. Это - сновидения, галлюцинации, грезы и мечты.

Важную роль в развитии воображения играют следующие приемы:

✓ всемерное увеличение запаса представлений, так как деятельность воображения может успешно протекать только на основе многочисленных и разнообразных представлений;

✓ развитие способности мысленно сосредоточиваться на воображаемом объекте, видеть и слышать его внутренним зрением и слухом, представлять его себе не как-нибудь, не вообще, не приблизительно, а во всех деталях и подробностях, которые его характеризуют;

✓ развитие способности инициативного воображения - необходимо руководить развитием воображения так, чтобы в процессе воображения всегда стояла определенная и ясная цель, чтобы результаты процесса воображения всегда проверялись практикой и контролировались постановкой вопросов - где, как, когда, почему, для чего и т. д.;

✓ активная помощь со стороны, когда воображение иссякает и больше не дает результатов;

✓ систематическое упражнение способности воображения в процессе активной творческой работы.

1.4.5. Память

Память- запечатление, сохранение, последующее узнавание, воспроизведение следов прошлого опыта.

В **структуре памяти** можно выделить относительно самостоятельные процессы, представленные на рисунке 1.31.



Рис. 1.31 – Процессы памяти

Физиологической основой памяти являются следы ранее бывших нервных процессов, сохраняющихся в коре благодаря пластичности нервной систе-

мы: любой вызванный внешним раздражением нервный процесс, будь то возбуждение или торможение, не проходит для нервной ткани бесследно, но оставляет в ней как бы «след» в виде определенных функциональных изменений, которые облегчают течение соответствующих нервных процессов при их повторении, а также их повторное возникновение при отсутствии вызвавшего их раздражителя.

Продуктивность памяти:

- ✓ объём (количественные показатели возможности запечатляемой, сохраняемой, воспроизводимой информации);
- ✓ быстрота (способность в процессе запечатления, сохранения, воспроизведения информации достигать определённой скорости её обработки и использования);
- ✓ точность (способность в процессе запечатления, сохранения, воспроизведения информации качественно и продуктивно отражать её основное содержание);
- ✓ длительность (способность удерживать определённое время в своём сознании нужную информацию);
- ✓ готовность (предрасположение человека и его сознания всегда активно использовать всю запечатлённую информацию) (рисунок 1.32).

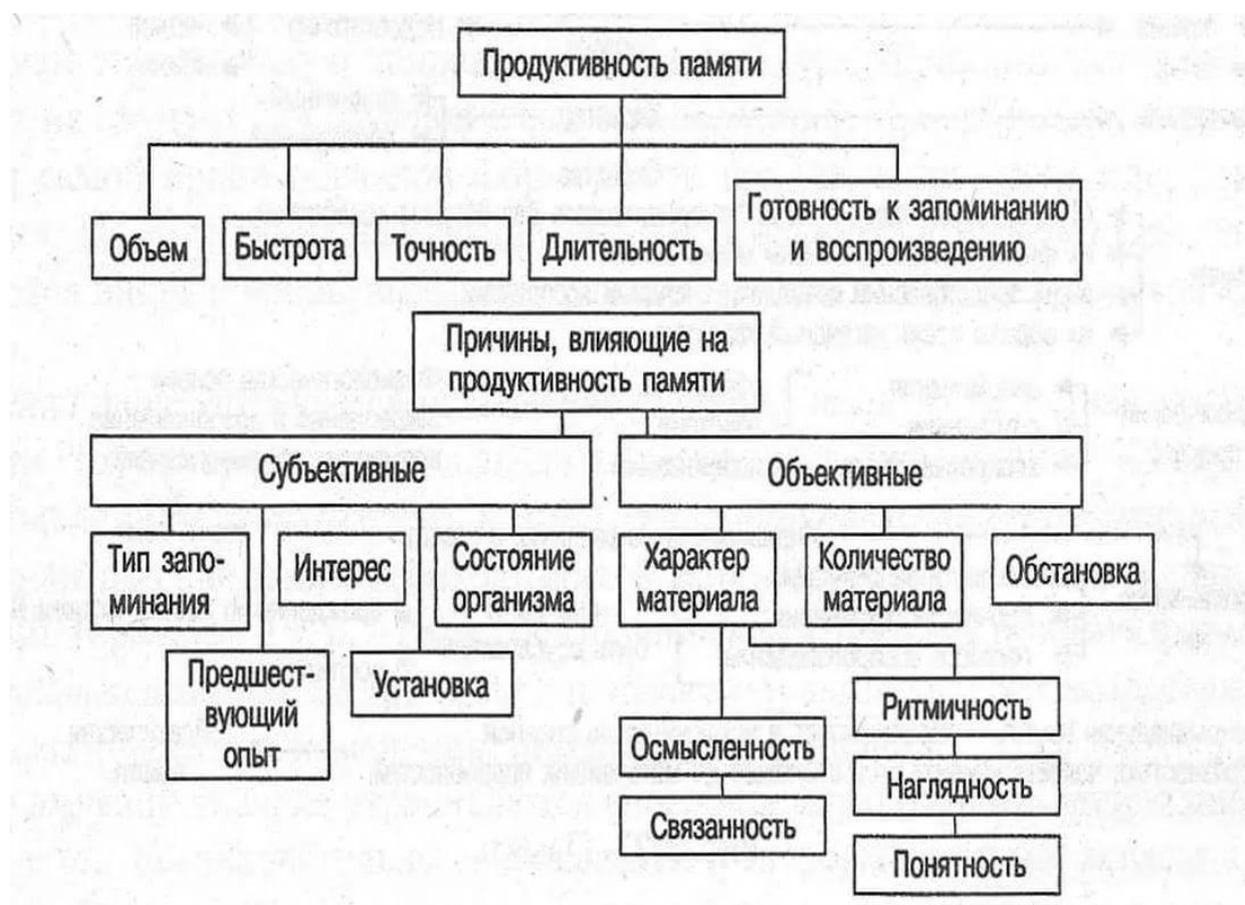


Рис. 1.32 – Продуктивность памяти

Расстройства памяти представлены на рисунке 1.33.

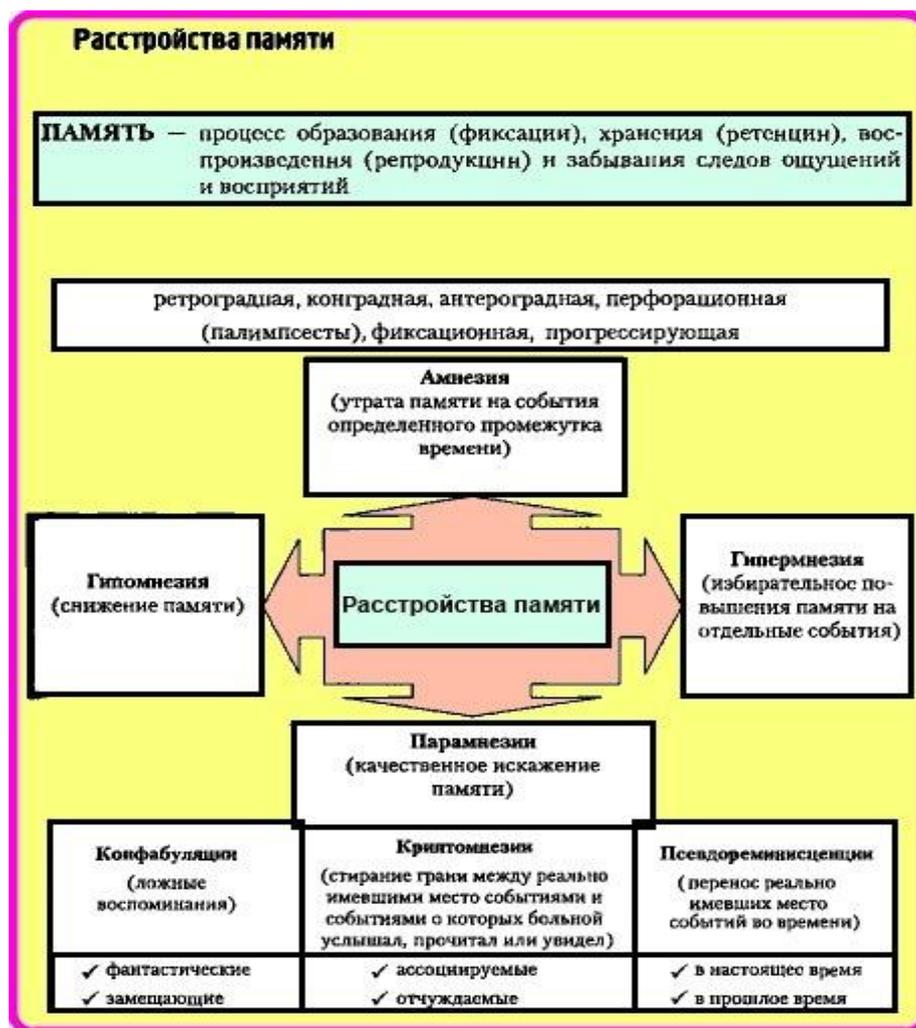


Рис. 1.33 – Расстройства памяти

Виды памяти:

1. По характеру психической активности (двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая).
2. По характеру целей деятельности (произвольная, произвольная).
3. По продолжительности сохранения материала (мгновенная, кратковременная, оперативная, долговременная, генетическая).

Наглядно-образная память – особенность в запечатлении заучиваемого материала первосигнально, в форме зрительных, слуховых, осязательных и др. представлений (гимнастическое упражнение на параллельных брусьях, показанное на уроке, может быть запомнено в виде зрительных или мышечно-двигательных представлений, имеющих характер конкретного образа этого упражнения). Н-О память имеет особенно большое значение в творческой деятельности в области того или иного вида искусства.

Словесно-логическая память -запоминаются уже не конкретные образы предметов, а выраженные в словах мысли, отражающие сущность изучаемых явлений. С-Л память иногда называют смысловой памятью (можно не только запечатлеть в памяти в наглядных образах вид изученного гимнастического упражнения, но и запомнить понимание сущности данного упражнения). Такое

запоминание возможно лишь в словесной форме.

Двигательная память. Содержанием этого вида памяти являются мышечно-двигательные образы заученных движений - мышечно-двигательные представления формы, величины, скорости, амплитуды движений, их последовательности, темпа, ритма и т. д. Двигательная память имеет основное значение при запоминании физических упражнений, а также в трудовых процессах, связанных с движениями. Она лежит в основе вырабатываемых при этом двигательных навыков.

Эмоциональная память. Ее содержанием являются имевшиеся в прошлом эмоциональные состояния. Так, в памяти может всплыть чувство неуверенности, смущения или даже некоторого страха, которое испытывалось при первых попытках выполнить трудное гимнастическое упражнение.

1.4.6. Внимание

Внимание - избирательная направленность на тот или иной объект, сосредоточение на нем.

Свойства внимания:

1. *Устойчивость* - в противоположность ей лабильность - характеризуется длительностью, в течение которой сохраняется на одном уровне концентрация внимания.

2. *Переключаемость* - это сознательное и осмысленное, преднамеренное и целенаправленное, обусловленное постановкой новой цели, изменение направления сознания с одного предмета на другой. Когда же эти условия не выполняются говорят об отвлекаемости. Различают полное и неполное (завершенное и незавершенное) переключение внимания.

3. *Отвлекаемость* - это произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой.

4. *Объём* - количество однородных предметов, которые могут восприниматься одновременно и с одинаковой четкостью (узким, широким).

5. *Концентрация* - интенсивность сосредоточения сознания на объекте.

6. *Распределение* - это способность одновременно выполнять несколько действий. Оно зависит от индивидуальных особенностей личности и от профессиональных навыков.

Так как внимание выступает стороной познавательных процессов как деятельности, направленной на объект, то, в зависимости от содержания этой деятельности, выделяют: *внутреннее внимание* (интеллектуальное внимание) и *внешнее внимание* (сенсорное (чувственное) внимание; моторное (двигательное) внимание).

Виды внимания представлены на рисунке 1.34.



Рис.1.34 – Виды внимания

1.4.7. Речь

Высшее, абстрактное мышление невозможно без речевой деятельности.

Речь – процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми.

Язык – средство общения людей друг с другом.

Свойства речи: понятность, выразительность, воздейственность.

Функции речи: выражение, сообщение, воздействие, обозначение.

Виды речи: устная или письменная; кинетическая (жесты); внешняя или внутренняя.

1.4.8. Определение типов мышления и уровня креативности

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «+» или «-», занося их в заранее подготовленную таблицу 2 в тетради.

Таблица 1.3

Определение типов мышления и уровня креативности

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
...
71	72	73	74	75
Сумма по колонке				

Вопросы:

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснять, почему я так сделал.
2. Я люблю составлять программы для компьютера.

3. Я люблю читать художественную литературу.
4. Я люблю живопись (скульптуру).
5. Я не предпочел бы работу, в которой все четко определено.
6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать с предметами.
7. Я люблю шахматы, шашки.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Я хотел бы заниматься коллекционированием.
10. Люблю и понимаю абстрактную живопись.
11. Я скорее хотел бы быть слесарем, чем инженером.
12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.
13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.
14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.
15. Мне не нравится регламентированная работа.
16. Мне нравится что-либо делать своими руками.
17. В детстве я любил создавать свой шифр для переписки с друзьями.
18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.
19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.
20. Не люблю посещать музеи, так как они все одинаковы.
21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.
22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.
23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.
24. Знакомые мелодии вызывают у меня определенные картины.
25. Люблю фантазировать.
26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.
27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.
28. Мне нравятся уроки литературы.
29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.
30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.
31. Истинно только то, что можно потрогать руками.
32. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
33. Я за словом в карман не лезу.
34. Люблю рисовать.
35. Один и тот же спектакль можно смотреть много раз, главное – игра актеров, новая интерпретация.
36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.
37. Мне кажется, что я смог бы изучать стенографию.
38. Мне нравится читать стихи вслух.
39. Я согласен с Ф.М. Достоевским. Что красота пасет мир.
40. Я предпочел бы быть закройщиком, а не портным.
41. Лучше сделать табурет руками, а не заниматься его проектированием.
42. Мне кажется, что я смог бы овладеть профессией программиста.

43. Люблю поэзию.
44. Прежде чем изготовит какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.
45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.
46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.
47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
48. Если мне нужно выступить, тоя всегда готовлю свою речь, хотя уверен, что найду необходимые слова.
49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.
50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.
51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.
52. Я мог бы овладеть языками программирования.
53. Мне не трудно написать сочинение на заданную тему.
54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.
55. Сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
56. Я предпочел бы сам отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.
57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
58. Люблю писать письма.
59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.
60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.
61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.
62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.
63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.
64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.
65. Я не хотел бы подчинять свою жизнь определенной системе.
66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности решения.
67. Думаю, что смог бы изучить китайские иероглифы.
68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.
69. Мне кажется, что работа сценариста интересна.
70. Мне нравится работа дизайнера.
71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.
72. Если бы у меня была машина, то изучение дорожных знаков не составило бы труда.
73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.
74. Меня привлекает работа художника-оформителя.
75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

Приступаем к обработке результатов. В таблице подсчитывается сумма плюсов для каждого фактора (пять вертикальных столбцов):

1. Предметное мышление.
2. Символическое мышление.
3. Знаковое мышление.
4. Образное мышление.

5. Креативность.

Шкала оценки выраженности креативности и базового типа мышления разбивается на три интервала: *низкий* – от 0 до 5 баллов; *средний* – от 6 до 9 баллов; *высокий* – от 10 до 15 баллов.

1.4.9. Определение ведущего типа восприятия

Инструкция. Ответьте на вопросы с максимальной объективностью. Возможны три варианта ответа: «да», «нет».

Вопросы:

1. Мне нравится смотреть на небо.
2. Я периодически что-то напеваю.
3. Я ношу лишь ту одежду, в которой мне удобно, никакая мода не заставит меня надеть одежду, в которой мне не комфортно.
4. Я люблю бани и сауны.
5. Выбирая машину, я обязательно обращаю внимание на ее цвет.
6. Я прекрасно распознаю знакомых людей по их шагам, всегда могу определить, кто вошел в комнату, даже если и не вижу этого.
7. Я умею разговаривать голосами других людей.
8. Я уделяю много внимания своей внешности.
9. Мне нравится массаж.
10. Я люблю рассматривать прохожих.
11. Я испытываю постоянную потребность в движении.
12. Приобретая одежду, я могу, лишь бросив на нее беглый взгляд, понять, подойдет она мне или нет.
13. Если я слышу старую песню, то немедленно вспоминаю прошлое.
14. Я часто совмещаю еду и чтение.
15. Я люблю болтать по телефону.
16. Я быстро полнею.
17. Чтению я предпочитаю аудиокниги.
18. После физической нагрузки или стресса я еще долго чувствую скованность и напряжение.
19. Люблю делать фотографии.
20. Я надолго запоминаю слова людей.
21. Мне нравится приобретать букеты, даже если я не собираюсь их кому-то дарить.
22. Я люблю принимать горячую ванну.
23. Я тщательно планирую свой день, записываю в еженедельник все, что надо успеть сделать.
24. Я часто разговариваю сам с собой, когда один.
25. Мне сложно прийти в себя после того, как я провел много времени в поезде или самолете.
26. Я могу узнать многое о человеке только по его голосу.
27. Я формирую мнение о человеке по тому, как он одет.

28. Утром я долго потягиваюсь, иначе просто не могу подняться.
29. Если кровать неудобная, я не могу уснуть.
30. Мне очень сложно найти себе по-настоящему удобную обувь.
31. Я люблю смотреть кино и телевизор, посещать театр.
32. У меня прекрасная память на лица.
33. Я люблю шум дождя.
34. Я умею и люблю слушать людей.
35. Мне нравится много двигаться, танцевать, заниматься фитнесом.
36. Я не могу спать под тиканье часов.
37. Я не могу жить без своей аудиоаппаратуры.
38. При звуках музыки ноги сами идут в пляс.
39. Я люблю осматривать различные достопримечательности, часто бываю на экскурсиях.
40. Терпеть не могу беспорядка.
41. Не могу носить одежду из ненатуральных тканей.
42. Мне очень важно освещение в доме.
43. Я часто бываю на концертах.
44. Рукопожатие позволяет мне многое узнать о человеке.
45. Я часто бываю в музеях и на выставках.
46. Я люблю вести дискуссии.
47. Мне кажется, что прикосновения нередко более информативны, чем слова.
48. Я не могу работать или читать, когда кругом шумят.

Приступаем к обработке результатов.

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45. Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **зрительный канал**.

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48. Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **слуховой канал**.

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47. Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **канал ощущений**.

Если у вас наблюдается приблизительно равное число положительных ответов по всем трем группам, то вас можно поздравить – вы очень гармонично развитый человек. А вот если в какой-либо группе вам не удалось набрать восемь ответов «да», то это указывает на недоразвитие данного канала восприятия.

1.5. Эмоционально-волевая сфера личности

План:

1. Физиологические основы возникновения эмоциональных состояний.
2. Виды состояний человека и их роль в деятельности.
3. Эмоции.
4. Чувства.
5. Воля.
6. Самооценка личности.
7. Диагностика синдрома эмоционального выгорания.
8. Определение воли.
9. Диагностика эмоционального интеллекта (Методика Н. Холла).

1.5.1. Физиологические основы возникновения эмоциональных состояний

Любая активность человека сопровождается *эмоциональными состояниями*. Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно **эмоции, чувства и аффекты**. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности.

А.Н.Леонтьев различает три **вида эмоциональных состояний**:

1. **Аффекты** (сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями). У человека аффекты вызываются как биологически значимыми факторами, затрагивающими его физическое существование, так и социальными, например, социальными оценками, санкциями. Отличительной особенностью аффектов является то, что они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию.

2. **Эмоции** более длительное состояние, иногда лишь слабо проявляющееся во внешнем поведении. Они выражают оценочное личностное отношение к складывающейся или возможной ситуации. Поэтому они способны, в отличие от аффектов, предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили. Они возникают на основе представлений о пережитых или воображаемых ситуациях.

3. **Предметные чувства** - возникают, как специфическое обобщение эмоций и связаны с представлением или идеей о некотором объекте - конкретном или отвлеченном (например, чувство любви к человеку, ненависти и т.д.). Предметные чувства выражают устойчивые эмоциональные отношения.

Физиологические процессы, лежащие в основе эмоций, отличаются большой сложностью. Как и все психические процессы, Э имеют рефлекторную природу и возникают под воздействием каких-либо раздражителей. Э могут появиться также в результате внутренних раздражений, возникающих в организме.

Физиологические основы: функционирование лимбической системы; функционирование ретикулярной системы; поступление адреналина в кровь; работа лобных долей коры головного мозга; функционирование второй сигнальной системы.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний – **удовольствие**, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и **неудовольствие**, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

1.5.2. Виды состояний человека и их роль в деятельности

Эмоциональные состояния выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируют и направляют ее.

В критических условиях при неспособности субъекта найти быстрый и разумный выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных процессов - аффект. Одно из существенных проявлений аффекта состоит в том, что он, навязывая субъекту стереотипные действия, представляет собой определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуаций: бегство, оцепенение, агрессию и т.п. Чем более сложно организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем богаче та гамма всевозможных эмоциональных состояний, которые оно способно переживать.

О тесной связи, которая существует между эмоциями и деятельностью организма, говорит тот факт, что всякое эмоциональное состояние сопровождается многими физиологическими изменениями организма.

Психическими состояниями можно управлять (рисунок 1.34).

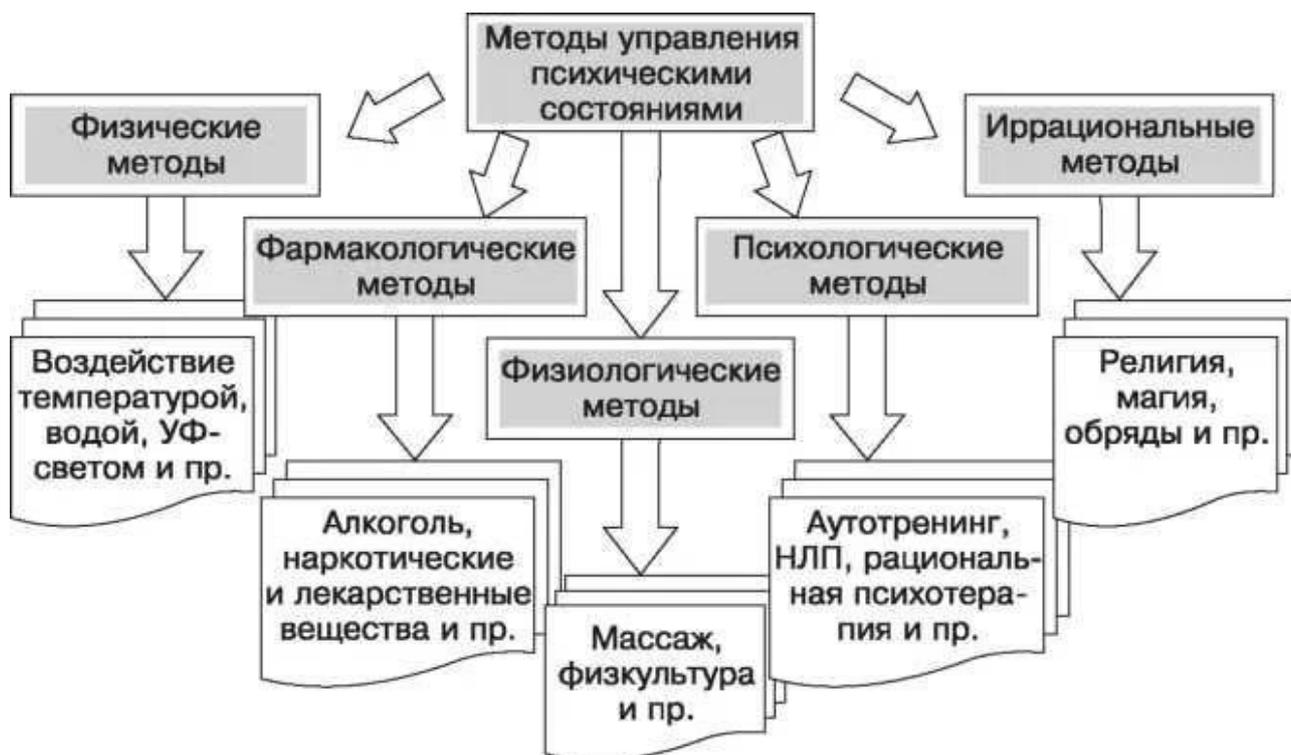


Рис. 1.34 – Методы управления психическими состояниями

1.5.3. Эмоции

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей.

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда внешне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности.

Эмоции могут быть первичными, вторичными и третичными (рисунок 1.35).

Первичная эмоция	Вторичная эмоция	Третичные эмоции
Любовь	Привязанность	Поклонение, нежность, симпатия, привлекательность, заботливость, нежность, сострадание, сентиментальность
	Вожделение	Возбуждение, желание, страсть, безрассудная страсть
	Тоска	
Радость	Жизнерадостность	Веселье, блаженство, бодрость, веселость, ликование, восторг, удовольствие, святая радость, счастье, ликование, эйфория, довольство, исступление
	Интерес	Энтузиазм, рвение, волнение, трепет, взволнованность
	Удовлетворенность	Наслаждение
	Гордость	
	Оптимизм	Надежда
	Увлеченность	Восхищение
	Успокоенность	
Удивление		Святое изумление, изумление
Гнев	Раздражение	Огорчение, агитация, брюзгливость, сварливость
	Озлобленность	Фрустрация
	Ярость	Возмущение, бешенство, святой гнев, враждебность, свирепость, ожесточение, ненависть, ненависть с омерзением, пренебрежение с издевкой, озлобленность, мстительность, антипатия, обида, негодование
	Отвращение, брезгливость	Презрение
	Зависть	Ревность
	Досада	
Печаль	Страдание	Мучение, боль, тоска
	Печаль	депрессия, подавленность, отчаяние, безнадежность, омраченность, опечаленность, несчастливость, грусть, скорбь, хандра
	Разочарование	Смятение, неудовольствие
	Стыд	Чувство вины, сожаление, угрызания совести
	Заброшенность	Отчужденность, изолированность, одинокость, отторженность, ностальгия, крушение, подавленность, ненадежность, недостаточность, униженность, оскорбленность
	Сострадание	Соболезнование
Страх	Ужас	Тревога, потрясение, испуг, мучительный ужас, паника, истерия, омертвление
	робость, боязливость	Боязнь, напряженность, беспокойство, тревожность, озабоченность, дистресс, сокрушенность, жуткость

Рис. 1.35 – Первичные, вторичные и третичные эмоции

Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны. Эмоции могут вызываться реальными и воображаемыми ситуациями, они, как и Ч воспринимаются как его собственные внутренние переживания, передаются другим людям, сопереживаются (рисунок 1.36).



Основные эмоции (по П.Экману)

Рис. 1.36 – Основные эмоции по Экману

Функции эмоций:

- ✓ *защитная* (возникновение страха);
- ✓ *мобилизующая* (страх может способствовать мобилизации резервов человека за счёт выброса в кровь дополнительной порции адреналина или воодушевление или радость);
- ✓ *компенсаторная* (возмещение информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чём-либо);
- ✓ *сигнальная* (воздействие человека (животного) на другой живой объект – плач, крик);
- ✓ *дезорганизующая* (при злости человек может тупо повторять одно и то же или забыть что-то при волнении).

Основными особенностями настроений являются:

1. *Слабая интенсивность*. Если человек испытывает настроение удовольствия, то оно никогда не доходит до сколько-нибудь сильного проявления; если это грустное настроение, то оно не ярко выражено и не имеет в своей основе интенсивных нервных возбуждений.
2. *Значительная длительность*.
3. *Неясность, «безотчетность»*. Испытывая то или иное настроение, мы, как правило, слабо сознаем причины, его вызвавшие. Когда человеку разъясняют причину его настроения, это настроение нередко быстро у него проходит.
4. *Своеобразный диффузный характер*. Настроения накладывают свой отпечаток на все мысли, отношения, действия человека в данный момент. Важно поддерживать жизнерадостное, бодрое, приподнятое настроение, как у себя лично, так и у окружающих людей.

Важно уметь управлять своими настроениями, а для этого необходимо знать **причины и обстоятельства**, которые их вызывают:

а) *различные органические процессы и состояния* (болезненное состояние вызывает плохое настроение; наоборот). Необходимо заботиться об укреплении здоровья человека;

б) *особенности окружающей человека внешней среды*, в которой ему приходится жить и работать (внешние раздражения являются очень сильными возбудителями настроений: чистота или грязь, шум или тишина, чистый или спертый воздух, бодряя или раздражающая музыка, окраска стен помещений, в которых приходится жить и работать, архитектурные формы зданий и т. д.);

в) *особенности взаимоотношений между людьми* (настроение людей, с которыми мы общаемся, часто невольно передается и нам);

г) *эмоционально окрашенные мысли и представления*, в которых выражается удовлетворенность или неудовлетворенность своим поведением, результатами своей работы, поступками и характером других людей, их предполагаемыми или действительными чувствами и отношениями к нам и т. д. Достаточно, однако, проявить необходимые усилия и отрешиться от этих нежелательных мыслей и представлений, заменить их противоположными - и настроение изменится.

1.5.4. Чувства

Чувства – переживание человеком своего отношения ко всему тому, что он познает и делает, к тому, что его окружает.

Отличительными особенностями чувств являются:

1. *Отчетливо выраженная интенсивность*. Человек не просто испытывает удовольствие, а переживает радость; у него не просто настроение, в котором выражается какая-то неопределенная тревога, он испытывает страх.

2. *Ограниченная продолжительность*. Чувства длятся не так долго, как настроения. Их длительность ограничена временем непосредственного действия причин, которые их вызывают, или воспоминания обстоятельств, которые вызывали данное чувство. Мы можем вновь испытать то или иное чувство, если в нашей памяти возникнет мысль об объекте, вызвавшем в свое время это чувство.

3. *Осознанный характер*. Характерной особенностью чувств является то, что причины, их вызвавшие, всегда ясны для человека, который эти чувства переживает. Это может быть полученное нами письмо, завоевание спортивного рекорда, успешное выполнение работы и т. д.

4. *Строго дифференцированная связь эмоционального переживания с конкретными предметами, действиями, обстоятельствами, его вызывающими*. Чувства не имеют диффузного характера, свойственного настроениям. Мы испытываем чувство удовольствия при чтении именно этой книги, а не другой; занимаясь любимым видом спорта, мы испытываем удовлетворение, которое не распространяется на его другие виды, и т. д. Чувства самым тесным образом связаны с деятельностью, например чувство страха вызывает желание бежать, а чувство гнева - желание бороться.

Чувства отличаются сложностью и многообразием эмоциональных переживаний. Виды чувств:

1. *Низшие чувства* связаны преимущественно с биологическими процессами в организме, с удовлетворением или неудовлетворением естественных потребностей человека (удовольствие или страдание, испытываемые при жажде, голоде, сытости, пресыщенности, а также при различных видах мышечной деятельности, в зависимости от степени мышечного напряжения или мышечной усталости);

2. *Высшие чувства* возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением общественных потребностей человека. Они органически включаются во все виды деятельности, облегчая или затрудняя учебную, трудовую, творческую или общественную работу:

➤ *интеллектуальные* - связанные с познавательной деятельностью человека (возникают в процессе учебной, научной, творческой деятельности - любознательность, радости по поводу сделанного открытия, сомнения в правильности решения);

➤ *нравственные* – в них отражается отношение человека к требованиям общественной морали, связаны с мировоззрением человека, его мыслями, идеями, принципами и традициями (дружба, любовь, зависть, ревность, стыд, вина);

➤ *эстетические* – возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей и чувство юмора (рисунок 1.37).



Рис. 1.37 – Виды чувств

Формы проявления чувств:

1. **Аффект** - это сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание человека, который возникает внезапно и сопровождается резкими

двигательными изменениями и изменениями состояния внутренних органов. Примерами аффекта могут быть неожиданная сильная радость, взрыв гнева, приступ страха и т.д. Для аффекта характерно неудержимый проявление их, на который указывает бытовое употребление выражений вроде "вспыхнул от гнева", "замер от испуга" и т.д.

2. Одним из наиболее распространенным видом аффектов является **стресс** – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. В случае большой нагрузки человек проходит три стадии: сначала ей очень тяжело, потом он привыкает и появляется "второе дыхание" и, наконец, теряет силы и должен завершить деятельность. Такая трехфазная реакция является общим законом. Это адаптационный синдром, или биологический стресс. При этом, как отмечает Селье, не имеет значения, приятна или не приятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь *интенсивность потребности в перестройке* или в адаптации (мать, узнавшая о гибели сына и о ложности данного сообщения). Само возникновение и переживание стресса зависит в основном от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуют и т.д.

3. **Настроение** – это слабо выраженные эмоциональные переживания, отличающиеся значительной длительностью и слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих.

4. **Страсть** – сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

Фрустрация – напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребностей. Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной чаще всего на препятствие. Адекватная реакция на препятствие состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; неадекватная проявляется в агрессивности, быстро переходящей в гнев, физических нападок на человека (бить, толкать...) или объект (сломать его).

1.5.5. Воля

Воля – способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей. Воля человека проявляется в действиях (поступках), выполняемых с заранее поставленной целью.

Воля: функции, виды, важнейшие волевые качества и пути их формирования

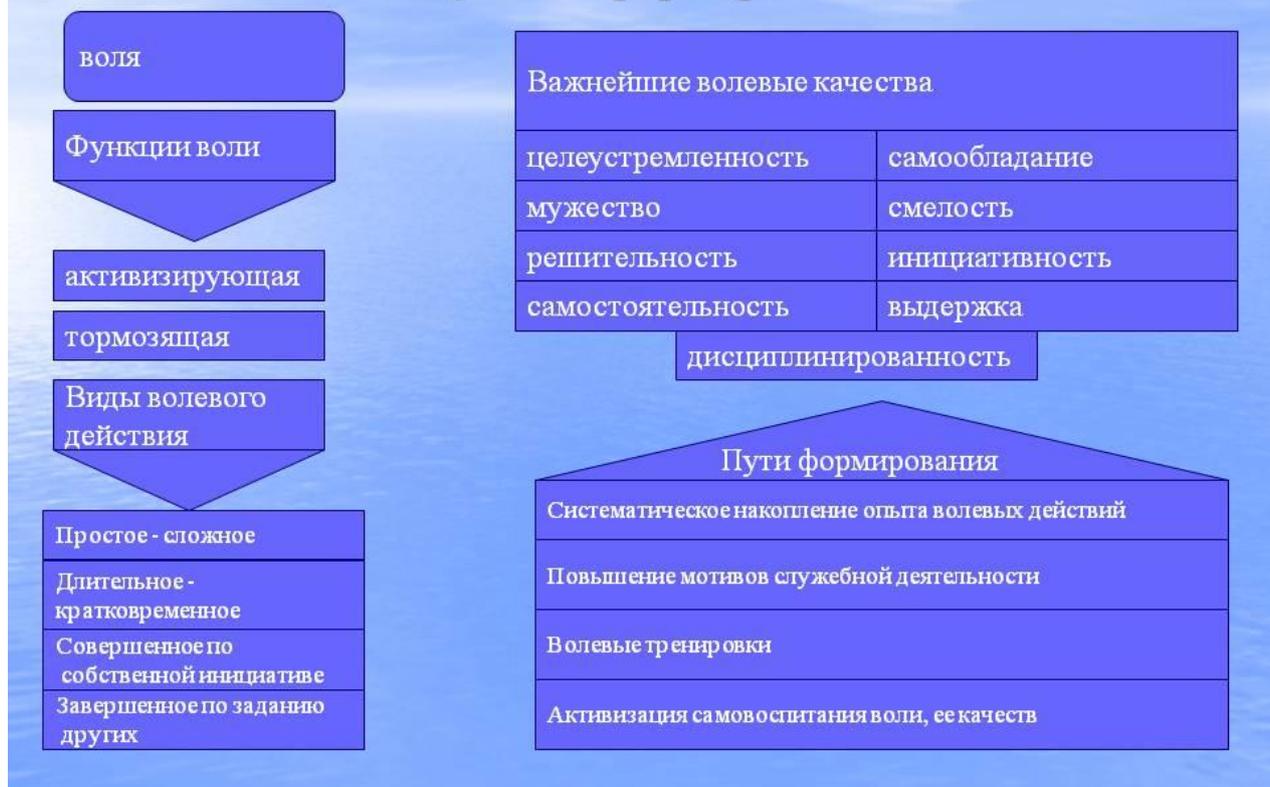


Рис. 1.37 – Воля

Классификация волевых качеств личности:

1. *Базовые волевые качества* (энергичность, терпеливость, выдержку и смелость - базальные (первичные) качества личности.

✓ **Энергичность** - способность волевым усилием быстро поднимать активность до необходимого уровня.

✓ **Терпеливость** - умение поддерживать вспомогательным волевым усилием интенсивность работы на заданном уровне в случае возникновения внутренних препятствий (усталость, плохое настроение, незначительные болезненные проявления).

✓ **Выдержка** - способность волевым усилием быстро тормозить (ослаблять, замедлять) действия, чувства и мысли, мешающие осуществлению принятого решения.

✓ **Смелость** - способность в случае возникновения опасности (жизни, здоровью или престижа) сохранить устойчивость организации психических функций и не снизить качество деятельности. Иначе говоря, смелость связана с умением противостоять страху и идти на оправданный риск ради определенной цели.

2. *Системные волевые качества* (настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, организованность). Системность волевых качеств связана с широким спектром функциональных

проявлений различных сфер (волевой, эмоциональной, интеллектуальной. Такие волевые качества являются вторичными, системными. Например, храбрость включает в себя как составные смелость, выдержку, энергичность; решительность - выдержку и смелость.

Особенностями воли являются:

✓ *сознательная целеустремленность* – сознательно поставленная перед собой цель и мобилизация себя на ее достижение;

✓ *связь с мышлением* – достичь чего-то и мобилизовать себя человек может только в том случае, если он все хорошо обдумал и спланировал;

✓ *связь с движением* – для реализации своих целей человек всегда двигается, изменяет формы активности.

Установлено, что людям с сильной волей присущ высокий уровень **мотивации достижения** - это упорство в достижении своей цели, стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, стремление добиться успеха.

Расстройства сложной волевой действия:

✓ **абулия** - неспособностью принять необходимое решение, действовать. Причины заключаются в нарушении динамического соотношения между корой больших полушарий и подкоркой. Так же и при завышенной импульсивности, когда желания дает мгновенную разрядку в действие (как в состоянии аффекта), т.е. отсутствуют сознательное учета последствий, обдумывания цели, невозможно уравнивание мотивов - действие теряет характер сознательной, выборочной, волевой. Понимая необходимость выполнять распоряжения, больной абулию не может заставить себя это сделать. Для него характерно подчинение в поведении случайным стимулам, которые появляются в поле его зрения. Например, такой человек, увидев клумбу цветов, начинает их срывать, хотя никаких намерений относительно создания букета у нее не было и она не знает, что делать с этими цветами;

✓ **апраксия** - сложное нарушение целенаправленности действий, вызываемое локальными расстройствами лобных участков мозга. Проявляется в нарушении произвольной регуляции движений, действий и поведения в целом. Так, больной мог высунуть язык, чтобы смочить губы, когда они у него пересохло, но не мог выполнить такого действия по просьбе врача, другой больной мог пользоваться ложкой и стаканом во время еды, но без конкретной ситуации он эти действия не способен выполнять, не может закрыть глаза на просьбу врача, хотя когда ему предлагают лечь спать, он это делает.

Простой волевой акт имеет две фазы: возникновение побуждения и осознание цели; достижение цели.

В **сложной волевой действия** можно выделить четыре основные фазы: возникновения побуждения и предварительное определение цели; стадия обдумывания и борьба мотивов; принятие решения; выполнение.

Течение волевой действия в реальных условиях всегда зависит от конкретной ситуации, поэтому различные фазы могут приобретать большей или меньшей тяжести, иногда концентрируя на себе весь волевой акт, иногда совсем нет.

1.5.6. Самооценка личности

Самооценка – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей.

Самооценка бывает:

- ✓ *актуальной* (как личность видит и оценивает себя в настоящее время);
- ✓ *ретроспективной* (как личность видит и оценивает себя по отношению к предыдущим этапам жизни);
- ✓ *идеальной* (каким бы хотел видеть себя человек, его эталонные представления о себе);
- ✓ *рефлексивной* (как, с точки зрения человека, его оценивают окружающие люди).

Таблица «Самооценка»		
Самооценка		
Завышенная	Заниженная	Объективная
Уверенность в себе	Высокомерие	Пассивность
Вспыльчивость	Нахальство	Уравновешенность
Скромность	Обидчивость	Самоуверенность
Трусливость	Чувство собственного достоинства	Внушаемость

Рис. 1.38 – Самооценка

1.5.7. Диагностика синдрома эмоционального выгорания

Инструкция: Вам предлагается 22 утверждения. Решите, чувствуете ли Вы себя таким образом относительно Вашей работы. Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия или несогласия следующими баллами: «0» никогда, «1» очень редко, «2» редко, «3» иногда, «4» часто, «5» очень часто, «6» всегда

Вопросы:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами как с предметами (без теплоты и расположения).

6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на моих коллег.
10. В последнее время я стал более бесчувственным по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, те, с кем мне приходится работать - малоинтересные люди, скорее утомляющие, чем радующие меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. У меня все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого смогу еще достичь в своей жизни.
22. Бывает, что коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Приступаем к обработке результатов. Сверяем результаты с таблицей 3.

Эмоциональное истощение (основная составляющая, проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональной перенасыщенности) – 54 (макс.) - шкала 1 - 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

Деперсонализация (проявляется в деформации отношений с другими людьми (повышение зависимости от других или повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к коллеге))– 30 (макс.) - шкала 2 - 5, 10, 11, 15, 22

Редукция личных достижений (может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании своих возможностей, обязанностей по отношению к другим) - шкала 3 - 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Таблица 1.4

Диагностика синдрома эмоционального выгорания

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
0-16	17-26	27 и больше
0-6	7-12	13 и больше
39 и больше	38-32	32 и меньше

1.5.8. Определение воли

Инструкция. Ответьте на вопросы с максимальной объективностью. Возможны три варианта ответа: «да», «не знаю», «нет».

Вопросы:

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда вам нужно сделать что-то неприятное (например, выйти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы глянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

Приступаем к обработке результатов.

Подсчитать набранное количество баллов, присваивая ответам «да» 2 очка; «не знаю» – 1 очко; «нет» – 0 очков.

0-12 - с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей. Ваша интуиция выражается известным изречением: «Что, мне больше к нужно?» Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете, чуть ли не

как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме.

13-21 сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует вас и в глазах окружающих людей. Если хотите в жизни достичь большего, тренируйте волю.

22-34 с силой воли у вас в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли – это очень хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, гибкость, снисходительность и доброта.

1.5.9. Диагностика эмоционального интеллекта (Методика Н. Холла)

Инструкция. Отметьте столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием. Обозначение баллов:

Полностью не согласен (**-3 балла**).

В основном не согласен (**-2 балла**).

Отчасти не согласен (**-1 балл**).

Отчасти согласен (**+1 балл**).

В основном согласен (**+2 балла**).

Полностью согласен (**+3 балла**).

Вопросы:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда есть время, я обращаюсь к своим негативным чувствам, разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Преступаем к обработке - уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: **14 и более** - высокий; **8-13** - средний; **7 и менее** - низкий. Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака: **70 и более** - высокий; **40-69** - средний; **39 и менее** - низкий. *Подсчет результатов.* По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Таблица 1.5

Шкалы методики Н.Холла

ШКАЛЫ	БАЛЛЫ
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25
Шкала «Управление своими эмоциями»	пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30
Шкала «Самомотивация»	пункты 5, 6, 13, 14, 16, 2
Шкала «Эмпатия»	пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29

1.6. Личность в системе межличностных отношений

План:

1. Социализация и её основные этапы.
2. Источники и институты социализации. Условия успешной социализации.
3. Социализация и детерминация социального поведения личности.
4. Цели, ценности и ценностные ориентации личности.
5. Межличностные отношения.
6. Межгрупповые отношения и взаимодействия.
7. «Шкала доброжелательности» Кэмпбелла.
8. Определение психологических свойств человека, препятствующих лидерству и эффективному руководству.

1.6.1. Основные этапы и условия социализации

Человек – представитель человеческого рода, вида живых существ, обладающего качественным своеобразием, отличающим его от других животных.

Индивид – человек в совокупности тех индивидуальных особенностей, которые характеризуют его уникальность и своеобразие среди людей.

Личность в психологии – конкретный человек, обладающий сознанием и другими психологическими качествами, характеризующими его как представителя современной человеческой цивилизации, определенной социальной группы, способного достойно жить и заниматься деятельностью среди людей, уважать, защищать и созидать социальные ценности.

Социализация – двусторонний процесс, включающий в себя:

- ✓ усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей;
- ✓ процесс *активного воспроизводства* индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду (рисунок 1.39).



Рис. 1.39 – Социализация

Этапы социализации (Андреева):

1. *Дотрудовая* (весь период жизни до начала трудовой деятельности): ранняя социализация (от рождения до поступления в школу); стадия обучения (период юности).

2. *Трудовая* (период зрелости человека).

3. *Послетрудовая*.

Организованный процесс социализации подчиняется ряду **принципов**: доступности; последовательности; систематичности; идейной направленности.

Социализация личности состоит в присвоении (**интернализации**) подростками поколением базовых социальных ценностей.

Среди базовых **качеств личности**, которые должны быть **сформированы в процессе ее социализации**:

✓ устойчивую потребность в самоуважении (блокирование может порождать протестное дивергентное поведение, дискомфортное состояние личности);

✓ чувство совести и чести;

✓ чувство удовлетворения от социального одобрения поведения личности;

✓ **интернальность личности** (внутренне ориентированный *локус ее самоконтроля* – способность личности брать на себя ответственность за свое социально значимое поведение, не списывать дефекты своего поведения за счет внешних условий).

1.6.2. Источники и институты социализации.

Условия успешной социализации

Источниками социализации являются:

✓ вооружение индивида достижениями человеческой культуры через специализированные социальные институты (органы образования, воспитательные учреждения);

✓ социальное взаимовлияние людей в процессе повседневной социальной коммуникации;

✓ воздействие на личность различных малых и больших социальных групп.

Институты социализации – конкретные группы, в которых личность приобщается к системам норм и ценностей, и которые выступают своеобразными трансляторами социального опыта.

Процесс и результаты **социализации** будут более **успешны** при определенных социально-психологических **условиях**:

• свобода выбора личностью самосоциализации в сочетании с ответственностью за последствие выбора;

• выбор доступно-напряженного психологического пути социализации;

• повышение уровня осознанности выбора путей и способов самосоциализации, оказание помощи в осуществлении такого выбора в подростковом и юношеском возрасте;

- включение социализирующейся личности с детства в постоянно расширяющуюся и интенсифицирующуюся активность по освоению социального опыта;
- регулирование процесса С созданием благоприятной социальной среды там, где влияния на личность имеют решающий характер;
- обеспечение динамичности жизни в группах, представителем которой выступает социализирующаяся личность, повышение уровня ее социальной зрелости.



Рис. 1.40 – Основные факторы социализации

1.6.3. Социализация и детерминация социального поведения личности.

Социальная установка

Человек становится тем, кто он есть в результате прижизненного социально-психологического развития. *Ведущую роль в социализации человека играет психологическая и педагогическая социализация*: образование, воспитание, обучение, интеллектуальное развитие человека и соответствующие прижизненные влияния, воздействия, зависимости, закономерности.

Пусковым механизмом деликвентности (проступочного поведения) является несоответствие личностной самооценки социальным нормам, несформированности у личности социально приемлемых моделей поведения.

Сферы, в которых прежде всего осуществляется становление личности: деятельность; общение; самосознание.

Структура поведения:

- ✓ *поведенческий акт* (единичное проявление какой-либо деятельности);
- ✓ *действие* (совершаются в определённой ситуации и предполагают общественно детерминированную мотивацию, намерение, отношения);

✓ *поступок* (действие личности, социальное значение которого ей самой понятно);

✓ *деяние* (совокупность поступков).

Цель социального поведения – конечный итог в преобразовании мира, осуществление социальных изменений в обществе, социально-психологических феноменов в группе, личностных преобразований самого человека.

Результат социального поведения – формирование и развитие взаимоотношений личности с другими людьми, с общностями разного масштаба. В достижении этих результатов исключительная роль принадлежит общению.

Процесс *гендерной социализации* состоит прежде всего в усвоении гендерных ролей, т.е. ожидаемых в данной культуре образцов поведения для мужчин и женщин.

Существенное место в социально психологических явлениях отводится связанному с личностью диспозиционной структуре, отношениям, ценностным ориентациям, ролям, восприятию и пониманию людьми друг друга.

Социальная установка - ориентация индивида на определенный социальный объект, выражающая предрасположенность действовать определенным образом в отношении этого объекта. Социальная установка превращается в активную деятельность под влиянием мотива и имеет функции приспособления, познания, саморегуляции, защиты (рисунок 1.41).



Рис. 1.41 – Компоненты социальной установки

1.6.4. Цели, ценности и ценностные ориентации личности

На всех стадиях социализации воздействие общества на личность осуществляется или непосредственно, или через группу, но сам **набор средств воздействия** можно свести вслед за Ж. Пиаже к следующему: это нормы, ценности и знаки.

Главным содержанием психологической социализации выступают:

✓ возникновение и содержание у личности основных (базовых) социально-значимых свойств;

✓ возникновение и развитие социально-психологических свойств, обнаруживающихся при непосредственном контакте с социальной средой, регулирующих отношения с ней и выполнение различных социальных ролей;

✓ психологическое развитие, сопровождающее педагогическую социализацию и связанное с формированием образованности, воспитанности, обученности личности.

Ценностные ориентации - это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. Система ценностных ориентаций имеет *многоуровневую структуру*. Вершина ее - ценности, связанные с идеализациями и жизненными целями личности.

Являясь нераздельной частью системы отношений личности, ценностные ориентации определяют поступки и поведение человека. Формирование системы ценностных ориентаций личности претерпевает ряд изменений в течение жизни человека.

В теории Парсонса различают пары ценностных ориентаций, регулирующих выбор альтернатив действия:

- ✓ аффективная либо аффективно-нейтральная;
- ✓ специфичная либо диффузная;
- ✓ универсальная либо партикулярная;
- ✓ коллективная либо индивидуальная;
- ✓ ориентация на предписание либо на достижение цели.

1.6.5. Межличностные отношения

Личность – субъект социальных отношений и сознательной деятельности, носитель психосоциальных свойств человека.

Взаимодействие – процесс влияния людей друг на друга, порождающий их взаимные отношения и связи (межличностное и межгрупповое).

Межличностное взаимодействие – случайные или преднамеренные, частные или публичные, длительные или кратковременные, вербальные или невербальные контакты двух или более человек, вызывающие взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений и установок.

Межличностные отношения - система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредствуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе.

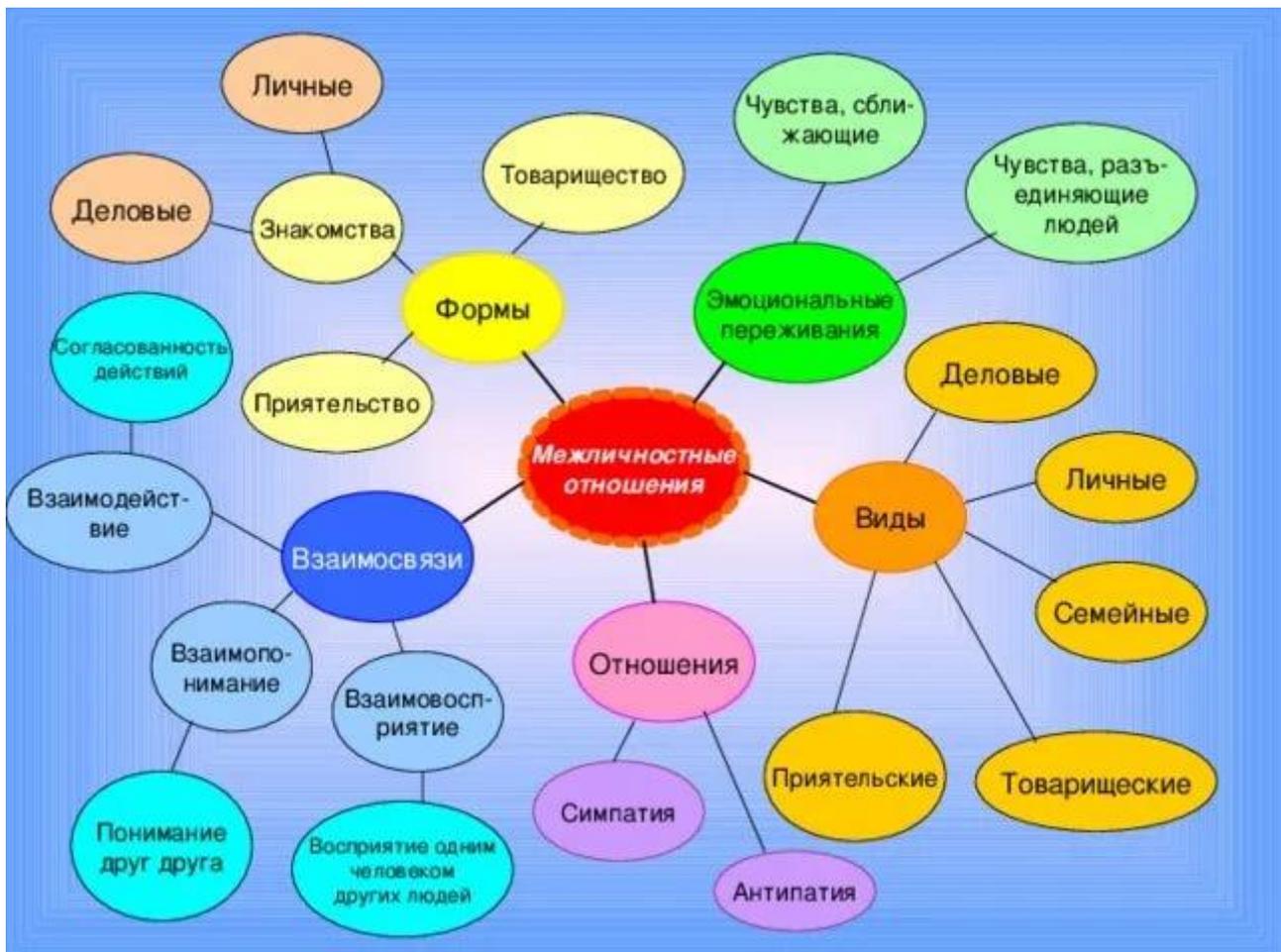


Рис. 1.42 – Межличностные отношения

Межличностные отношения: первичные отношения (устанавливаются между людьми как сами по себе необходимые); вторичные отношения: те, что зарождаются в необходимости помощи или какой-либо функции, которую одно лицо выполняет в отношении другого.

Признаки межличностного взаимодействия:

1. *Наличие внешней по отношению к взаимодействующим индивидам цели (объекта)*, достижение которой предполагает взаимные усилия.

2. *Эксплицитированность* – доступность для наблюдения со стороны и регистрации другими людьми.

3. *Ситуативность* - достаточно жёсткая регламентация конкретными условиями деятельности, интенсивности, нормами и правилами отношений, в силу чего оно становится изменчивым феноменом.

4. *Рефлексивная многозначность* – зависимость восприятия взаимодействия от условий его осуществления и оценок участвующих в нём людей.

1.6.6. Межгрупповые отношения и взаимодействия

Межгрупповое взаимодействие – процесс непосредственного или опосредованного воздействия множественных субъектов (объектов) друг на друга.

Обычно между частями групп и между целыми группами и выступает как интегрирующий фактор образования различных общностей.

Межгрупповое взаимодействие может иметь:

1. *Низший уровень взаимодействия* – простейшие первичные контакты людей, когда между ними имеет место лишь определённое первоначальное и очень упрощённое или одностороннее «физическое» влияние их друг на друга с целью обмена информацией и общения, которое в силу конкретных причин может и не достичь своей цели, а потому не получить всестороннего развития.

2. *Высшим уровнем взаимодействия* выступает совместная деятельность людей сопровождаемая взаимопониманием.

Взаимопонимание – форма взаимодействия индивидов, при котором они осознают содержание и структуру настоящего и структуру настоящего и возможного очередного действия партнёра, понимают испытываемые друг другом чувства и настроения, а также взаимно содействуют достижению единой цели.

В организации могут возникать конфликты (рисунок 1.43).



Рис. 1.43 – Классификация конфликтов в организации

Психофизиологическая совместимость - социально-психологический показатель сплоченности группы, отражающий возможность бесконфликтного общения и согласованности действий её членов в условиях деятельности совместной.

Уровни психологической совместимости:

✓ *выражается в сходстве природных свойств людей*: тип нервной системы (темперамент), физическая выносливость, работоспособность, эмоциональная устойчивость и д. р. (бригада рабочих выполняет срочный строительный

заказ, требующий быстроты и выносливости от каждого участника, то отставание одного из них снижает заработок всех и вызывает конфликт (в таком случае отстающий должен уйти). По точной работе на конвейере, в спортивных играх, в переработке информации с пультов управления необходима определенная скорость и согласованность действий людей, делающая их совместный труд эффективным);

✓ *проявляется в совпадении свойств, являющихся результатом обучения и воспитания* - совпадение черт характера, профессиональных интересов, уровня интеллектуального развития, моральных качеств людей и др. (работа космонавтов, руководителей различных уровней, группы оперативных работников правоохранительных органов и т. п. требуют не столько физической выносливости, сколько высокого уровня сформированности познавательных процессов: памяти и внимания, мышления, профессионального опыта, признания общих моральных норм и т. п.);

✓ *выражается в сходстве личностных свойств, необходимых для социального взаимодействия на основе общности их мировоззрения* - коммуникативность, принципиальность, социальные установки, политические взгляды, ценностные ориентации. При совпадении людей по всем уровням можно говорить о полной их психологической совместимости. При полном же их несовпадении возникает психологический барьер, когда люди не желают общаться, не воспринимают друг друга, не желают сотрудничать ни в какой области. Однако как при полной совместимости, так и при полной несовместимости барьер возникает сравнительно редко. Чаще можно наблюдать преимущественную совместимость по ряду психологических свойств индивидов, оценивая ее уровень с точки зрения требований определенной деятельности.

Психологический климат - это складывающаяся в производственной группе нравственная (эмоциональная) атмосфера, комфортная или дискомфортная для членов группы.

Факторы, влияющие на формирование психологического климата групп:

1. *Фактор макросреды* - общественно-экономическая формация, в условиях которой осуществляется жизнь общества в целом и функционирование производственных и других государственных структур, деятельность администрации органов самоуправления, общественных организаций. Стабильное или кризисное состояние экономики накладывает свой отпечаток на психологический климат каждого производственного коллектива.

2. *Фактор микросреды* - материальное и нравственное окружение личности как членам первичного трудового коллектива. Это микросреда представляет собою поле непосредственного функционирования конкретного коллектива как единого целого. А так же характер официальных организационных связей между членами рабочих групп. Следует учитывать не только специфику формальной и неформальной организационных структур каждой в отдельности, но и их конкретное взаимоотношение. Чем выше степень единства формальной и нефор-

мальной структуры, тем больше позитивных воздействий, формирующих, психологический климат коллектива.

3. *Фактор влияния индивидуальных особенностей членов коллектива* - отношения человека к данным влияниям выражается в его личном мнении, настроении, поведении и является его индивидуальным вкладом в формирование психологического климата группы. Важно также учитывать мотивации взаимных предпочтений членов группы. Значительную роль играют также возрастные и половые различия. Каждый возрастной период также имеет свои психологические особенности, которые нельзя не учитывать при взаимодействии в группах.

4. *Характер руководства группой* - это проявляется в определенном стиле взаимоотношений между официальным руководителем и подчиненными. Такие отношения могут характеризоваться единством основных устремлений руководителей и подчиненных или их конфронтацией.

1.6.8. «Шкала доброжелательности» Кэмпбелла

Инструкция. Внимательно прочитайте пары суждений опросника. Если вы считаете, что какое-либо суждение из пары верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу. Если у вас возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем начнете выполнять текст.

Вопросы:

1. «А». Человек чаще всего может быть уверен в других людях.
«В». Доверять другому небезопасно, так как он может легко использовать это в своих целях.
2. «А». Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга.
«В». В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться.
3. «А». Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности.
«В». Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности.
4. «А». Вера в других является основой выживания в наше время.
«В». Доверять другим равнозначно поиску неприятностей.
5. «А». Если знакомый просит займы, лучше найти способ отказать ему.
«В». Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни.
6. «А». «Договор дороже денег» - все еще лучшее правило в наше время.
«В». В наше время необходимо стремиться угождать всем независимо от собственных принципов.
7. «А». Невозможно перепрыгнуть через себя.
«В». Там, где есть воля, есть и результат.
8. «А». В деловых отношениях не место дружбе.
«В». Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому.

Приступаем к обработке. Баллы суммируются: 4 балла и меньше – низкий показатель доброжелательного отношения к людям; 4-8 баллов – средний показатель доброжелательного отношения к людям; 8 баллов и больше – высокий показатель доброжелательного отношения к людям.

1.6.9 Определение психологических свойств человека, препятствующих лидерству и эффективному руководству

Инструкция: На вопрос отвечайте только «да» или «нет», ответы вписывая в протокол (таблица 5).

Вопросы:

1. Я хорошо справляюсь с трудностями в своей работе.
2. По наиболее важным вопросам я всегда имею свое мнение.
3. Когда необходимо принимать важные решения в своей жизни, я их принимаю сразу и действую решительно.
4. Я прилагаю большие усилия для развития.
5. Я способен эффективно решать проблемы.
6. Я часто экспериментирую, высказывая новые идеи и пытаюсь их реализовать.
7. Мои взгляды часто принимаются другими людьми, и я часто оказываю на них воздействие.
8. Руководя людьми, я сознательно строю свое поведение по принятым мною правилам и следую моим принципам.
9. Мне не трудно добиться хорошей работы от людей, которыми приходится руководить.
10. Я считаю себя хорошим руководителем.
11. На собраниях, если мне приходится их вести, я хорошо справляюсь с этим.
12. Я постоянно забочусь о своем здоровье, чтобы быть в форме и не терять работоспособность.
13. Я интересуюсь тем, как люди оценивают меня и мои организаторские способности.
14. Я всегда могу точно сказать, к чему я стремлюсь и чего добиваюсь в жизни.
15. У меня есть большие возможности для того, чтобы добиться значительных успехов в жизни.
16. Приступая к решению проблем, я всегда имею план их решения.
17. Я нахожу удовольствие от разного рода перемен.
18. Я обычно успешно воздействую на других людей.
19. Мой стиль руководства людьми я считаю правильным.
20. Я вкладываю немало сил в развитие тех людей, которые от меня зависят.
21. Люди, которые от меня зависят, полностью меня поддерживают.

22. Я уверен, что те усилия, которые человек предпринимает для того, чтобы чему-то полезному научить зависящих от него людей, в конечном счете принесут и ему самому.

23. Если нужно, я готов в общении и обращении с людьми пойти на непопулярные меры.

24. Я предпочитаю более сложное, но правильное решение тому, которое является более легким, но сомнительным с точки зрения его правильности.

25. Моя работа, мои дела и цели в жизни не противоречат, а дополняют друг друга.

26. Моя работа и жизнь часто связаны с волнениями.

27. Я регулярно критически оцениваю свою работу.

28. Я себе кажусь достаточно изобретательным человеком, превосходящим в этом отношении других людей.

29. Первое впечатление, которое я произвожу на людей, обычно бывает хорошим.

30. Я опережаю своих критиков и обычно сам первым начинаю открыто признавать и обсуждать свои недостатки, ошибки и промахи. Я заинтересован в том, чтобы окружающие люди чаще говорили мне об этом.

31. Мне всегда удается создавать и поддерживать хорошие отношения с теми людьми, которыми я руковожу.

32. Я посвящаю достаточно времени тому, чтобы обдумывать, что нужно для развития зависимых от меня людей.

33. Я знаю, как организовать эффективную совместную работу людей.

34. Я рационально распределяю свое время.

35. В принципиальных вопросах я обычно проявляю твердость.

36. Я стараюсь объективно оценивать свои успехи.

37. Я постоянно стремлюсь ко всему новому, к получению нового опыта.

38. Я хорошо разбираюсь в сложных делах.

39. Ради проверки новой идеи я готов пойти на риск.

40. Я считаю себя человеком, уверенным в себе.

41. Я верю в возможность изменения отношения людей к работе.

42. Мои подчиненные обычно делают все возможное для организации хорошей совместной работы.

43. Я регулярно оцениваю работу своих подчиненных.

44. Среди людей, которыми я руковожу, я стараюсь создать атмосферу доверия и открытости.

45. На мою личную жизнь моя работа не оказывает отрицательного влияния.

46. Я редко поступаю в разрез с моими убеждениями.

47. Моя работа вносит значительный вклад в получение удовольствия от жизни.

48. Я постоянно стремлюсь к тому, чтобы люди как можно больше говорили мне, какие у меня имеются достоинства и недостатки.

49. Я хорошо составляю разного рода планы.

50. Я не теряюсь и не сдаюсь, если сразу не удастся найти решение какой-либо сложной проблемы.

51. Мне относительно легко удается установить нормальные взаимоотношения с окружающими людьми.

52. Я знаю, чем можно заинтересовать людей и добиться того, чтобы они хорошо работали.

53. Я умею хорошо распределять обязанности среди людей.

54. Я способен установить доверительные отношения между мной и теми людьми, которые находятся в моем подчинении.

55. Между теми людьми, которыми я обычно руковожу, и другими группами рядом работающих людей устанавливаются обычно хорошие взаимоотношения.

56. Я не позволяю себе обычно перенапрягаться в работе.

57. Время от времени я пересматриваю свои жизненные ценности.

58. Для меня важно всегда и во всем добиваться успеха.

59. Вызов на соревнование я принимаю с удовольствием.

60. Я регулярно оцениваю свою работу.

61. Я уверен в себе.

62. Я оказываю положительное влияние на поведение окружающих меня людей.

63. В руководстве людьми я всегда ищу новые приемы и методы.

64. Я поощряю хорошо работающих людей.

65. Я считаю, что важная часть работы руководителя – это советы и рекомендации, которые он дает своим подчиненным.

66. Я считаю, что руководитель необязательно должен быть лидером во всех делах, которые возникают в руководимом им коллективе.

67. В интересах своего здоровья и работоспособности я могу соблюдать диету.

68. Я почти всегда действую в соответствии со своими убеждениями.

69. У меня хорошие взаимоотношения с товарищами по работе.

70. Я часто думаю над тем, что не позволяет мне добиться больших успехов в работе, и далее действую в соответствии со сделанными выводами.

71. Я сознательно использую других людей для того, чтобы решить возникшую проблему, если в этом есть необходимость.

72. Я могу руководить высокотворческими людьми, которые независимы и с трудом подчиняются другим.

73. Мое участие в работе разного рода собраний и в обсуждении на них разного рода вопросов обычно бывает удачным.

74. Я разными способами могу добиться того, чтобы люди, которыми я руковожу, были заинтересованы в работе.

75. У меня редко возникают проблемы во взаимоотношениях с подчиненными.

76. Я не упускаю любую возможность, чтобы оказать воспитательное влияние на зависящих от меня людей.

77. Я добиваюсь того, чтобы те, кем я руковожу, ясно понимали цели своей работы.
78. Чаще всего я чувствую себя жизнерадостным и энергичным.
79. Я часто занимаюсь психологическим анализом своего развития.
80. У меня имеется четкий план личной карьеры.
81. Когда дела идут плохо, я не сдаюсь.
82. Я чувствую себя уверенно, возглавляя группу людей, занятых решением какой-либо сложной проблемы.
83. Выработка и предложение новых идей не составляют для меня особого труда.
84. Мое слово никогда не расходится делом.
85. Я считаю, что подчиненные имеют право критически оценивать принимаемые мной решения.
86. Я прилагаю немало усилий для того, чтобы точно определить цели и задачи каждого человека в совместной работе той группы людей, которой я руковожу.
87. Мои подчиненные находятся в процессе постоянного личного и профессионального самосовершенствования.
88. Я располагаю всеми необходимыми навыками для того, чтобы организовать успешную совместную работу людей.
89. Я имею немалые материальные притязания, рассчитывая добиться в этом успеха за счет работы.
90. Я всегда готов обсуждать с окружающими людьми свои убеждения.
91. Свои долгосрочные планы я также обсуждаю с людьми.
92. Меня называют открытым человеком, который легко и быстро приспосабливается к окружающей обстановке.
93. В целом я придерживаюсь последовательного подхода в решении разнообразных проблем.
94. Я спокойно отношусь к своим ошибкам и не особенно расстраиваюсь из-за них.
95. Я умею выслушивать других людей.
96. Я готов при необходимости передать свои полномочия по руководству людьми другому человеку и способен научить его делать это.
97. Я уверен в поддержке меня в трудной ситуации со стороны людей, которыми я руковожу.
98. Я обычно даю хорошие советы людям.
99. Я всеми мерами стараюсь сделать работу зависимых от меня людей более успешной.
100. Я знаю, как справляться со своими собственными эмоциональными проблемами.
101. Я стараюсь делать так, чтобы мои собственные цели не расходились с целями той организации, в которой я работаю.
102. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
103. Я нахожусь в процессе постоянного личностного и профессионального роста.

104. Сейчас у меня не больше проблем и они в целом не более сложные, чем были год назад.

105. Я ценю нестандартный подход к работе.

106. Окружающие люди серьезно воспринимают мои взгляды на жизнь.

107. Я уверен в эффективности применяемых мною методов руководства людьми.

108. Зависимые от меня люди с уважением относятся ко мне, как к руководителю.

109. Я считаю важным, чтобы умениями и навыками руководства людьми обладал не только я, но и другие мои подчиненные.

110. Я уверен, что в хорошо организованной групповой работе можно достичь большего, чем в индивидуальной работе.

Приступаем к обработке.

В таблице 6 приведен ключ для расшифровки ответов, в соответствии с которым оценивается степень развитости тех черт характера, качеств и форм поведения, которые препятствуют тому, чтобы вы в настоящее время были хорошим лидером.

Прежде чем воспользоваться этим ключом, необходимо подсчитать результаты.

В каждом столбце протокола (таблица 5) определяется число *ответов «нет»*.

Если оно:

9-10 – соответствующее качество выражено очень сильно;

7-8 – развито сильно;

4-6 – развито средне;

2-3 – развито слабо;

0 -1 – развито очень слабо.

Таблица 1.6

Протокол оценки качеств личности и черт характера человека, препятствующих лидерству и эффективному руководству

<i>А</i>	<i>Б</i>	<i>В</i>	<i>Г</i>	<i>Д</i>	<i>Е</i>	<i>Ж</i>	<i>З</i>	<i>И</i>	<i>К</i>	<i>Л</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	101

Таблица 1.7

Ключ для расшифровки результатов психодиагностики свойств, препятствующих лидерству и эффективному руководству

<i>Свойство</i>	<i>Название соответствующего свойства</i>
А	Неспособность управлять собой, своими мыслями, чувствами, поведением.
Б	Отсутствие твердо устоявшейся системы жизненных ценностей.
В	Неопределенность личных жизненных целей.
Г	Остановка в саморазвитии.
Д	Неумение решать проблемы, отсутствие соответствующих навыков.
Е	Нетворческий подход к делу.
Ж	Неумение влиять на людей.
З	Недостаточное понимание особенностей работы руководителя.
И	Отсутствие способности руководить людьми.
К	Неумение обучать людей, оказывать на них воспитательное влияние.
Л	Неспособность организовать эффективную совместную работу людей.

1.7. Личность в общении

План:

1. Социально-психологические закономерности общения. Его структура, виды, функции.
2. Общение как информационный процесс (коммуникация).
3. Общение как взаимодействие (интеракция).
4. Общение как восприятие и понимание человека человеком (социальная перцепция).
5. Психология малых групп. Общение в группе.
6. Профессиональное общение.
7. Диагностика социально-коммуникативной компетентности.
8. Тест описания поведения К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной) изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.
9. Диагностика эмпатического потенциала личности (И.М. Юсупов).

1.7.1. Социально-психологические закономерности общения.

Его структура, виды, функции

Общение - первый вид деятельности, которым овладевает человек в онтогенезе и который является необходимым условием развития и формирования личности и групп. Потребность в общении закладывается в человеке изначально, генетически, как естественное условие существования человека общественного и разумного. У разных людей разные способности к общению.

Общение является обязательным условием познания, формирования эмоционального отклика на действительность и определения поведения в этой действительности.

Общение - наиболее сложный и многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека.

Аспекты подготовки к общению:

- ✓ развитие особенностей мышления;
- ✓ формирования навыка свободного владения речью;
- ✓ формирование определенных установок в сфере О (отношение к партнеру по общению как к цели, интереса к процессу общения, терпимости к общению как к диалогу);
- ✓ развитие и формирование новых коммуникативных умений;
- ✓ развитие определенных личностных особенностей, в т. ч. эмпатии.

Структура общения: коммуникация; интеракция; социальная перцепция.

Функции общения:

- ✓ *контактная* (установление контакта как состояния взаимной готовности к приему и передаче сообщения и поддержания связи во время взаимодействия в форме постоянной взаимоориентованности);

- ✓ *информационная* (обмен сообщениями (информацией, мнениями, решениями, замыслами, состояниями), т.е. прием - передача каких данных в ответ на полученный от партнера запрос);
- ✓ *побудительная* (стимулирование активности партнера по общению, что направляет его на выполнение тех или иных действий);
- ✓ *координационная* (взаимное ориентирование и согласование действий для организации совместной деятельности);
- ✓ *понимания* (не только адекватное восприятие и понимание сущности сообщения, но и понимания партнерами друг друга);
- ✓ *амотивная* (вызов у партнера по общению нужных эмоциональных переживаний и состояний, изменение с его помощью собственных переживаний и состояний);
- ✓ *установления отношений* (осознание и фиксирование своего места в системе ролевых, статусная, деловых, межличностных и других связей, в которых предстоит действовать индивидом);
- ✓ *осуществления воздействия* (изменение состояния, поведения, личностно-змиc-тових образований партнера (стремления, мнений, решений, действий, потребностей активности, норм и стандартов поведения и т.п.).

Особенности общения в зависимости от типа темперамента представлены на рисунке 1.44.

Тип темперамента	Внешние признаки	Особенности речи	Особенности общения
Холерический	Подвижные глаза; уголки губ образуют прямую горизонтальную линию; склонны охватывать взглядом все пространство, в котором находятся	Быстрая реакция на заданный вопрос; быстрый темп речи	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом со всеми участниками; быстро принимает решения
Сангвинический	Склонны охватывать взглядом все пространство, в котором находятся; уголки губ приподняты вверх	Быстрый темп речи, в разговоре часто переключается с одной темы на другую	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом со всеми участниками
Флегматический	Взгляд обращен как бы внутрь себя; уголки губ образуют прямую горизонтальную линию	Медленный темп речи, из-за чего может производиться впечатление тугодума; длинные паузы в разговоре	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом только с тем, к кому непосредственно обращается в данный момент
Меланхолический	Взгляд обращен как бы внутрь себя; уголки губ опущены вниз	Темп речи средний; речь неуверенная	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом только с тем, к кому непосредственно обращается в данный момент

Рис. 1.44 – Способы и приемы воздействия на партнера по общению

Виды общения:

1. *Примитивное* (оценивают другого как нужный или мешающий объект).
2. *Формально-ролевое* (регламентированы содержание, средства О).
3. *Деловое* (интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения).
4. *Духовное, межличностное* (в случае близкого знакомства собеседников).
5. *Манипулятивное* (направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя разные приемы [лесть, обман...]).
6. *Светское* (беспредметное).

Способы и приемы воздействия на партнера по общению представлены на рисунке 1.45.

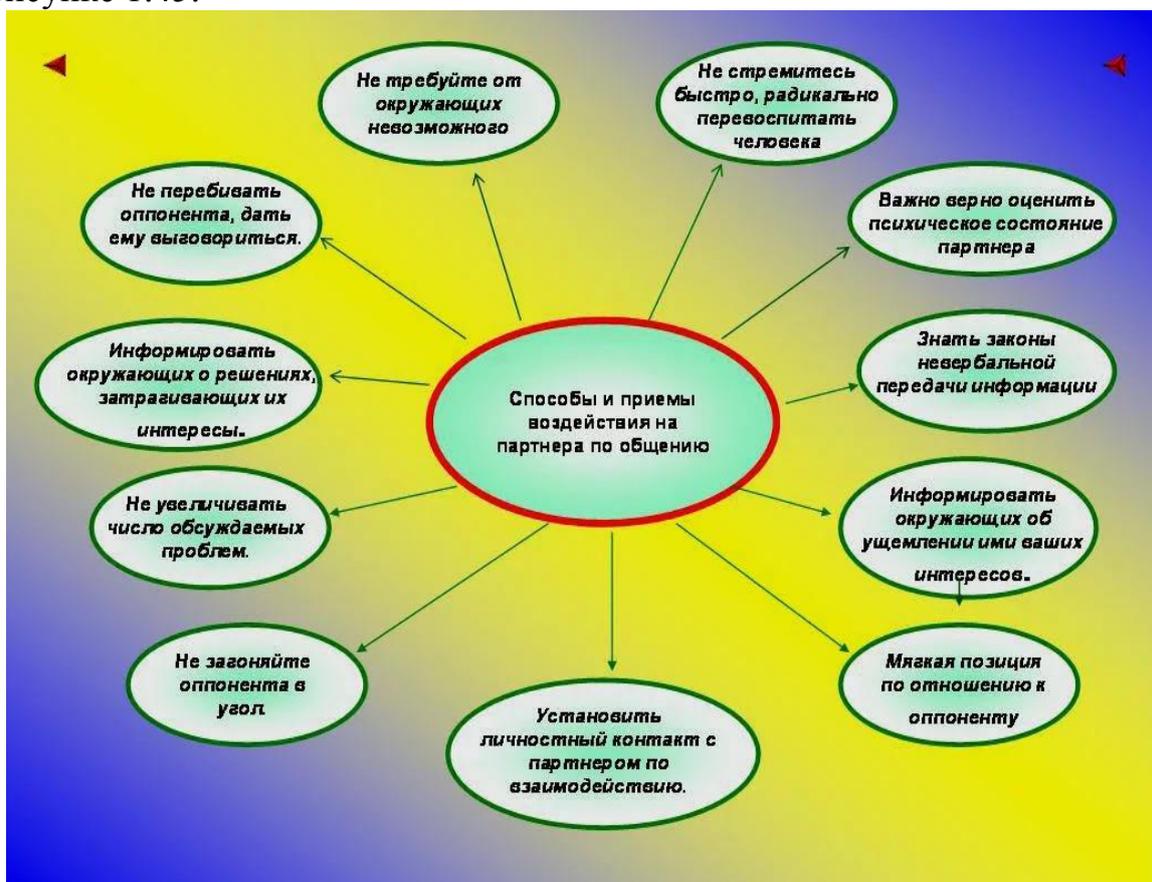


Рис. 1.45 – Способы и приемы воздействия на партнера по общению

1.7.2. Общение как информационный процесс

Одни ученые отождествляют понятие «коммуникация» и «общение», другие считают, что общение включает в себя коммуникацию, являясь всеобъемлющим понятием.

Коммуникация – обмен информацией (различными представлениями, идеями, интересами, настроениями) между людьми.

Общение шире, богаче коммуникации, оно связывает людей не только передачей практических действий, но и элементами взаимопонимания.

Коммуникативное влияние возможно лишь при единых или сходных систе-

мах кодификации и декодификации у партнеров (один язык), но и этом случае могут возникнуть специфические барьеры (полит., религ., профес. различия).

Информация, которая исходит от коммутатора, может быть: *побудительная* (выражается в приказе, совете, просьбе); *констатирующая* (в форме сообщения).

Побудительная информация - если цель коммуникатора изменить наше поведение в сторону совершения какого-нибудь поступка.

Констатирующая информация – используется в различного рода образовательных системах. Поскольку в итоге она оказывает влияние на наши поступки, ее относят к коммуникации.

Передача информации осуществляется с помощью знаковых систем:

- ✓ вербальная коммуникация;
- ✓ невербальная коммуникация (жесты, мимика, пантомимика, паралингвистическая система знаков, экстралингвистическая система знаков).

Паралингвистическая система знаков – система вокализации (качество голоса, его диапазон, тональность).

Экстралингвистическая система знаков – паузы, покашливание, смех, плач (увеличивают семантическую значимость информации).

Причины плохой коммуникации: стереотипы; предвзятые представления; плохие отношения между людьми; отсутствие внимания и интереса собеседника; пренебрежение фактами; неверный выбор стратегии и тактики общения.

Средства общения представлены на рисунке 1.46.



Рис. 1.46 – Средства общения

Стратегии общения: открытое – закрытое; монологическое – диалогическое; ролевое (исходя из социальной роли) - личностное (по душам).

1.7.3. Общение как взаимодействие (интеракция)

Интерактивная сторона общения – характеристика тех компонентов общения, которые связаны со взаимодействием людей, с непосредственной организацией их совместной деятельности (согласование действий, убеждение собеседника и т.д.).

Все **взаимодействия** делятся на: *кооперацию* (силы участников координируются, суммируются); *конкуренцию* (ярко выраженная форма конфликт).

Конфликт (от латинского - conflictus - столкновение) - столкновение противоположено направленных целей, интересов, позиций, мнений и взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Конфликт рассматривают как психологическое и социальное явление, характеризующееся наличием внутри организации взаимно противоречивых с точки зрения экономической и социальной эффективности интересов и соответственно наличием не стыкуемых тенденций поведения.

Предмет конфликта – конкретные материальные и духовные ресурсы, неудовлетворенные потребности, желания, интересы субъектов взаимодействия, т.е. то, из-за чего возник конфликт.

Конфликтные отношения – форма и содержание взаимодействия между субъектами, их действия для разрешения конфликта.

Конфликтная ситуация – развитие конфликта в конкретный временной период.

Конфликтные противоречия – основные пункты разногласий субъектов конфликта, их противоположенных интересов, устремлений, потребностей.

Причины конфликта – условия, которые привели к обострению противоречий, обострению конфликта.

Каждый конфликт имеет **пространственные** (сферы возникновения и проявления конфликта; условия и повод возникновения; конкретные формы проявления; результат конфликта; средства и действия, которые используют субъекты конфликта) и **временные характеристики** (длительность, частота, повторяемость конфликта, продолжительность участия в конфликте каждого из субъектов, также временные параметры каждого из этапов развития конфликта).

Виды конфликтов представлены на рисунке 1.47.

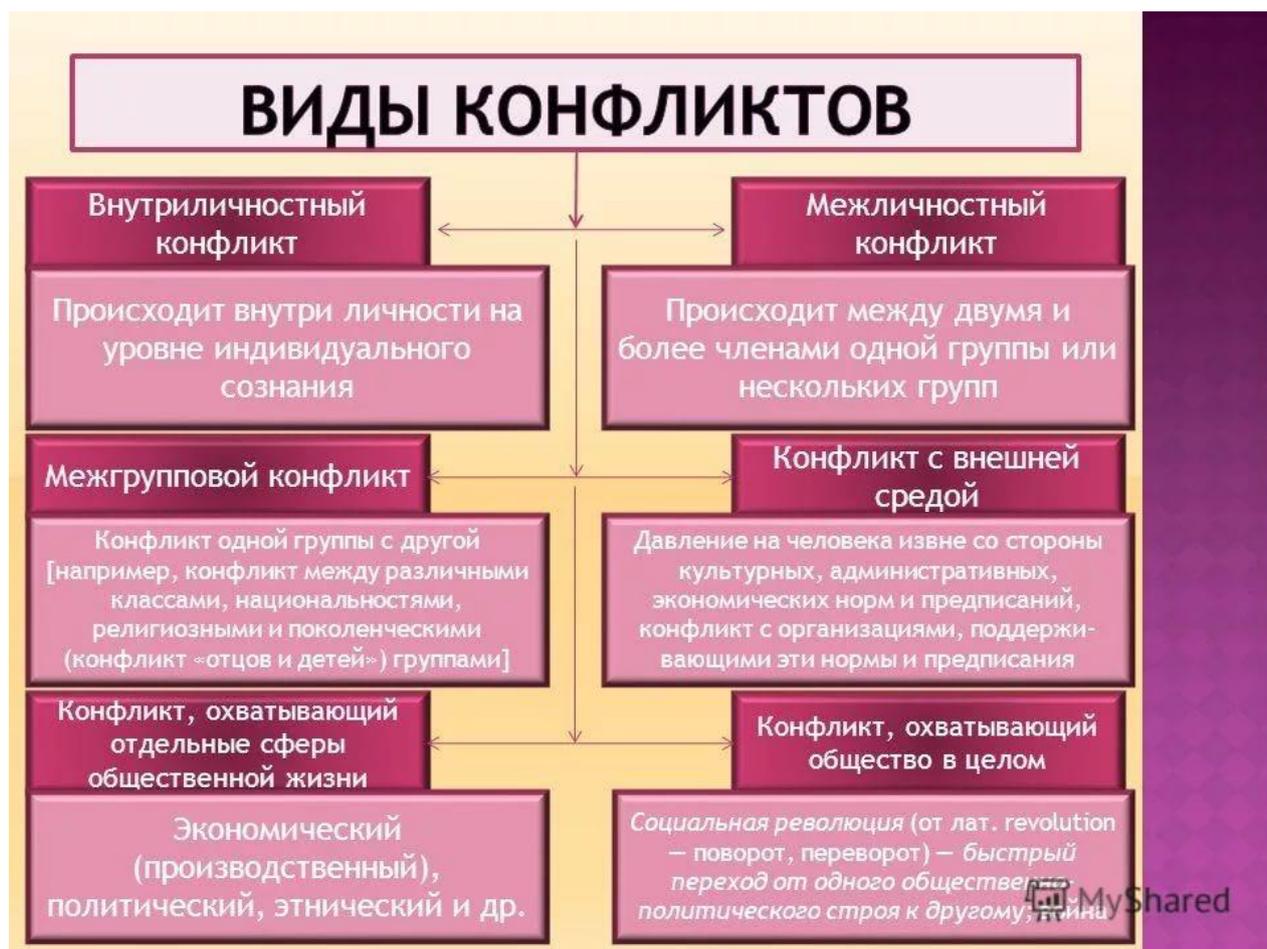


Рис. 1.47 – Виды конфликтов

Конфликт имеет динамику развития, включающие следующие стадии:

1. Предконфликтные отношения, накопление проблем, их неразрешенность, появление напряженности в отношениях.
2. Обострение противоречий, устойчивый негативный психологический фон в отношениях.
3. Постоянная негативная, порой агрессивная конфронтация.
4. Конфликтная ситуация, открытый конфликт между субъектами, отсутствие взаимопонимания.
5. Разрешение конфликта.
6. Постконфликтная стадия, ситуация нового содержания отношений между участниками конфликта.

В конструктивном разрешении конфликтов играют следующие факторы:

1. Адекватность отражения конфликта.

К типичным искажениям восприятия относятся:

- а) «Иллюзии собственного благородства» - в конфликтной ситуации мы нередко полагаем, что являемся жертвой нападок злобного противника, моральные принципы которого весьма сомнительны. В большинстве конфликтов каждый из оппонентов уверен в своей правоте и стремлении к справедливому

разрешению конфликта, убежден, что только противник этого не хочет. В результате подозрительность часто естественным образом проистекает из существующей предрасположенности.

б) *«Поиск соломинки в глазу другого»* - каждый из противников видит недостатки и погрешности другого, но не осознает таких же недостатков у себя самого. Как правило, каждая из конфликтующих сторон, склонна не замечать смысла собственных действий по отношению к оппоненту, но зато с негодованием реагирует на его действия.

в) *«Двойная этика»* - даже тогда, когда противники осознают, что совершают одинаковые действия по отношению друг к другу, все равно собственные действия воспринимаются каждым из них как допустимые и законные, а действия оппонента - как нечестные и непозволительные.

г) *«Все ясно»* - очень часто каждый из партнеров чрезмерно упрощает ситуацию конфликта, причем так, чтобы это подтверждало общее представление о том, что его достоинства хороши и правильны, а действия партнера - наоборот, плохи и неадекватны.

2. Открытость и эффективность общения конфликтующих сторон.

Контроль эмоциональной сферы - когда человек «обуреваем» эмоциями и захвачен конфликтом, ему трудно выражать свои мысли и внимательно выслушивать противника – необходимо помочь друг другу освободиться от этих чувств (японцы придумали для этого своеобразный ритуал и мягкие подушки для битья).

И все-таки рискованно обнаруживать свои чувства, если это ведет к эмоциональной реакции.

Поэтому, если вы чувствуете, что по мере предъявления своих претензий вы раздражаетесь, все больше и больше и при этом обнаруживаете, что ваши жалобы только накаляют отрицательные эмоции оппонента, необходимо сказать себе: «Мне следует остановиться. Я должен подумать о том, что я могу сделать для решения этой проблемы в будущем». После этого дайте понять противнику, что желаете остановить кипение страстей. Следует объяснить, что вы не собираетесь пренебрегать эмоциями оппонента или отрицать их обоснованность, а хотите только сдержать их. Целесообразно сказать что-то в роде: «Да, я вижу, мы оба раздражены, но это раздражение никуда нас не приведет. Мне хотелось бы, чтобы вы забыли о нем. Согласимся, что в прошлом случилось нечто неладное, в результате чего мы оба раздражены. Но теперь давайте вместе подумаем над тем, что мы могли бы предпринять в будущем».

Это может быть особенно полезным подходом, если вступили в конфликт с кем-то, с кем вы должны будете продолжать общение. Хорошо бы, если бы каждый из противников мог хотя бы частично сообщить другому следующее: что я хотел бы сделать, чтобы разрешить конфликт? каких реакций я жду со стороны другого? на какие последствия я надеюсь в случае, если будет достигнуто соглашение?

Преодоление страха в конфликтной ситуации - если вы хотите отделаться от страхов, ставших препятствием на вашем пути, примите метод визуализа-

ции, который может помочь вам в этом случае - уделите приблизительно 1 минуту на то, чтобы видеть, слышать, ощущать этот страх, его источник на экране перед вашим внутренним взором. Варьируя условия, заметьте, в какой ситуации этот страх возрастает. Теперь спросите себя, что вы можете сделать для того, чтобы избавиться от этого страха. Опять же прибегайте к логике, отвечая на этот вопрос. Пусть ответ каким-то образом сам появится для вас на экране. Наконец, закончите визуализацию тем, что ваш страх становится меньше и исчезает совсем.

Преодоление конфликтов посредством общения - любое нарушение общения может привести к конфликту (человек выражается недостаточно определенно и ясно, и тогда слова могут быть поняты неправильно; слушает невнимательно; возникает непонимание в отношении того, что подразумевается; препятствием могут стать скрытые предположения).

Если вы используете в конфликтной ситуации ключевые элементы общения, то сделайте шаг к преодолению конфликтов - уделяйте внимание неречевым свидетельствам того, что слова говорящего расходятся с его мыслями и чувствами. Выносите это противоречие на открытое обсуждение и следите за тем, чтобы у вас или у другого человека не было скрытых ложных предположений или установок. Обсуждайте их открыто, так, чтобы ошибки можно было исправить.

Старайтесь делать общение открытым. Дипломатично говорите о том, что, думаете или чувствуете.

Спросите самого себя, соответствует сказанное вашим истинным желаниям, нуждам или чувствам? Если не соответствует, то ваши интересы могут остаться неудовлетворенными.

Не оставляйте неясностей. Втолковывайте то, что вы имеете в виду. Если вы не уверены, что ваше сообщение понято, попросите конфликтующую сторону повторить то, что вы сказали, чтобы убедиться в точности восприятия. Если же вы не можете что-то понять с первого раза, не отрицайте этого.

Признавая, что вы чего-то не поняли, вы сохраняете достоинство и доказываете самому себе свою честность и желание все делать правильно с самого начала.

Научитесь слушать другого. Для этого придерживайтесь следующего: слушать эмпатически; сосредоточиться на предмете разговора; относиться к говорящему уважительно; слушать внимательно, не делая оценок; высказывать мнение об услышанном, чтобы показать человеку, что его действительно слушают; отметьте то, что вы не поняли или в чем не уверены; используйте для поддержания разговора неречевые средства (улыбайтесь, кивайте головой, смотрите в глаза).

3.Создание климата взаимного доверия и сотрудничества - проявление доверия к партнеру путем готовности открыть перед ним таковую свою незащищенную позицию, какой является стремление к согласию и взаимопониманию, нежелание использовать слабые и уязвимые места противника.

Конфликт решается успешнее, если обе стороны заинтересованы в достижении некоторого общего результата, побуждающего их к сотрудничеству.

Опыт совместной деятельности во имя достижения общей цели сближает партнеров, позволяет открывать новые, дополнительные способы преодоления трудностей и неприятностей, связанных с решением конфликта. Успешное решение совместных задач повышает также степень взаимного доверия, что облегчает риск открытости в общении. Это - момент чрезвычайной важности, так как люди часто даже не представляют себе, что можно сотрудничать с человеком, с которым находишься в конфликтных отношениях.

4.Оределение существа конфликта - чем точнее определение существенных элементов конфликта, тем легче найти средства для эффективного поведения, желательно, чтобы партнеры сумели согласовать свои представления о том, как определить ситуацию конфликта. Последовательное поведение, направленное на преодоление конфликта в целом, предполагает несколько этапов:

А) Определение основной проблемы - важно осознать точки соприкосновения конфликтующих сторон и различия между ними.

Поэтому желательно выяснить:

- ✓ как я понимаю проблему?
- ✓ какие мои действия, и какие поступки партнера привели к возникновению и закреплению конфликта?
- ✓ как мой партнер видит проблему?
- ✓ какие, по его мнению, мои и его собственные действия лежат в основе конфликта?
- ✓ соответствует ли поведение каждого из нас сложившейся ситуации?
- ✓ как можно наиболее лаконично и полно изложить нашу общую проблему?
- ✓ в каких вопросах мы с партнером расходимся?
- ✓ в каких вопросах мы солидарны и понимаем друг друга?

Б) Определение причины конфликта - конфликты часто порождаются скрытыми нуждами и желаниями, которые не удовлетворяются (желание безопасности, независимости или причастности, из опасений утратить что-либо значимое).

В своей книге Роджер Фишер и Уильям Юри отмечают, что многие конфликты происходят потому, что люди занимают определенные позиции, а затем фокусируют все усилия на защите этих позиций, вместо того, чтобы определить скрытые нужды и интересы, которые вынудили их эти позиции занять, т.о., их ложная ориентация становится препятствием для поиска решения, которое бы учитывало скрытые интересы участвующих в конфликте сторон.

Следовательно, решение можно найти, отыскав совместные или перекрывающиеся интересы - ключ к разрешению конфликта, который будет эффективен для всех, распознавание скрытых желаний или страхов (другого человека или ваших собственных). Такое знание позволяет вам найти решения, которые удовлетворят эти желания или рассеют страхи и устраняют возникшую проблему.

В) Оценка эффективности усилий, предпринятых для разрешения конфликта - если проблему решить не удалось, нужно повторить все предыдущие

шаги, стараясь при этом осознавать переживания, возникающие как в случае успешного разрешения проблемы, так и в случае, если вновь не удалось достичь желанных результатов.

5.Выработка взаимовыгодных решений путем переговоров - для поиска взаимовыгодного решения вам следует найти общую почву. Два пути таких переговоров проходят через компромисс или сотрудничество.

Выбирайте компромисс, когда:

- ✓ проблема относительно проста и ясна;
- ✓ для разрешения конфликта у вас не так много времени или вы хотите разрешить его как можно быстрее;
- ✓ лучше было бы достичь временного соглашения, а потом вернуться к этой проблеме и вновь проанализировать ее скрытые причины;
- ✓ проблема и ее решение не слишком важны для обеих сторон;
- ✓ вам не удалось добиться решения с использованием сотрудничества или вам не удалось добиться своего с использованием собственной власти.

Выбирайте сотрудничества, когда:

- ✓ предмет спора явно сложен и требует детального обсуждения и выработки компромиссного решения;
- ✓ обе стороны готовы потратить время на выбор скрытых нужд и интересов;
- ✓ для обеих сторон их интересы очень важны и компромисс для них неприемлем;
- ✓ стороны доброжелательно относятся друг к другу, готовы выслушать и с уважением отнестись к противоположной точке зрения;
- ✓ обе стороны хотят добиться долгосрочного соглашения, а не временного и не хотят откладывать его.

Вы начинаете с работы над своими эмоциями и берете их под свой контроль. Затем внимательно выслушиваете другую сторону, ее интересы, нужды и желания и даете при этом понять, что слова другого человека и других людей услышаны вами. При этом вы излагаете собственные желания и интересы, описывая их как можно конкретнее (и честнее).

Переходите к стадии сбора интуитивно найденных решений, количество которых не следует ограничивать.

Рассматриваете все возможные варианты, выбирая оптимальный, который удовлетворяет обе стороны.

Ваш конфликт будет разрешен, и каждый из участников будет в выигрыше.

Стили управления конфликтом представлены на рисунке 1.48.



Рис. 1.48 – Способы и приемы воздействия на партнера по общению

1.7.4. Общение как восприятие и понимание человека человеком (социальная перцепция)

К числу факторов, обуславливающих взаимопонимание и сотрудничество между людьми в общении и в деятельности, следует отнести механизмы идентификации, эмпатии, рефлексии и др. (рисунок 1.49).



Рис. 1.49 – Факторы, обуславливающих взаимопонимание и сотрудничество

В жизни конкретного человека эмпатия:

- ✓ исходящая от субъекта эмпатии, увеличивает его способность убеждать;
- ✓ помогает преодолевать психическую защиту другого;
- ✓ расширяет представления о жизни других;
- ✓ обогащает собственный эмоциональный опыт;
- ✓ развивает личность и систему её ценностей;
- ✓ несёт охраняющие функции, если воспринимаемый опыт угрожает психическому равновесию индивида.

1.7.5. Общение в группе

Черты, присущие группе:

- ✓ взаимоотношения, взаимовлияние её членов, без чего группа просто не существует;
- ✓ определённость ролей, которые используют отдельные индивиды;
- ✓ обособленность лидеров, влияющих на остальных;
- ✓ общность целей, деятельности и организации;
- ✓ наличие у членов группы чувства “мы”, единства группы;
- ✓ сплоченность;
- ✓ определённая локализация в пространстве и времени.

Классификация социальных групп:

- ✓ по размеру (большие, средние, малые, микрогруппы);
- ✓ по организованности (организованные, неорганизованные);
- ✓ по общественному статусу (формальные, неформальные);
- ✓ по уровню развития (слаборазвитые, высокоразвитые);
- ✓ по значимости (референтные, нереферентные);
- ✓ по непосредственности взаимоотношений (реальные, условные, первичные, вторичные).

Естественные группы делятся на **формальные** (официальные) - создаются и существуют лишь в рамках официально признанных организаций и **неформальные** (неофициальные) - возникают и действуют как бы вне рамок этих организаций. Цели, преследуемые официальными группами, задаются извне на основе задач, стоящих перед организацией, в которую данная группа включена. Цели неофициальных групп обычно возникают и существуют на базе личных интересов их участников, могут совпадать и расходиться с целями официальных организаций.

В этой связи принято выделять группы **первичные** (наименьшие по размеру и далее не делимые общности), и **вторичные** группы (формально представляющие собой единые общности, но включающие в себя несколько первичных групп).

Стили управления представлены на рисунке 1.50.

Стили руководства, определяемые личностью руководителя

Направленность руководителя на результат	Способы мотивации	Привлечение подчиненных к управлению	Требовательность
Авторитарный стиль			
Важен только результат	Мотивация основана на беспрекословном подчинении	Подчиненные не привлекаются к управлению	Жесткая требовательность
Демократический стиль			
Важны и результаты и способы достижения	Мотивация, основанная на использовании материальных и социальных потребностей	Подчиненные активно и по существу привлекаются к управлению	Требовательность в сочетании с доверием
Либеральный стиль			
Результаты не важны	Мотивация практически отсутствует	Создается вид, что подчиненные участвуют в управлении	Низкая требовательность

Рис. 1.50 – Стили руководства

Психологически развитой как **коллектив** считается такая малая группа, в которой сложилась дифференцированная система различных деловых и личных взаимоотношений, строящихся на высокой нравственной основе. Такие отношения можно назвать коллективистскими (определяются через понятия нравственности, ответственности, открытости, коллективизма, контактности, организованности, эффективности и информированности).

Оптимальный размер МГ зависит от характера выполняемой совместной деятельности и находится в пределах 5-12 человек. В меньших по размеру группах скорее возникает феномен *социального пресыщения*, группы большего размера легче распадаются на более мелкие *микрогруппы*, в рамках которых индивиды связаны более тесными контактами.

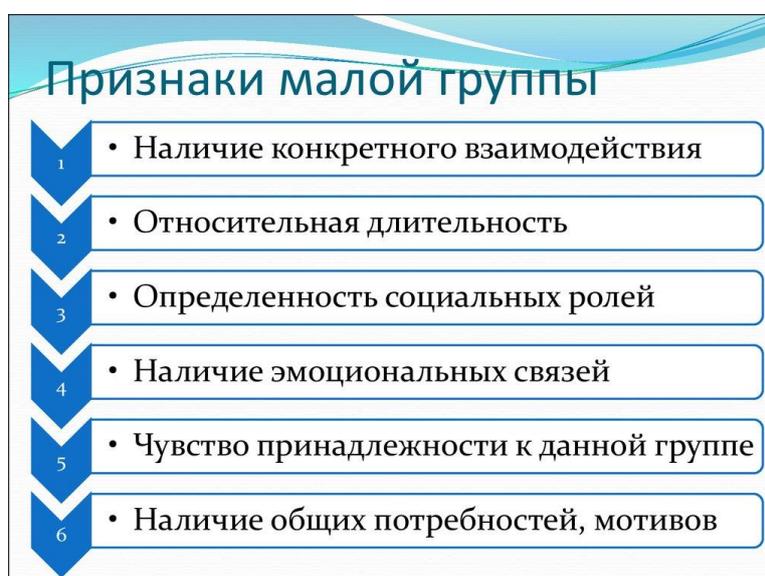


Рис. 1.51 – Признаки малой группы

Малые группы являются основным объектом лабораторных экспериментов в социальной психологии. Поэтому необходимо различать группы **искусственные** (лабораторные), специально создаваемые для решения научных задач, и **естественные** группы, существующие независимо от воли исследователя

Малые группы могут быть **референтными** (любая реальная или условная (номинальная) малая группа, к которой человек добровольно себя причисляет или членом которой он хотел бы стать). В референтной группе индивид находит для себя образцы для подражания. Ее цели и ценности, нормы и формы поведения, мысли и чувства, суждения и мнения становятся для него значимыми образцами для подражания и следования. **Нереферентной** считается такая малая группа, психология и поведение которой чужды для индивида или безразличны для него. Кроме этих двух типов групп, могут существовать и **антиреферентные** группы, поведение и психологию членов которых человек совершенно не приемлет, осуждает и отвергает.

Все естественные группы можно разделить на **высокоразвитые** и **слаборазвитые** (характеризуются тем, что в них нет достаточной психологической общности, налаженных деловых и личных взаимоотношений, сложившейся структуры взаимодействия, четкого распределения обязанностей, признанных лидеров, эффективной совместной работы). Среди высокоразвитых малых групп особо выделяются коллективы. Психология развитого коллектива характеризуется тем, что деятельность, ради которой он создан и которой на практике занимается, имеет, несомненно, положительное значение для очень многих людей, не только для членов данного коллектива. В коллективе межличностные отношения основаны на взаимном доверии людей, открытости, честности, порядочности, взаимном уважении и т.п.

1.7.6. Профессиональное общение

В профессиональной деятельности общение обеспечивает её планирование, осуществление и контроль.

Специфика профессионального общения обусловлена различными социально-ролевыми и функциональными позициями его субъектов.

Стиль общения и руководства в существенной мере определяет эффективность производственного процесса, а также особенности развития личности и формирование межличностных отношений в коллективе.

Профессиональное общение может быть **основано:**

✓ *на субъект-объектных принципах* (общение по типу поручений, приказов и т.д.);

✓ *субъект - субъектных* (характеризуется равенством психологических позиций партнеров по общению, при котором происходит взаимное проникновение в мир чувств и понимания друг друга); оптимизации производственного процесса, повышая его результативность, но и установлению доверительных отношений между специалистами).

Принципы делового общения:

✓ *кооперативности* (твой вклад должен быть таким, которого требует совместно принятое направление разговора);

- ✓ *достаточности информации* (говори не больше и не меньше, чем требуется в данный момент);
- ✓ *качества информации* (не ври);
- ✓ *целесообразности* (не отклоняйся от темы, сумей найти решение);
- ✓ *выражай мысль ясно и убедительно для собеседника*;
- ✓ *умей слушать и понять нужную мысль*.

Виды слушания в деловом общении



20



Рис. 1.52 – Виды слушания в деловом общении

1.7.7. Диагностика социально-коммуникативной компетентности

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «+» (да) или «-» (нет). Отвечайте быстро, долго не задумываясь.

Вопросы:

1. Если в разговоре неожиданно возникает большая пауза, мне часто ничего не приходит на ум, чтобы спасти ситуацию.
2. Мне досадно, что другие более удачливы, чем я.
3. Мне приятно, если я должен высказать свое мнение по какому-то делу, не зная, что другие думают об этом.
4. Я быстро теряю самообладание, но также быстро опять беру себя в руки.
5. Человек с неясным или гнусавым произношением раздражает меня.
6. На вечеринке, в кругу малознакомых людей, я тоже могу внести вклад в то, чтобы вечер удался.
7. Я еще не достиг той должности, которую заслуживаю по результатам моей работы.
8. Я смущаюсь, когда меня представляют известному деятелю, потому что не знаю, что он обо мне подумает.

9. Я могу так рассвирепеть, что, например, бью посуду.
10. Я часто пасую перед трудностями прежде, чем возьмусь за дело.
11. В отпуске я редко знакомлюсь с другими людьми
12. Я не люблю быть в центре внимания.
13. Если я сам не могу принять решение по важному личному вопросу, то действую по совету пожилого уважаемого человека.
14. Если я прихожу в ярость, то разряжаюсь, выполняя такую физическую работу, как, например, рубка дров.
15. Я придаю большое значение тому, что другие обо мне думают.
16. Мне легче тогда, когда мне говорят, что нужно сделать, чем в том случае, когда я сам должен руководить.
17. Мне трудно подружиться с кем-нибудь.
18. В большинстве случаев я всегда вижу вначале хорошие стороны человека или дела.
19. Принимая решения, я спокойно взвешиваю все «за» и «против».
20. Время от времени я теряю терпение и свирепею.
21. Я с удовольствием берусь за такие задания, при которых другие люди находятся в моем подчинении.
22. Я легко отказываюсь от намерения, если другие об этом невысокого мнения.
23. В обществе я могу непринужденно беседовать с людьми, которых я никогда не видел.
24. У меня нет настоящих друзей.
25. Я часто сначала вижу плохие или слабые стороны человека или дела.
26. Мне было бы приятно, если бы другие восторгались мной.
27. У меня часто бывает плохое настроение.
28. Мне лучше, если я могу присоединиться к мнению других.
29. В целом я спокоен; меня нелегко вывести из себя.
30. У меня редко бывают гости.
31. Я чувствую себя ущемленным, если других повышают в должности.
32. В решительных ситуациях зачастую внутреннее беспокойство заставляет меня принимать быстрое решение.
33. Я присоединяюсь к мнению моего трудового коллектива, как правило, лишь тогда, когда большинство его одобрит.
34. Меня редко приглашают в гости.
35. Как правило, я отношусь к людям скептически и недоверчиво.
36. Я с удовольствием хожу на карнавал или другие веселые празднества.
37. Чаще всего я уверенно гляжу в будущее.
38. На производственных совещаниях я охотнее присоединяюсь к мнению начальства.
39. В поездках я почти никогда не беседую с попутчиками.
40. Меня угнетает, если я должен откладывать принятые решения.
41. Я охотно даю указания.
42. Если в моем трудовом коллективе возникают разногласия, я держусь в стороне.

43. Если я здорово рассвирепею, то часто теряю самообладание.
44. Чаще всего я нахожу, что жизнь стоит того, чтобы жить.
45. Я охотно провожу свой досуг с друзьями или в группах по интересам.
46. Меня тревожит то обстоятельство, что я не знаю, что меня ждет в жизни.
47. Если я хорошо подумаю, то я скорее склонен что-то критиковать, чем признавать.
48. Мне нравится, когда другие делают то, что я от них требую.
49. Мне не нравится, когда в книгах или фильмах действие в конце остается незавершенным или кончается иначе, чем я ожидал.
50. Я – оптимист.
51. Часто у меня проскальзывают замечания, которые я лучше всего проглотил бы.
52. Мне трудно установить контакт с людьми, если они не знают друг друга.
53. Когда я в ярости, то говорю неслыханные вещи.
54. Я скучаю, когда другие веселятся.
55. Чаще всего я нахожу бессмысленным преследовать личные цели: все равно получается иначе.
56. Я избегаю общения с людьми, мнение о которых у меня не сложилось.
57. У меня нет никаких особенных интересов, так как мне ничто по-настоящему не доставляет удовольствия.
58. Часто я не могу совладать со своим раздражением и бешенством.
59. Я – коммуникабельный и открытый человек.
60. Я стремлюсь превосходить других.
61. По отношению к другим я отзывчив и обязателен.
62. Я везде быстро завязываю знакомства.
63. Ежедневные трудности часто лишают меня покоя.
64. Прежде чем высказывать свое мнение, я сначала проверяю, что об этом думают другие.
65. Неожиданный гость часто бывает для меня некстати.
66. На должности, соответствующей моим претензиям, я мог бы по-настоящему развернуться.
67. Я считаю, что лучше никому не доверять.
68. Я могу хорошо настроиться на неожиданный визит.
69. К сожалению, я отношусь к тем, кто часто приходит в бешенство.
70. Я редко бываю в подавленном, плохом настроении.
71. Я легко теряю хладнокровие, когда на меня нападают.
72. Я думаю, что популярность меня бы не тяготила.
73. Я могу во всех сторонах жизни найти что-то хорошее.
74. Часто я сам отказываю себе в исполнении желаний, чтобы избежать разочарования.
75. Я лучше примирюсь с чем-то, чем дам дойти делу до спора.
76. Я редко нахожу нужные слова, когда мне кого-нибудь представляют.
77. Я не люблю еще раз обдумывать решения.
78. Я редко могу по-настоящему радоваться.

79. Мне не трудно внести оживление в общество.
80. Если что-то мне не удастся, я думаю: в следующий раз. Получится лучше.
81. Мне нравится, когда другие просят у меня совета.
82. Я буду лучше сам по себе, тогда мне не придется разочаровываться.
83. Я не люблю дел, решение которых представляют будущему и выжидают, как они будут развиваться.
84. При хороших известиях я всегда боюсь, что при ближайшем рассмотрении в деле окажется загвоздка.
85. К новым коллегам я чаще могу привыкнуть спустя лишь длительное время.
86. Часто я высказываю угрозы, к которым не отношусь всерьез.
87. Когда меня несправедливо критикуют, я скорее с этим соглашаюсь, чем защищаюсь.
88. Часто я, не подумав, говорю что-то, а потом раскаиваюсь.
89. Меня беспокоит, что я не знаю точно, что другие обо мне думают.
90. Когда на меня наваливаются события, на которые я не имею влияния, то я люблю сюрпризы.
91. Я чаще всего признаю правоту других, хотя и не разделяю их мнения.
92. Я радуюсь общению.
93. Для меня обременительно, если мой распорядок дня нарушают непредвиденные события.
94. Я быстро капитулирую, если что-то не удастся.
95. Мои будни в целом интересны и занимательны.
96. Непредвиденные события чаще всего приводят меня в замешательство.
97. Когда мне кто-то что-то обещает, я опасаясь, что это не получится.
98. Мне не нравится, что я по статусу должен выполнять распоряжения людей, которые меньше меня понимают.
99. Неловкую ситуацию, в которую кто-нибудь попадает, я могу обыграть таким образом, что другим это не бросится в глаза.
100. Часто я нервничаю из-за кого-нибудь.
101. Я люблю знать заранее, кто будет на званом вечере, на который я приглашен, и как он будет проходить.
102. Я избегаю критиковать своего начальника, хотя иногда это необходимо.
103. Меня беспокоит, когда у друзей, к которым я приглашен, я встречаю незнакомых людей.
104. Часто я слишком быстро сержусь на других.
105. Когда со мной разговаривает незнакомый человек, я часто не знаю, что я должен сказать.
106. При неудачах я, как правило, боюсь за свой авторитет.
107. Я часто сомневаюсь в своих способностях.
108. Я охотно стал бы знаменитостью.
109. Я часто чувствую себя как пороховая бочка перед взрывом.
110. Мне неприятно, когда мой супруг(а) приглашают гостей без моего ве-

дома.

111. Когда я получаю новое задание, то часто думаю, что я его не осилю.

112. Я охотно беседую с другими людьми, когда представляется возможность.

113. Я не утаиваю свое мнение.

114. Я думаю, что другие относятся ко мне предвзято.

115. Я охотно пробую что-то, когда с самого начала неизвестно, какой будет исход.

116. Мне нравится, когда мне дают почувствовать, что без меня нельзя обойтись.

117. Я могу втянуть в разговор незнакомых людей.

118. По сравнению с произведенной мной работой, я должен заслуживать большего внимания.

119. Мне трудно вести беседу с незнакомым человеком.

120. Мои чувства легко оскорбить.

121. Чаще всего мне трудно сделать выбор из нескольких вещей или возможностей.

122. Со знакомыми, которых я долго не видел, я неохотно заговариваю первым.

123. Я склонен во время спора говорить громче, чем обычно.

124. Чаще всего я придерживаюсь пословицы: «Смелость города берет».

125. Я охотно вошел бы в круг людей, которые принимают важные решения.

126. Я склонен к тому, чтобы или быстро осуждать, или защищать людей.

127. Если бы я мог повторить свое становление, то я бы быстрее достиг того положения, которое сегодня мне еще не дано.

128. Я могу припомнить, что как-то раз был так взбешен, что взял первую попавшую мне под руку вещь и разгрыз или сломал ее.

129. Я как правило, придерживаюсь принципа: сначала подумай, потом сделай.

130. Я должен бы больше делать для того, чтобы найти то признание, которого я заслуживаю.

Преступаем к обработке результатов - декодирование ответов ведется по ключу-дешифратору (таблица 1.8); полученные результаты сравниваются с нормативами (таблица 1.9).

Таблица 1.8

Ключ – дешифратор

Компоненты социально-коммуникативной компетентности	<i>Номера утверждений-предложений</i>
Социально-коммуникативная неуклюжесть	+1; -6; +11; +17; -23; +24; +30; +34; -36; +39; -45; +52; -59; -61; -62; +65; -68; +76; -79; +85; -92; -99; +103; +105; +110; -112; -117; +119; +122.
Нетерпимость к неопределенности	+5; +8; +13; -19; +32; +40; +46; +49; +56; +77; +83; +89; -90; +93; +96; +101; -115; +121; +126; -129.

Чрезмерное стремление к конформности	3; +15; +16; +22; +28; +33; +38; +42; +64; +75; +87; +91; +102; -113.
Повышенное стремление к статусному росту	+2; +7; -12; +21; +26; +31; +41; +48; +60; +66; +72; +81; +98; +106; +108; +116; +118; +125; +127; +130.
Ориентация на избежание неудач	+10; -18; +25; +27; +35; -37; -44; +47; -50; +54; +55; +57; +67; -70; -73; +74; +78; -80; +82; +84; +94; -95; +97; +107; +111; +114; -124.
Фрустрационная нетолерантность	+4; +9; +14; +20; -29; +43; +51; +53; +63; +69; +71; +86; +100; +104; +109; +120; +123; +128.

Таблица 1.9

Нормативы

Шкала	СКН	НН	К	ССР	ИН	ФН
Среднее	8,04	9,71	5,83	9,13	8,13	8,5

1.7.8. Тест описания поведения К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной) изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению

Инструкция: в каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации. Ответ "А" Ответ "Б"

Вопросы:

1. А) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6. А) Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б) Я стараюсь добиться своего.

7. А) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б) Я считаю возможным уступить, чтобы добиться своего.

8. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А) Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А) Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б) Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21. А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б) Я отстаиваю свои желания.

23. А) Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

Б) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А) Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А) Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Преступаем к обработке результатов:

• **соперничество** (стремление добиться своих интересов в ущерб другому) – 3а-6б-8а-9б-10а-13б-14б-16б-17а-22б-25а;

• **приспособление** (принесение в жертву собственных интересов ради другого) – 1б-3б-4б-11б-15а-16а-18а-21а-24а-25б-27б-30а;

• **компромисс** (соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие) – 2а- 4а-7б-10б-12б-13а-18б-20б-22а-24б-26а-29а;

• **избегание** (отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей) – 1а-5б-6а-7а-9а-12а-15б-17б-19б-23б-27а-29б;

• **сотрудничество** (участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересам обеих сторон)– 2б-5а-8б-11а-14а-19а-20а-21б-23а-26б-28б-30б.

1.7.9. Диагностика эмпатического потенциала личности (И.М. Юсупов)

Инструкция: Вам предлагается 36 утверждений. Отвечая на все пункты, необходимо приписывать ответам следующие баллы: **0** – не знаю; **1** – нет, никогда; **2** – иногда; **3** - часто; **4** – почти всегда; **5** – да, всегда.

Вопросы

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».

2. Взрослых детей раздражает забота родителей.

3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.

4. Среди всех музыкантов предпочитаю современных.

5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.

6. Больному человеку можно помочь даже словом.

7. Посторонним людям не надо вмешиваться в конфликт между двумя лица-

ми.

8. Старые люди, как правило, обидчивы без причины.
9. Когда в детстве слушал грустную мелодию, на мои глаза сами по себе наверчивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорившихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной, конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь всегда должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Преступаем к обработке результатов: заполненный протокол ответов проверяется по оценочным шкалам.

Шкала защиты. Уклончивые ответы «не знаю» на любое из утверждений **2, 4, 16, 18, 33** оцениваются, как нежелание испытуемого подвергаться обследо-

ванию или как признак социальной инфантильности.

Шкала неискренности. Утвердительные ответы «всегда или да» на любое из утверждений **2, 7, 11, 13, 16, 18, 23** оцениваются как преднамеренное искажение результатов испытуемым лицом.

Шкала достоверности. Следует сомневаться в достоверности результатов теста, если испытуемый ответил «всегда или да» на пары утверждений **7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36** или же ответил «никогда или нет» на те же пары.

Результаты теста можно подвергнуть дальнейшей статистической обработке, если по всем оценочным шкалам в сумме наберется не более трех уклончивых, неискренних и недостоверных ответов. При сумме, равной четырем, следует сомневаться в их достоверности. При пяти протокол испытуемого отбрасывается как испорченный. Декодирование ответов ведется по ключу-дешифратору (таблица 1.10); полученные результаты сравниваются со шкалой уровней (таблица 1.11).

Таблица 1.10

Ключ – дешифратор

№ триад	№ утверждений	Показатели эмпатии
1	10; 13; 16	С родителями
2	19; 22; 25	С животными
3	2; 5; 33	С престарелыми людьми
4	26; 29; 32	С детьми
5	9; 12; 15	С героями художественных произведений
6	21; 24; 27	Проявляющаяся в межличностных отношениях

Таблица 1.11

Шкала уровней эмпатии

Уровни	Общая сумма баллов	Сумма баллов по каждому показателю
Очень высокий	82-90	15
Высокий	63-81	13-14
Средний	37-62	5-12
Низкий	12-36	2-4
Очень низкий	5-11	0-1

1.8. Семья как объект развития личности

План:

1. Семья как фактор развития и самореализации личности, ее функции и типология.
2. Семейное воспитание, его задачи и принципы.
3. Основные типы неправильного воспитания в семье.
4. Показатели родительского поведения.
5. Причины неправильного родительского воспитания.

Детям рады в семье не потому, что они хорошие, а они хорошие, потому, что им рады.

Статистика:

- 91% людей России объединены семьей;
- 50-70% браков распадаются;
- ежегодно совершается 10-12 тысяч аборт;
- Россия среди развитых стран занимает 1 место по младенческой смертности;
- для развития ребенка необходимо не меньше 15 минут родительского общения непосредственно с ним.

Первый месяц - Мама, я всего еще двадцать сантиметров ростом, но у меня все органы на месте. Я люблю твой голос. Каждый раз, когда слышу его, машу ножками и ручками. Биение твоего сердца - моя любимая колыбельная.

Второй месяц - Мама, сегодня я научилась сосать большой палец. Если бы ты меня видела, ты могла бы уже назвать младенцем. Но я еще не настолько большая, чтобы обойтись без своего домика. Здесь так тепло и уютно.

Третий месяц - Мама, угадай, кто я! Я - Девочка! Надеюсь, ты этому рада. Я хочу, чтобы ты всегда была счастлива. Мне не нравится, когда ты плачешь, ты кажешься такой грустной. Я тоже из-за этого грущу и плачу вместе с тобой, хоть ты меня и не слышишь.

Четвертый месяц - Мама, у меня начали расти волосы. Они довольно короткие и тонкие, но они еще вырастут. Я много двигаюсь. Я уже умею вертеть головой, шевелить пальчиками и тянуть свои ножки и ручки. У меня здорово получается.

Пятый месяц - Ты опять ходила к врачу. Мама, он тебя обманывает, когда говорит, что я не ребенок. Я ребенок, твой ребенок. Я думаю и чувствую. Мама, что такое аборт?

Шестой месяц - Я опять слышу голос этого врача. Он мне не нравится, он кажется холодным и бессердечным. Что-то вторгается в мой домик. Врач назвал это иглой. Мама, что это такое? Как жжет! Скажи ему, чтобы перестал! Я не могу спрятаться от этого! Мама! Помоги же мне!!

Седьмой месяц - Мама, я в порядке. Я на небесах. Бог рассказал мне об аборте. Почему ты отказалась от меня, мама?

1.8.1. Семья, ее функции и типология

Семья (фамилия) - основанная на браке или родстве малая социальная группа, в совместной жизнедеятельности членов которой реализуются **следующие функции**:

✓ **репродуктивная** (рождение детей) – заложенный от природы инстинкт продолжения рода трансформируется у человека разумного в потребность иметь детей, растить и воспитывать их;

✓ **хозяйственно-экономическая** – ведение общего (обычно) хозяйства и бюджета, организация материально-бытовых условий на основе распределения семейных ролей и обязанностей, забота о нетрудоспособных и их материальное обеспечение;

✓ **воспитательная** – создание условий для формирования личности каждого члена семьи и прежде всего детей; систематическое воздействие семейного коллектива на каждого из его членов; передача и воспроизведение социально-трудового, трудового и жизненного опыта, нравственных норм и ценностей;

✓ **нравственно-психологического обеспечения** – создание благоприятного нравственно-психологического климата в семье, выработка характера и стиля внутрисемейных отношений, морально-психологическая поддержка каждого члена семейного сообщества;

✓ **коммуникативная** – организация внутрисемейного общения, взаимодействия семьи с другими людьми, семьями, социальными группами;

✓ **рекреативная** – организация досуговой деятельности, обеспечение условий для восстановления сил, здоровья членов семейного коллектива;

✓ **фелицитологическая** – создание условий для счастья каждого члена семьи



Рис. 1.53 – Типология семей

1.8.2. Семейное воспитание, его задачи принципы

Семейное воспитание - система воспитания и образования, складываю-

щаяся в условиях конкретной семьи силами родителей и родственников.

Задачи семейного воспитания:

- создать максимальные условия для роста и развития ребёнка;
- стать социально-экономической и психологической защитой ребёнка;
- передать опыт создания и сохранения семьи, воспитания в ней детей и отношения к старшим;
- научить детей полезным прикладным навыкам и умениям, направленным на самообслуживание и помощь близким;
- воспитать чувство собственного достоинства, ценности собственного «Я».

Основные принципы семейного воспитания:

- 1 Гуманность и милосердие к растущему человеку.
- 2 Вовлечение детей в жизнедеятельность семьи как ее равноправных участников.
- 3 Открытость и доверительность отношений с детьми.
- 4 Оптимистичность отношений в семье.
- 5 Последовательность в своих требованиях (не требовать невозможного).
- 6 Оказание посильной своему ребенку, готовность отвечать на вопросы.
- 7 Запрещение физических наказаний.
- 8 Запрещение читать чужие письма и дневники.
- 9 Не морализировать; не говорить слишком много.
- 10 Не требовать немедленного повиновения и т.д.

Содержание семейного воспитания изменяется от возраста к возрасту: физическое; эстетическое; трудовое; умственное; нравственное; религиозное.

1.8.3. Основные типы неправильного воспитания в семье

Наиболее благоприятный вариант взаимоотношений родителей с детьми, когда они испытывают устойчивую потребность во взаимном общении, проявляют откровенность, взаимное доверие, равенство во взаимоотношениях, когда родители умеют понять мир ребенка, его возрастные запросы.

Безнадзорность, бесконтрольность – родители излишне заняты своими делами и не уделяют должного внимания своим детям (дети предоставлены сами себе и проводят время в поиске увеселений, попадают под влияние «плохих» компаний).

Гиперопека – жизнь ребенка под бдительным и неустанным надзором, он слышит постоянно строгие приказы и много численные запреты (ребенок становится нерешительным, безынициативным, боязливым, неуверенным в своих силах, не умеет постоять за себя). Постепенно нарастает обида за то, что другим «все дозволено». У подростков все это может вылиться в бунт против родительского засилья.

Кумир семьи – ребенок в центре внимания, его желания, просьбы беспрекословно выполняются, им восхищаются (в результате он не может правильно оценить свои возможности, преодолеть свой эгоцентризм, в коллективе его не

понимают). Ребенок обвиняет всех, но только не себя.

Золушка – обстановка эмоциональной отверженности, безразличия, холодности (ребенок чувствует, что родители его не любят, тяготятся им, хотя посторонним может казаться, что родители внимательны и добры к нему). Как результат – появление неврозов, чрезмерная чувствительность к невзгодам, озлобленность детей.

Жесткое воспитание (синдром опасного обращения с детьми)– за малейшую повинность ребенка сурово наказывают и он растет в постоянном страхе (жестокость, угодничество). Страх – самый обильный источник пороков. Чаще физическому наказанию подвергаются мальчики, в семьях с низким статусом отца, ущемленными матерями, с низкими заработками.

В условиях повышенной моральной ответственности - с младенчества ребенку внушается мысль, что он обязательно должен оправдать многочисленные честолюбивые надежды родителей или на него возлагаются непосильные детские заботы. В результате у детей появляются навязчивые страхи, постоянная тревога за благополучие свое и близких, невротические срывы.

1.8.4. Показатели родительского поведения

Выделяют следующие **показатели родительского поведения** (Эйдемиллер):

✓ *уровень протекции в процессе воспитания* – сколько сил, внимания, времени родители уделяют воспитанию ребенка;

✓ *степень удовлетворения потребностей ребенка* – в какой мере деятельность родителей настроена на удовлетворение потребностей подростка, как материально-бытовых, так и духовных (прежде всего в общении и любви);

✓ *количество требований к подростку в семье;*

✓ *количество требований-запретов;*

✓ *строгость санкций;*

✓ *неустойчивость стиля воспитания.*

1.8.5. Причины неправильного родительского воспитания

Помимо определенных обстоятельств в жизни семьи, низкой педагогической культуры родителей, основную роль играют нарушения в личности самих родителей:

1 Отклонение характера самих родителей.

2 Личностные проблемы родителей, решаемые за счет ребенка (в основе лежит какая-то чаще неосознаваемая потребность):

➤ расширение сферы родительских чувств;

➤ предпочтение в подростке детских качеств;

➤ воспитательная неуверенность родителей;

➤ фобия утраты ребенка;

➤ неразвитость родительских чувств;

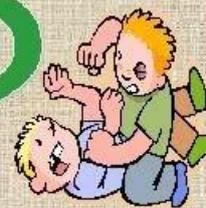
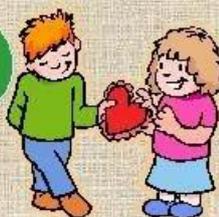
➤ протекция на ребенка собственных нежелаемых качеств;

➤ внесение конфликта между супругами в сферу воспитания;

➤ сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от пола последнего.

Памятка для родителей

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
Если ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством упрека.
Если ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других.
Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.



ЧАСТЬ 2. МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Примерные темы для рефератов и презентаций

1. История развития психологии как науки.
2. Основные методы психологического исследования.
3. Основные научные принципы психологии как науки.
4. Типы психологических школ.
5. Исторические этапы развития психики.
6. Связь речи и сознания человека.
7. Особенности сознательного и бессознательного поведения человека.
8. Проявление творческих способностей.
9. Память и ее значение в жизни человека.
10. Основные методы успешного запоминания.
11. Значимость внимания в процессе познания.
12. Особенности процесса мышления.
13. Теоретическое и практическое мышление в жизни человека.
14. Связь мышления и речи в повседневной жизни человека.
15. Типы мышления людей и их специфическое проявление.
16. Предпосылки развития творческого мышления.
17. Характеристика эмоций.
18. Стресс и способы преодоления стрессовых ситуаций.
19. Мотивация: роль мотивов в развитии человека.
20. Развитие волевых качеств.
21. Проявление индивидуального стиля жизни личности.
22. Влияние семьи и фактора наследственности на развитие индивидуальных способностей личности.
23. Особенности развития самооценки.
24. Виды конфликтов и способы выхода из конфликтных ситуаций.
25. Игра как средство развития личности.
26. Факторы, способствующие самореализации личности.
27. Общение: сущность, механизмы и стили речи.
28. Искусство общения и его значимость во взаимном общении с людьми.
29. Особенности возникновения стереотипов.
30. Авторитет и способы его поддержания.
31. Комплексы: проявление и способы их устранения.
32. Психологические особенности возникновения интернет-зависимости.
33. Направления гуманизации образовательной среды высшей школы.
34. Личностное формирование и развития ребенка в семье.

2.2. Примерные темы для докладов

1. Интеллект и креативность.
2. Природа творческой одаренности.
3. Типы личности.
4. Периодизация развития личности.
5. Идентичность личности: проблема ее формирования и психологического значения.

6. Психологические особенности юности.
7. Иллюзии восприятия: причины возникновения и практическое значение.
8. Акцентуации характеров и проблемы их психологической коррекции.
9. Психология судьбы человека.
10. Сценарии жизни и их психологическое влияние.
11. Агрессия как психологический феномен.
12. Свобода как психологическая проблема.
13. Автобиографическая память: что мы помним о своей жизни?
14. Феномены уникальной памяти: психологические особенности мнемонистов.
15. Мнемотехники как средство совершенствования памяти.
16. Методы активизации и совершенствования творческого мышления.
17. Творческая личность: психологические особенности и условия самореализации.
18. Загадки первобытного мышления.
19. Феномены личностных кризисов и возможности психологической помощи.
20. Психологическое здоровье: что это такое и как его обрести?
21. Стресс в нашей жизни: причины возникновения, механизмы влияния, способы преодоления.
22. преодоления.
23. Мистическое мышление в современном мире: природа и власть предрасудков.
24. Жизненный путь человека: методы психологического анализа и коррекции.
25. Дифференциальная психология: ее задачи, методы и возможности.
26. Одаренность, талант, гениальность и психология способностей.
27. Психология любви.
28. Психология дружбы.
29. Психология ревности.
30. Психология зависти.
31. Психология лени.
32. Психология лжи.
33. Психология семейной жизни: причины конфликтов и способы их преодоления.
34. Нейролингвистическое программирование: теоретическая основа и проблемы использования.
35. Бихевиоральная психотерапия: задачи, методы, результаты.
36. Гештальттерапия психотерапия: задачи, методы, результаты.
37. Рациональная (когнитивно ориентированная) психотерапия: задачи, методы, результаты.
38. Теория и практика психоанализа.
39. Современные взгляды на психоанализ.
40. Логотерапия В.Франкла: теория и практика.

41. Гуманистические подходы к психологической помощи: теория и практика.
42. Гипноз как психологический феномен.
43. Измененные состояния сознания.
44. Компьютерные игры и психология.
45. Психологический анализ научных открытий.
46. Детектор лжи.
47. Сравнительный анализ психофизики Фехнера и Стивенса. Современные представления о кодировании сенсорной информации.
48. Механизмы влияния СМИ на психику человека.
49. Эмоции и мышление.
50. Интеллект и интеллектуальный потенциал личности.
51. Диагностика творческого мышления человека: проблемы и возможности.
52. Мышление и интуиция.
53. Проблемы и ограничения моделирования мышления. Мыслит ли компьютер?
54. Проблемы и ограничения моделирования памяти человека.
55. Проблемы и ограничения моделирования восприятия человека.
56. Проблемы и ограничения моделирования порождения и понимания речи.
57. Влияние современных информационных технологий на психику человека.
58. Интернет-зависимость как психологический феномен.
59. Психологические исследования виртуальных реальностей.
60. Области и особенности применения интеллектуальных тестов.
61. Когнитивный диссонанс и его роль в нашем поведении.
62. Концепции души и предмет психологической науки.
63. Моя жизнь глазами Уотсона: анализ с позиций бихевиоризма.
64. Я и моя жизнь глазами З.Фрейда: анализ с позиций психоанализа.
65. Я и моя жизнь глазами А.Адлера: анализ с позиций индивидуальной психологии.
66. Я и моя жизнь глазами К.Юнга: анализ с позиций аналитической психологии.
67. Я и моя жизнь глазами А.Маслоу: анализ с позиций гуманистической психологии.
68. Я и моя жизнь глазами Э.Фромма: анализ с позиций авторской концепции.
69. Я и моя жизнь глазами К.Роджерса: анализ с позиций авторской концепции.
70. Я и моя жизнь глазами Э.Эриксона: анализ с позиций психогенетической концепции.
71. Когнитивные стили: их диагностика и проявление в деятельности.
72. Клякса как инструмент психодиагностики (анализ теста чернильных пятен Роршаха).

73. Цвет как инструмент психодиагностики (анализ теста Люшера)
74. Мотивация асоциального (девиантного) поведения.
75. Психология наркомании.
76. Практическое значение научной психологии.
77. Моделирование предметного и социального контекстов усваиваемой профессиональной деятельности в основных формах учебы студентов высших образовательных учреждений.
78. Обучение и воспитание как условие и источники личностного развития человека.
79. Диагностика успешности обучения и интеллектуального развития.
80. Пути целенаправленного педагогического воздействия на формирование социальных установок человека.

2.3. Тесты для самопроверки (легкий уровень)

1. *Какие из перечисленных характеристик относятся к человеку как к личности, а какие – как к индивиду? Целеустремленность, упрямство, вдумчивость, высокая эмоциональность, старательность, цельность, приятный голос, общественная активность, критичность ума, прекрасная дикция, средний рост, музыкальность, вспыльчивость, моральная воспитанность, низкая адаптация к темноте, ригидность, трудолюбие, плохая пространственная координация, голубые глаза, хороший слух, идейная убежденность, внимательность, подвижность, честность, вера, страх, благородство, леность, стресс, меланхолия, авторитет, речь, темперамент, инстинкты, убеждения, знания, задатки, идеалы, возрастные особенности чувств, механическая память, мышление, язык, музыкальный слух, гуманность.*

2. *Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.*

1. Человека как индивида характеризуют... а) рост; б) цвет глаз и волос; в) тип высшей нервной деятельности; г) принадлежность к расе; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2. Свойства человека, обусловленные биологическими факторами, – это... а) задатки; б) лидерство; в) нравственность; г) гуманность; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

3. Личностные свойства, обусловленные социально, – это... а) инстинкты; б) ценностные отношения; в) музыкальный слух; г) острота зрения; д) рефлекс; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

3. *Выберите из следующего списка слова, относящиеся к темпераменту.*

Трудолюбие, настойчивость, сознание, неуравновешенность, музыкальность, сообразительность, сензитивность, реактивность, экстраверсия, вспыльчивость, агрессивность, эмоциональность, педантичность, требовательность, принципиальность, быстрое переключение внимания, острота зрения, леность, высокие умственные способности, медлительность, гениальность, сила эмоциональной реакции, богатство мимики, глубина чувств.

4. Вставьте пропущенные слова.

1. Физиологическая концепция И. П. Павлова, получившая название учения, трансформировалась в учение о

2. Свойства нервной системы трактуются как базовые характеристики ..., обеспечивающих ... деятельности мозга и всей

3. Темперамент – ... категория, охватывающая лишь ... аспекты поведения, а ... – социопсихологическая категория, охватывающая ... характеристики поведения человека.

5. Психические свойства личности могут быть условно объединены в три группы: свойства темперамента, свойства характера и способности. Классифицируйте понятия из приведенного списка по этим трем группам.

Вспыльчивый, нежный, справедливый, смелый, остроумный, трудолюбивый, честный, вежливый, воспитанный, горячий, черствый, умный, деловой, «крутой», пылкий, отходчивый, послушный, красноречивый, суетливый, послушный, спокойный, глупый, непоседа, решительный, ловкий, «несмеяна», необузданный, ленивый, находчивый, неряшливый, благородный, щедрый, недотепа, «тряпка», плакса, доброжелательный, предприимчивый, осторожный, самоуверенный, чуткий, ранимый, возбудимый, «живой такой, веселый», эгоистичный, энергичный, инициативный, медлительный, растяпа, услужливый, верный.

6. Проверьте, все ли правильно в приведенном отрывке. Нет ли в тексте ошибок?

Если попытаться кратко выразить суть различий между характером, темпераментом и личностью, то можно сказать, что свойства темперамента отражают то, почему человек действует определенным образом, черты характера – что именно он делает, а качества личности – то, как он это делает.

2.4. Тесты для самопроверки (уровень повышенной сложности)

Выберите правильный вариант ответа из предложенных.

1. В современном понимании психология - это:

- а) наука о поведении;
- б) наука о душе;
- в) научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение получаемых знаний;
- г) наука о сознании;
- д) наука об общих закономерностях эволюции и функционирования психики, психических процессов как специфических форм жизнедеятельности животных и индивидов человеческого рода.

2. Психология относится:

- а) к общественным наукам;
- б) к естественным наукам;
- в) к гуманитарным наукам;

- г) техническим наукам;
- д) занимает срединное положение между общественными и естественными науками.

3. Изучением связей между нервной системой и функционированием психики занимается:

- а) зоопсихология;
- б) психофармакология;
- в) психофизиология;
- г) генетическая психология.

4. В каком из перечисленных методов наблюдения фиксируются все особенности и проявления психической деятельности человека?

- а) срез;
- б) лонгитюдное;
- в) сплошное;
- г) выборочное.

5. С помощью какого метода выявляют и оценивают специфические характеристики литературных, научных и публицистических текстов, что бы по ним определить психологические характеристики их авторов?

- а) метод обобщения независимых характеристик;
- б) графология;
- в) анкетирование;
- г) контент-анализ;
- д) тестирование.

6. Метод, который заключается в получении информации в процессе непосредственного общения исследователя и испытуемого, называется

- а) наблюдение;
- б) анкета;
- в) беседа;
- г) близнецовый метод;

7. Какие из перечисленных методов относятся к практическим методам психологии?

- а) психотерапия;
- б) наблюдение;
- в) математические методы;
- г) психокоррекция;
- д) психотренинг.

8. Какие из перечисленных качеств личности относятся к классу «Психические процессы»?

- а) направленность;

- б) мышление;
- в) знания;
- г) воображение;
- д) речь; е) угнетение.

9. *Какие из перечисленных качеств личности относятся к классу «Психические свойства»?*

- а) память;
- б) умения;
- в) способности;
- г) темперамент;
- д) мастерство;
- е) подъем.

10. *Какие из перечисленных качеств личности относятся к классу «Психические состояния»?*

- а) характер;
- б) восприятие;
- в) угнетение;
- г) навыки;
- д) воля;
- е) подъем.

11. *Какие из перечисленных качеств личности относятся к классу «Психические образования»?*

- а) эмоции;
- б) темперамент;
- в) мышление;
- г) мастерство;
- д) знания;
- е) ощущения.

12. *Как называется направление современной психологии, где предметом психологии является поведение?*

- а) когнитивная психология
- б) гештальтпсихология
- в) гуманистическая психология
- г) бихевиоризм

13. *Как называется направление современной психологии, где было открыто подсознание как источник первичных стимулов человеческого поведения?*

- а) бихевиоризм
- б) когнитивная психология
- в) фрейдизм
- г) гештальтпсихология

14. Как называется направление современной психологии, где подчеркивается влияние интеллектуальных процессов на поведение человека?

- а) фрейдизм
- б) бихевиоризм
- в) гуманистическая психология
- г) когнитивная психология

15. Укажите характеристики ВНД, соответствующий сангвинику:

- а) сильный, уравновешенный, подвижный
- б) слабый, уравновешенный, подвижный
- в) сильный, уравновешенный, инертный
- г) слабый, неуравновешенный, инертный
- д) сильный, неуравновешенный, инертный

16. Укажите характеристики ВНД, соответствующий холерику:

- а) сильный, уравновешенный, подвижный
- б) слабый, уравновешенный, подвижный
- в) сильный, уравновешенный, инертный
- г) слабый, неуравновешенный, инертный
- д) сильный, неуравновешенный, инертный

17. Укажите характеристики ВНД, соответствующий флегматику:

- а) сильный, уравновешенный, подвижный
- б) слабый, уравновешенный, подвижный
- в) сильный, уравновешенный, инертный
- г) слабый, неуравновешенный, инертный
- д) сильный, неуравновешенный, инертный

18. Укажите характеристики ВНД, соответствующий меланхолику:

- а) сильный, уравновешенный, подвижный
- б) слабый, уравновешенный, подвижный
- в) сильный, уравновешенный, инертный
- г) слабый, неуравновешенный, инертный
- д) сильный, неуравновешенный, инертный.

19. Роль семьи как ключевого фактора воспитания. Механизм принятия семейных моделей. Феномен родительского программирования и его последствия. Неадекватные родительские позиции в их влиянии на личностное и познавательное развитие человека.

20. Типы семейных систем. Проблема распада традиционной семьи в современном обществе и последствия этого процесса. Типология семей, таящих угрозу суицида или аддиктивности (зависимого поведения) личности.

2.5. Оценочные средства для проведения Итоговой аттестации

1. В современном понимании психология - это:

а) наука о поведении; б) наука о душе; в) наука о сознании; г) наука о закономерностях эволюции и функционирования психики животных и человека.

2. Психология относится: а) к общественным наукам; б) к естественным наукам; в) к гуманитарным наукам; г) техническим наукам; д) занимает срединное положение между общественными и естественными науками.

3. Изучением связей между нервной системой и функционированием психики занимается: а) зоопсихология; б) психофармакология; в) психофизиология; г) генетическая психология.

4. Метод, который заключается в получении информации в процессе непосредственного общения исследователя и испытуемого, называется: а) наблюдение; б) анкета; в) беседа; г) близнецовый метод.

5. Задания, конструируемые на учебном материале и предназначенные для оценки уровня овладения учебными знаниями и навыками, известны как тесты: а) интеллекта; б) достижений; в) личности; г) способностей.

6. Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий: а) индивид, личность, субъект деятельности, индивидуальность; б) субъект деятельности, индивид, личность, индивидуальность; в) индивидуальность, индивид, субъект деятельности, личность; г) индивид, субъект деятельности, индивидуальность, личность.

7. Человека как индивида характеризует: а) индивидуальный стиль деятельности; б) мотивационная направленность; в) моральные качества; г) средний рост.

8. Личностные качества, предопределенные социальными факторами - это ... а) механическая память; б) ценностные ориентации; в) инстинкты; г) музыкальный слух.

9. Понятие «бессознательное» обрело конкретно психологический смысл в концепции: а) Г. Лейбница; б) К. Юнга; в) З. Фрейда; г) А. Адлера.

10. Какие из перечисленных качеств относятся к классу «Психические процессы»: а) мышление; б) знания; в) воображение; г) речь.

11. Какие из перечисленных качеств относятся к классу «Психические состояния»: а) память; б) апатия; в) способности; г) творческий подъем.

12. Какие из перечисленных качеств личности относятся к классу «Психические свойства личности»: а) характер; б) восприятие; в) способности; г) навыки.

13. Назовите состояние чрезмерно сильного и длительного психологического потрясения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает перегрузку: а) страсть; б) стресс; в) фрустрация; г) аффект.

14. Определите, какие характеристики соответствуют описанию темперамента (1), характера (2) и способностей (3): а) индивидуально-психологические особенности, обуславливающие успешность выполнения любой деятельности; б) врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде; в) индивидуальное сочетание устойчивых и существенных особенностей человека, которые выражают отношение человека к окружающему миру.

15. Определите, какие характеристики соответствуют описанию холерического (1), сангвинического (2), флегматического (3), меланхолического (4) типов темперамента: а) характеризуется неуравновешенностью, импульсивностью, общей подвижностью, активной моторикой; б) имеет высокий уровень сензитивности, замедленный темп реакций, мало активен, интроверт; в) общительный, контактный, быстро приспосабливается к новым условиям, экстраверт; г) спокойный, уравновешенный, в меру общительный, не склонен к аффектам.

16. Аккуратность, бережливость, щедрость – это: а) черты, характеризующие отношение человека к вещам; б) черты, проявляющиеся по отношению к другим; в) система отношений человека к самому себе; г) черты, проявляющиеся в деятельности.

17. Умение по собственной инициативе ставить цели и находить пути их решения характеризует человека как: а) решительного; б) целеустремленного; в) настойчивого; г) самостоятельного.

18. Акцентуациями являются такие варианты развития характера, которым не свойственно: а) повышенная ранимость; б) снижение способности к социальной адаптации; в) нарушение потребностно-мотивационной сферы в форме доминирования амбивалентных состояний; г) повышение способности к социальной адаптации.

19. Высшая степень развития творческих способностей называется: а) одаренностью; б) гениальностью; в) талантом; г) задатками.

20. Иерархическую пирамиду потребностей разработал: а) К. Роджерс; б) А. Маслоу; в) Г. Олпорт; г) К. Хорни.

21. Оценка личностью себя, своих возможностей, личностных качеств и места в системе межличностных отношений называется: а) самопрезентацией; б) сомовосприятием; в) самоощущением; г) самооценкой.

22. Место, которое занимает человек в группе, называется: а) ролью; б) статусом; в) карьерой; г) популярностью.

23. Человек, организующий неформальные отношения в группе называется: а) руководителем; б) ответственным; в) ведущим; г) лидером.

24. Укажите тип взаимоотношений, который характеризуется взаимопомощью, основанной на доверии: а) соперничество; б) невмешательство; в) сотрудничество; г) кооперация антагонистов.

25. Сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностью совместной деятельности, называется: а) общение; б) воспитание; в) педагогический процесс; г) познание.

26. Определите, какие характеристики описывают функции общения экспрессивную (1), социального контроля (2) и социализации (3): а) формирование навыков взаимодействия в обществе в соответствии с принятыми нормами и правилами; б) регламентация поведения и деятельности; в) взаимопонимание переживаний и эмоциональных состояний.

27. Другой человек рассматривается как равноправный партнер в общении, как коллега в совместном поиске знаний при стиле деятельности: а) авторитарном; б) либеральном; в) демократическом; г) попустительском.

28. Укажите невербальные средства общения: а) мимика; б) речь; в) взгляд; г) поза.

29. Источниками социализации выступают... а) передача культуры через семейный и другие социальные институты, прежде всего через систему образования, обучения и воспитания; б) взаимное влияние людей в процессе общения и совместной деятельности; в) первичный опыт, связанный с периодом раннего детства, с формированием основных психических функций и элементарных форм общественного поведения; г) процессы саморегуляции, соотносимые с постепенной заменой внешнего контроля индивидуального поведения на внутренний самоконтроль; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2.6. Тезаурус

1. **Адаптация** - приспособление органа чувств к действующему раздражителю (вода, которая поначалу казалась слишком горячей или слишком холодной, через несколько минут уже вообще почти перестает ощущаться).

2. **Акцентуация характера** – преувеличенное развитие одних черт характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми.

3. **Аффект** - сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. У человека аффекты вызываются как биологически значимыми факторами, затрагивающими его физическое существование, так и социальными, например, социальными оценками, санкциями. Отличительной особенностью аффектов является то, что они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию.

4. **Внимание** - широкий объем и распределение внимания, его быстрая переключаемость и устойчивость, правильная организация внимания при выполнении маневра.

5. **Воспитание** – социальное, целенаправленное создание условий для усвоения новыми поколениями общественного исторического опыта с целью подготовки его к жизни.

6. **Восприятие** - уровень развития органов чувств, точность определения пространственных отношений и временных интервалов, скорость переработки информации.

7. **Восприятие времени** – восприятие, отражающее длительность и последовательность явлений или событий и зависит от быстроты смены психических процессов.

8. **Восприятие движения** - восприятие, неотделимое от пространственно-временного восприятия, так как любое движение, т.е. перемещение объектов, происходит именно в этих измерениях.

9. **Восприятием пространства** - восприятие форм предметов, их пространственных величин и отношений в трех измерениях.

10. **Гендерная роль** - социальные ожидания, вытекающие из понятия, окружающих гендер, а также поведение в виде речи, манер, одежды и жестов.

11. **Готовность памяти** - способность легко воспроизводить сведения, необходимые в конкретной ситуации.

12. **Диспут** - коллективное обсуждение нравственных, политических, литературных, научных, профессиональных и других проблем, которые не имеют общепринятого, однозначного решения. В процессе диспута его участники высказывают различные суждения, точки зрения, оценки на те или иные события, проблемы.

13. **Информация** - сведения об объектах и явлениях окружающей среды, их параметрах, свойствах и состояниях, которые воспринимают информационные системы (живые организмы, управляющие машины и др.) в процессе жизнедеятельности и работы.

14. **Коллектив** – группа людей, взаимно влияющих друг на друга и связанных между собой общностью социально обусловленных целей, интересов, потребностью, норм и правил поведения, совместно выполняемой деятельностью, общностью средств деятельности, единством воли, выражаемой руководством коллектива, в силу этого достигающего более высокого уровня развития,

чем простая группа.

15. **Компетенция общая** - способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении задач общего рода деятельности.

16. **Компетенция профессиональная** - способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении задач профессионального рода деятельности.

17. **Культура управления** – обобщающая характеристика управленческого труда, отражающая его качественные черты и особенности. Она включает в себя совокупность знаний, их структуру и глубину, мировоззрение, морально-этические нормы работы, отношение к труду, навыки в организации работы, умение владеть собой и понимать особенности работающих рядом людей. Проявляется также в эстетике работы, стремлении оформить ее красиво.

18. **Конфликт** – столкновение интересов, целей, средств их достижения. Позиций, мнений или взглядов оппонентов.

19. **Лидерство** – процесс социальной организации и управление общением и деятельностью членов группы, осуществляемый субъектом (лидером), который наделен определенной властью.

20. **Личностные факторы** - активность и направленность личности, склонность к технике, инициативность, сообразительность, дисциплинированность, интерес к профессиональной работе водителя.

21. **Маскулинность** - комплекс характерологических особенностей, традиционно приписываемых мужчинам (сила, жестокость и пр.).

22. **Мимика** – координированные движения мышц лица, отражающие эмоции человека.

23. **Методы управления** – совокупность способов и средств целенаправленного воздействия субъекта управления на объект управления для достижения поставленных целей.

24. **Мотивация** – совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей.

25. **Мышление** – высший психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

26. **Мышление оперативное** - быстрота оценки дорожной обстановки и принятия решений, способность к быстрому профессиональному прогнозированию, хорошая оперативная память и ее готовность.

27. **Настроение** – слабо выраженные эмоциональные переживания, отличающиеся значительной длительностью и слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих.

28. **Объем внимания** - качество, определяемое числом одновременно отражаемых объектов, зависит оно от осмысленности воспринимаемых объектов и возможности их группировки в смысловые блоки (объем внимания человека

составляет 4 - 6 объектов, если условия восприятия не слишком сложные; у опытных водителей объем внимания больше, чем у начинающих).

29. **Оперативное мышление** - быстрота оценки дорожной обстановки и принятия решений, способность к быстрому профессиональному прогнозированию, хорошая оперативная память и ее готовность.

30. **Организация внимания** - умение пользоваться качествами внимания в каждом конкретном случае, в определенном их состоянии и последовательности.

31. **Ощущение** - отражение в сознании человека отдельных свойств предметов и явлений материального мира, непосредственно воздействующих на органы чувств (различают ощущения зрительные, слуховые, обонятельные, кожные, двигательные, вибрационные и др.).

32. **Память** - способность усваивать, сохранять и воспроизводить информацию. Памяти водителя присущи свойства - достаточный объем, скорость, точность запоминания и продолжительность.

33. **Пантомимика** (жестикуляция) – координированные движения тела и рук, которые сопровождают и выражают различные эмоциональные переживания и психические состояния.

34. **Переутомление** - состояние организма, характеризующееся функциональными нарушениями, обусловленными чрезмерным однократным утомлением или прогрессирующим накоплением его за ряд последовательных периодов работы.

35. **Планирование** - разработка последовательности действий, позволяющей достигнуть желаемого.

36. **Понятие** - форма мышления, в которой отражаются общие и при том существенные свойства однородной группы предметов и явлений.

37. **Порог различения** - минимальное различие между двумя раздражителями, которое вызывает едва заметное различие ощущений (как много крупинок нужно добавить, чтобы вы почувствовали, что вода стала слаще).

38. **Прогнозирование** - взгляд в будущее, оценка возможных путей развития, последствий тех или иных решений.

39. **Психология** – «плюхе» душа + «логос» наука – наука о закономерностях возникновения, развития и проявления психики и сознания человека.

40. **Психомоторная реакция** - скорость и точность реакции водителя в критических ситуациях, четкая психомоторная координация.

41. **Распределение внимания** – качество внимания, которое определяет способность человека одновременно выполнять несколько действий, рассредоточивая внимание между ними.

42. **Риск** - опасность принятия решения о реализации того или иного мероприятия, при осуществлении которого фактические результаты (доходы) окажутся меньше, чем те, из расчета на которые принималось решение. Риск заключается в возможном уменьшении фактической отдачи от капиталовложений по сравнению с ожидаемой.

43. **Семья** - социальная группа, обладающая исторически определённой организацией, члены которой связаны брачными или родственными отношениями.

ями (а также отношениями по взятию детей на воспитание), общностью быта, взаимной моральной ответственностью и социальной необходимостью, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения.

44. **Синестезия** - сочетание звукового и зрительного ощущений в одно общее ощущение.

45. **Социально-психологический климат коллектива** – совокупность сложившихся социально-психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности. Его функции: консолидирующая, стимулирующая, стабилизирующая, регулирующая.

46. **Стресс** – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

47. **Субъект** – человек познающий, действующий, носитель сознания и самосознания.

48. **Суждение** - определённое знание о предмете, утверждение или отрицание каких-либо его свойств, связей и отношений.

49. **Умозаключение** - форма суждения, в процессе которой человек, сопоставляя и анализируя различные суждения, выводит из них новое суждение.

50. **Управленческое решение** – процесс нахождения связей между существующим состоянием управления и тем, который предусматривается целью управления. Его основная закономерность – цикличность.

51. **Усталость** - недостаток сил и энергии, возникший в результате естественной жизнедеятельности.

52. **Утомление умственное** - утомление водителя, возникающее при продолжительной и интенсивной умственной работе. От умственных нагрузок человек утомляется не меньше, чем от физических. Это связано с большим расходом энергии нервными клетками головного мозга.

53. **Утомление физическое** - утомление водителя, связанное с большой физической нагрузкой, нередко возникает у водителей тяжелых грузовых автомобилей, когда они при движении по плохим дорогам, оперируя рычагами управления и рулевым колесом в течение продолжительного времени, выполняют большую физическую работу.

54. **Утомление эмоциональное** - утомление водителя, вызванное постоянной готовностью реагировать на различные внезапно возникающие изменения дорожной обстановки.

55. **Темперамент** - врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

56. **Феминность** - комплекс психологических особенностей, традиционно приписываемых женщине. Это - характерологические черты мягкости, готовности помочь и пр.

57. **Характер** – совокупность сравнительно устойчивых и постоянно проявляющихся черт и качеств личности, которые обуславливают особенности его

поведения и взаимодействия с другими людьми; и проявляется в отношении человека к себе, к окружающим его людям, к работе, к жизни и т.д.

58. Человеческий фактор – система физиологических, психологических, социально-психологических свойств и возможностей человека, которые проявляются при взаимодействии между людьми, с организацией и орудиями труда и которые оказывают существенное влияние на эффективность общественного труда.

59. Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей.

60. Эмоционально-волевая реакция - эмоциональная устойчивость, помехоустойчивость, высокий уровень развития волевых качеств (самообладание, решительность, настойчивость).

61. Эмпатия - способность к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других, умение поставить себя, на место партнера по общению.

2.7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Психология. Курс лекций [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.Г. Крысько. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2013. - 251 с/ издательство «ИНФРА-М» Электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.magtu.ru/> . – <http://znanium.com/>.- Загл. с экрана -Психология и педагогика. ISBN 978-5-9558-0249-7.

2. Психология и педагогика [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 381 с. / издательство «ИНФРА-М» Электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.magtu.ru/> . – <http://znanium.com/>.-Психология и педагогика. ISBN 978-5-9558-0025-7.

б) Дополнительная литература

1. Аминов, И. И. Психология делового общения [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов / И. И. Аминов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 287 с.

2. Гуревич П.С. Психология и педагогика: учебник. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 320с.

3. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]. / А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. - 247 с.

4. Психология и педагогика [Электронный ресурс]: Учебное пособие / О.В. Пастюк. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 160 с. / издательство «ИНФРА-М» Электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.magtu.ru/> . – <http://znanium.com/>.-Психология и педагогика. ISBN 978-5-16-006300-3.

5. Психология и педагогика: Учеб. пособие / А.И. Кравченко. - М.: ИЦ РИОР, 2010. – 112 с.

6. Психология и педагогика [Текст] : учебник / А. М. Столяренко. - 3-е изд., доп. - М. : ЮНИТИ - ДАНА, 2010. - 543с.

7. Реан А.А. Психология и педагогика: учебное пособие / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - М.-СПб. и др.: Питер, 2009. - 432с.

8. Сластенин В.А. Психология и педагогика: учебное пособие / В. А. Сластенин, В. П. Каширин; Межд. АН пед. образ. - 4-е изд., стер. - М. : Academia, 2006. - 478 с.

9. Словарь-справочник по психодиагностике/ А.Ф. Бурлачук.- 3-е изд. перераб.- СПб.: Питер,2008 – 647с.

в) Методические указания

1. Кашуба И.В. Курс лекций и практических занятий по дисциплине «Психология и педагогика» (учебное пособие) [Электронный ресурс], М.: ФГУП НТЦ «ИНФОРМРЕГИСТР», 2016. № гос. рег. 0321604439

2. Бахольская Н.А., Кашуба И.В., Оринина Л.В., Исаева И.Ю., Неретина Т.Г., Овсянникова Е.А.

3. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса университета: теоретический курс (учебное пособие) [Электронный ресурс], М.: ФГУП НТЦ «ИНФОРМРЕГИСТР», 2016. № гос. рег. 0321604422

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система, издательство Инфра – М. Режим доступа: <http://www.znanium.com>; Режим доступа: <http://www.inion.ru>

2. Сайт ИНИОН - Институт научной информации по общественным наукам РАН. Режим доступа: <http://www.catalog.alledu.ru/predmet/econom>

3. Каталог образовательных ресурсов (Федерация Интернет образования). Режим доступа: <http://www.philosophy.ru/library/library.html>

4. Удобная поисковая система по известным библиотечным ресурсам. Ищет по имени автора и по заглавию, в том числе по фрагментам слов в заглавии. Режим доступа: <http://www.rsl.ru>

5. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <http://www.auditorium.ru>

6. Auditorium.ru - информационно-образовательный портал, целью которого является развитие образования и научных разработок в сфере общественных и гуманитарных наук в России путем совершенствования информационного обеспечения учебного, учебно-методического и научного процессов на основе новых информационных технологий. Режим доступа: <http://www.nature.ru>

7. Научная Сеть - информационная система, нацеленная на облегчение доступа к научной, научно-популярной и образовательной информации. Источниками информации являются русскоязычные научно-образовательные ресурсы Интернета, издательские дома, выпускающие научную и научно-популярную литературу, крупные научные и учебные учреждения, образовательные и научные фонды. Информация доступна как в виде ленты новостей, так и через специальную поисковую систему по ключевым словам, авторам, названиям мате-

риалов. Проект "Научная Сеть" - плод совместных усилий РОО "Мир науки и культуры" и МГУ им. М.В. Ломоносова. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

8. Российское образование. Федеральный портал. Режим доступа: <http://www.socionet.ru>

9. Система Соционет - географически распределенная базу данных научных публикаций по общественным наукам, которая уникальна по размеру, составу и механизмам формирования и обновления. Все ресурсы и сервисы системы Соционет бесплатны для пользователей. Режим доступа: <http://www.spb.osi.ru/ppk>

10. Тематические обзоры информационных ресурсов Интернет в области гуманитарного образования. Мегапроект "Развитие образования в России". Санкт-Петербургское отделение Института "Открытое общество". Программа поддержки кафедр. Режим доступа: <http://www.megabook.ru>

Учебное текстовое электронное издание

Кашуба Инесса Валерьевна

**КУРС ЛЕКЦИОННЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ»**

Учебное пособие

5,10 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2017 год
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Кафедра педагогики
Центр электронных образовательных ресурсов и
дистанционных образовательных технологий
e-mail: ceor_dot@mail.ru