



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

И.В. Кашуба

**ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ:
УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

Магнитогорск
2021

УДК 37.032(075.8)
ББК 159.923.2я73

Рецензенты

педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 63»
И.В. Григорьева

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

Кашуба И.В.

Личностно-профессиональное саморазвитие: учебное пособие для студентов заочной формы обучения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Инесса Валерьевна Кашуба ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (2,91 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2021. – 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 978-5-9967-2136-8

Пособие составлено в соответствии с типовой программой дисциплины «Личностно-профессиональное саморазвитие», позволяя бакалаврам заочной формы обучения познакомиться с теоретическим материалом по основным темам дисциплины и выполнить контрольную работу по завершении курса.

Пособие предназначено для подготовки бакалавров заочной формы обучения по всем направлениям подготовки.

УДК 37.032(075.8)
ББК 159.923.2я73

ISBN 978-5-9967-2136-8 © Кашуба И.В., 2021
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2021

Содержание

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 5 |
| 1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ..... | 6 |
| 1.1. Личностно-профессиональное саморазвитие..... | 6 |
| 1.2. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза..... | 10 |
| 1.3. Индивидуально-типические характеристики человека..... | 11 |
| и индивидуальный стиль деятельности..... | 11 |
| 1.3.1. Тип нервной системы и темперамент..... | 11 |
| 1.3.2. Психология половых различий..... | 13 |
| 1.3.3. Возраст как физическая и психологическая характеристика..... | 14 |
| 1.4. Психологическая характеристика личности:..... | 18 |
| характер, способности, направленность..... | 18 |
| 1.4.1. Понятие о характере, физиологические основы характера..... | 18 |
| 1.4.2. Формирование характера..... | 19 |
| 1.4.3. Характерологические типы..... | 19 |
| 1.4.4. Способности, их характеристика и структура..... | 21 |
| 1.4.5. Направленность и её виды..... | 24 |
| 1.4.6. Потребностно-мотивационная сфера личности..... | 25 |
| 1.5. Интеллектуальная сфера личности..... | 28 |
| 1.5.1. Ощущение..... | 28 |
| 1.5.2. Восприятие..... | 30 |
| 1.5.3. Мышление..... | 31 |
| 1.5.4. Воображение..... | 32 |
| 1.5.5. Память..... | 33 |
| 1.5.6. Внимание..... | 35 |
| 1.5.7. Речь..... | 36 |
| 1.6. Эмоционально-волевая сфера личности..... | 37 |
| 1.6.1. Физиологические основы возникновения эмоциональных состояний..... | 37 |
| 1.6.2. Эмоции..... | 37 |
| 1.6.3. Чувства..... | 40 |
| 1.6.4. Воля..... | 42 |
| 1.6.5. Самооценка личности..... | 44 |
| 2. СЕМЬЯ КАК ОБЪЕКТ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ..... | 45 |
| 2.1. Семья как фактор развития и самореализации личности, ее функции и типология..... | 45 |
| 2.2. Семейное воспитание, его задачи и принципы..... | 47 |
| 2.3. Основные типы неправильного воспитания в семье..... | 47 |
| 2.4. Показатели родительского поведения..... | 48 |

| | |
|---|----|
| 2.5. Причины неправильного родительского воспитания | 48 |
| 3. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ..... | 50 |
| 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ..... | 57 |
| КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ | 57 |
| ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ | 58 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 60 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК..... | 61 |

ВВЕДЕНИЕ

Пособие составлено в соответствии с типовой программой дисциплины «Личностно-профессиональное саморазвитие», позволяя познакомиться с теоретическим материалом по основным темам дисциплины.

Данная дисциплина входит в базовую часть рабочего учебного плана, формой контроля дисциплины Б1.О.02 «Личностно-профессиональное саморазвитие» выступает зачет.

Пособие предназначено для подготовки бакалавров заочной формы обучения по всем направлениям подготовки.

1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1. Личностно-профессиональное саморазвитие

Личностно-профессиональное саморазвитие способствует становлению человека как профессионала на всем протяжении его жизненного пути, начиная от стадии профессионального самоопределения и заканчивая стадией ухода из профессиональной жизни. На данном этапе актуальной задачей является исследование факторов, влияющих на развитие личности профессионала, а также механизмов саморазвития и самосовершенствования.

Личностно-профессиональное саморазвитие предполагает развитие следующих компетенций:

1. *Личностных компетенций*: адаптивность, саморазвитие.
2. *Компетенций взаимодействия*: работа в команде, навыки коммуникации, ориентация на личность.
3. *Деятельностных компетенций*: организация деятельности и нацеленность на результат.

В результате чего обучающиеся приходят к более глубокому пониманию себя и других, создаются условия для самовыражения. Другим важнейшим достижением становится способность к построению индивидуальной программы личного развития с опорой на рефлексивную диагностику.

Самосовершенствование определяется взаимодействием человека с конкретной социальной средой, в ходе которого он вырабатывает у себя такие качества, которые дают успех в профессиональной деятельности и в жизни вообще. Следовательно, самосовершенствование - явление личностно-социальное. Оно может развертываться на протяжении всего жизненного пути.

В основе процесса самосовершенствования лежит внутренний механизм преодоления противоречий между наличным уровнем личностного роста («Я-реальное») и некоторым воображаемым его состоянием («Я-идеальное»).

Цель самосовершенствования недостижима никогда, она постоянно ускользает как линия горизонта. Следовательно, предела развития личности не существует.

Структурно процесс самосовершенствования состоит из следующих этапов:

1. *Самопознание* (осознание своих возможностей, своих сильных и слабых сторон с помощью самонаблюдения, самоанализа, самооценки).
2. *Самопобуждение* (использование мотивов и приемов внутреннего стимулирования к саморазвитию профессиональному и личностному).
3. *Программирование профессионального и личностного роста* (формулирование целей самосовершенствования, определение путей, средств и методов этой деятельности).
4. *Самореализация* (осуществление программы самосовершенствования; самореализация как способ жизнедеятельности).

На всех этапах совершенствования своей личности важно поддерживать устойчивую положительную мотивацию и постараться избавиться от когнитивных ограничений в отношении своих личностных возможностей.

У людей есть возможность заниматься своим развитием на протяжении всей жизни. В первые 18-20 лет развитие тесно связано с достижением физической зрелости: обучение в школе и других заведениях расширяет кругозор и развивает способности каждого человека. По мере того, как он взрослеет, развитие человека все больше зависит от его же инициативы.

Способность к саморазвитию лишь относительно зависит от умения усваивать академические знания.

Люди, достигающие акмеологических вершин (развитые личности), характеризуются следующими чертами:

1. Удовлетворяют свои нужды без ущерба для других людей.
2. Достигают значительного успеха в той деятельности, которая служит для них объектом самовыражения.
3. Берут на себя ответственность за свои действия и собственное развитие.
4. Активно наслаждаются жизнью.
5. Энергичны и жизнестойки в своей повседневной деятельности.
6. Открыты переменам и новому жизненному опыту.

Индивидуальное развитие прочно базируется на одной идее: у каждого человека есть нереализованный потенциал.

Ограничения на пути достижения акмеологических вершин.

Влияние семьи почти всегда люди с детских лет усваивают ограниченное, одностороннее представление о себе; человек может прожить всю жизнь, реализуя «программу», заложенную еще в детстве).

Собственная инерция (любая перемена возможна при условии преодоления инерции, что требует затрат энергии и настойчивости).

Недостаток поддержки (поддержка других помогает преодолеть недостаток энергии, необходимой для осуществления перемен).

Жизненные кризисы, естественным образом возникающие в процессе осуществления жизни, могут проживаться с развивающим, либо деморализующим эффектом. Чтобы они протекали по первому варианту, необходимо выработать привычку относиться к трудностям, препятствиям как к новым возможностям. Каждое, даже самое неблагоприятное событие, содержит в себе для человека какой-то важный урок. Нужно суметь его усвоить и сделать собственным достоянием, перевоплотить его в личный опыт. Любое жизненное изменение нуждается в правильном своем «прочтении», суть которого - найти возможность для себя, найти пользу и выгоду для собственного развития. Один удачливый бизнесмен так сформулировал эту мысль: «Я никогда не рассматриваю неудачу, как неудачу, а лишь как возможность развить чувство юмора». Таким образом, препятствия и неудачи представляют собой замаскированные благодеяния. Кто на них учится, тот достигает большего успеха, чем имел бы, если бы не столкнулся с препятствием или «провалом».

Наиболее практичным способом осуществления саморазвития является: изучение; осознание; преодоление личных ограничений, препятствующих успеху и личному росту.

Каждый человек, если он желает быть успешным, должен научиться обращаться с самим собой как с уникальным и бесценным ресурсом. Люди имеют возможности влиять на свое будущее и быть плавными строителями собственных судеб. Способность распоряжаться своей судьбой может быть определена как «ответственность за себя».

Можно обозначить **личный план работы по самосовершенствованию**, состоящий из следующих этапов:

1. Выявление собственных ограничений.
2. Оценка и обсуждение их с другими.
3. Преодоление препятствий в работе по саморазвитию.
4. Приобретение новых умений.
5. Анализ своего продвижения вперед.
6. Вернуться к первому этапу.

Таким образом, всегда можно быть более плодотворным, более успешным, более общительным, более богатым, более устойчивым, более энергичным, более сильным, более искренним, более жизнерадостным, более живым. Мера собственного развития, мера собственной жизни не во внешнем мире, а в сознании конкретного человека. «Ты становишься тем, что у тебя в голове» - сказал кто-то из великих.

Профессиональное саморазвитие - это не массовое и даже не типичное явление. Не все обладают качествами, которые необходимы для целенаправленной работы над собой.

Саморазвитие происходит только у тех, кто обладает необходимыми *качествами*, главными из которых являются:

- внутренняя мотивация на профессиональные задачи, достижение высоких результатов в их решении и мотивация на себя;
- способность к саморазвитию;
- понимание содержания и методических основ саморазвития.

Эффективность саморазвития человека зависит и от *внешних факторов*:

- организационных и социально-психологических условий профессиональной деятельности, в более широком контексте — от корпоративной культуры предприятия;
- доступности для него современных информационных систем, а также подготовленности к работе с ними;
- методического обеспечения условий профессионального развития.

Таким образом, для того, чтобы человека занимался саморазвитием, необходимо, чтобы у него были: внутренняя мотивация профессиональной деятельности; способность к саморазвитию.

При этом необходимы определенный уровень грамотности в вопросах и методах саморазвития, а также наличие указанных внешних организационно-методических условий.

Следует заметить, что не может быть саморазвития без стремления выполнять свои служебные функции эффективно и качественно. Поэтому первым диагностическим признаком саморазвивающегося работника является его *отношение к работе*.

Развитие личности происходит благодаря разнообразию видов его деятельности и взаимодействию с другими людьми. Но наиболее активно оно происходит тогда, когда разносторонний профессионализм дополняется целенаправленным саморазвитием.

Способностями к саморазвитию обладают далеко не все. Однако, в отличие от мотивации, способность к саморазвитию можно сформировать и развить достаточно быстро.

Для решения данной задачи любому человеку важно также иметь некоторые **ресурсы**:

1. *Время для занятия саморазвитием.*

2. *Доступ к информации.*

3. *Методическая обеспеченность* производственных условий, т.е. набор мероприятий, учебно-тренировочных технологий и обучающих программ, которые менеджер может использовать для своего профессионального развития.

В процессе личностно-профессионального развития происходят следующие структурные изменения личности:

1. *Изменение направленности личности:*

- расширение круга интересов и изменение системы потребностей;
- актуализация мотивов достижения;
- возрастание потребностей в самореализации и саморазвитии.

2. *Увеличение опыта и повышение квалификации:*

- повышение компетентности;
- развитие и расширение умений и навыков;
- освоение новых алгоритмов решения профессиональных задач;
- повышение креативности деятельности;
- развитие сложных частных способностей;
- развитие профессионально важных качеств, определяемых спецификой деятельности;
- развитие личностно-деловых качеств;
- повышение психологической готовности.

1.2. 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.

1.3. Индивидуально-типические характеристики человека и индивидуальный стиль деятельности

1.3.1. Тип нервной системы и темперамент

Темперамент (от латин. темпера - пропорция) – врожденные особенности человека, обуславливающие 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 темперамента.

Павлов считал, что темперамент – 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 1.1).

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

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

| Свойства нервных процессов | Сангвиник | Флегматик | Холерик | Меланхолик |
|----------------------------|----------------|----------------|---------------------|---------------------|
| Сила | Сильный | Сильный | Сильный | Слабый |
| Уравновешенность | Уравновешенный | Уравновешенный | Неуравновешенный | Сложно определяется |
| Подвижность | Высокая | Низкая | Сложно определяется | Сложно определяется |

Рис. 1.1. Темперамент по Павлову

Нервные процессы возбуждения и торможения 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 нервных процессов** (уравновешенный и неуравновешенный) – особенность соотношения процессов возбуждения и торможения у человека.
3. **Подвижность нервных процессов** (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 (рисунок 1.2).



Рис.1.2. 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

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 темперамента.
2. *Индивидуальный подход* - индивидуализация предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы.
3. Преодоление отрицательного влияния темперамента 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 (у холерика надо развивать сдержанность, у флегматика - подвижность, у сангвиника - усидчивость, у меланхолика – общительность).

1.3.2. Психология половых различий

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

Психология половых различий *концентрирует внимание* на изучении психологических характеристик, социальных ролей и особенностей поведения представителей мужского и женского пола.

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.

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

Гендерные различия

| У мужчин более развиты | У женщин более развиты |
|---|---|
| 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. | 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 |

1.3.3. 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 1.3).

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

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 смещение | 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. 1.3. Восемь стадий психосоциального развития Эриксона

Кризис новорожденности – переход от внутриутробного образа жизни к внеутробному.

Кризис первого года – своеобразное отделение ребенка от взрослого.

Кризис 3 лет – возрастание самостоятельности, может выражаться в форме упрямства.

Кризис 7 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 1.4).



Рис. 1.4. Основные возрастные кризисы

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.

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 зрелости характерно то, что на этом этапе (20-25 лет) активно формируется *профессиональный статус*, соответствующие 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* (рисунок 1.5).

| 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. 1.5. Кризисы профессионального становления

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*.

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.

1.4. Психологическая характеристика личности: характер, способности, направленность

1.4.1. 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 1.6).

| 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. 1.6. 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, конфликтного), 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).

1.4.2. 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.

Формирование характера начинается с **раннего детства**.

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.

1.4.3. 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 проявляются не постоянно, с возрастом могут изменяться

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 жадой деятельности 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 1.7).

| 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 |
| Застывающий | – | 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. 1.7. Акцентуации характера

1.4.4. 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. 1.8. 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 восприятия 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 1.9).

| <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. 1.9. 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 1.10).

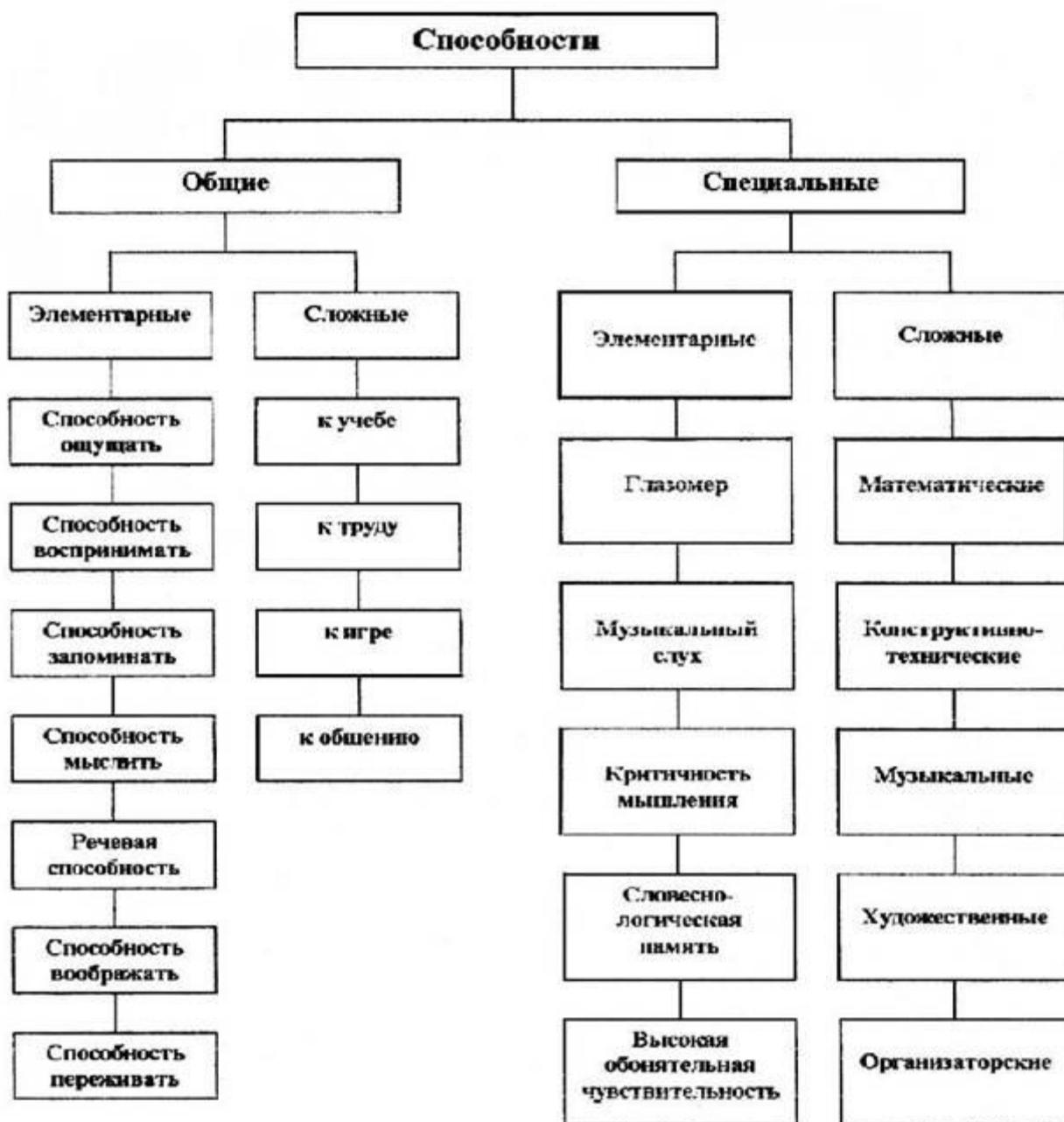


Рис. 1.10. Способности общие и специальные

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.

У каждого человека при рождении формируются определенные предпосылки его способностей – **задатки** – 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)

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.

1.4.5. 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 стремиться 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.

1.4.6. 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.

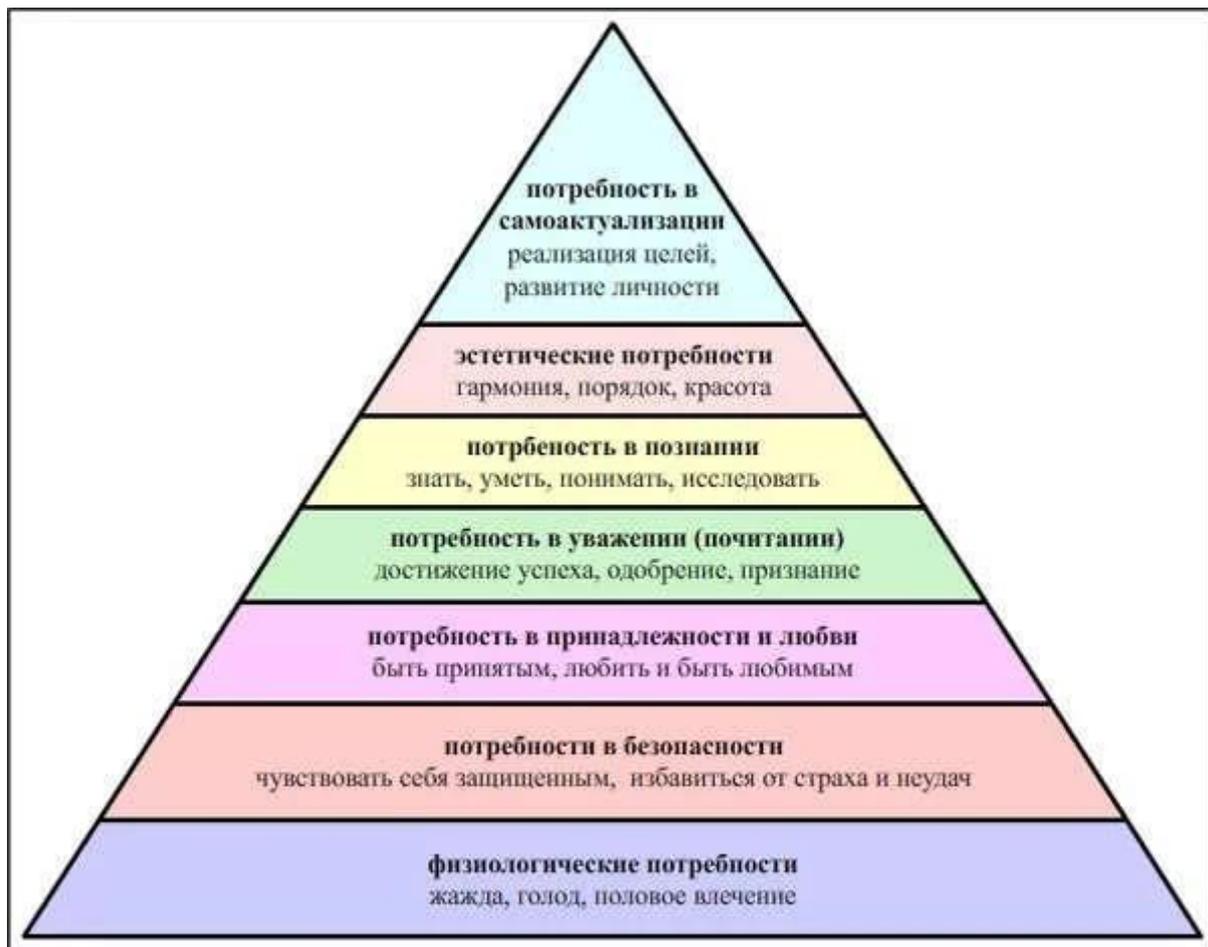


Рис. 1.11. Пирамида потребностей Маслоу

Важнейшая линия мотивации достижений идет от потребностей личности. С учетом *схемы Маслоу*, выделяют **группы потребностей**, находящейся в иерархии (рисунок 1.23):

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)

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).

1.5. Интеллектуальная сфера личности

1.5.1. 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).

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.

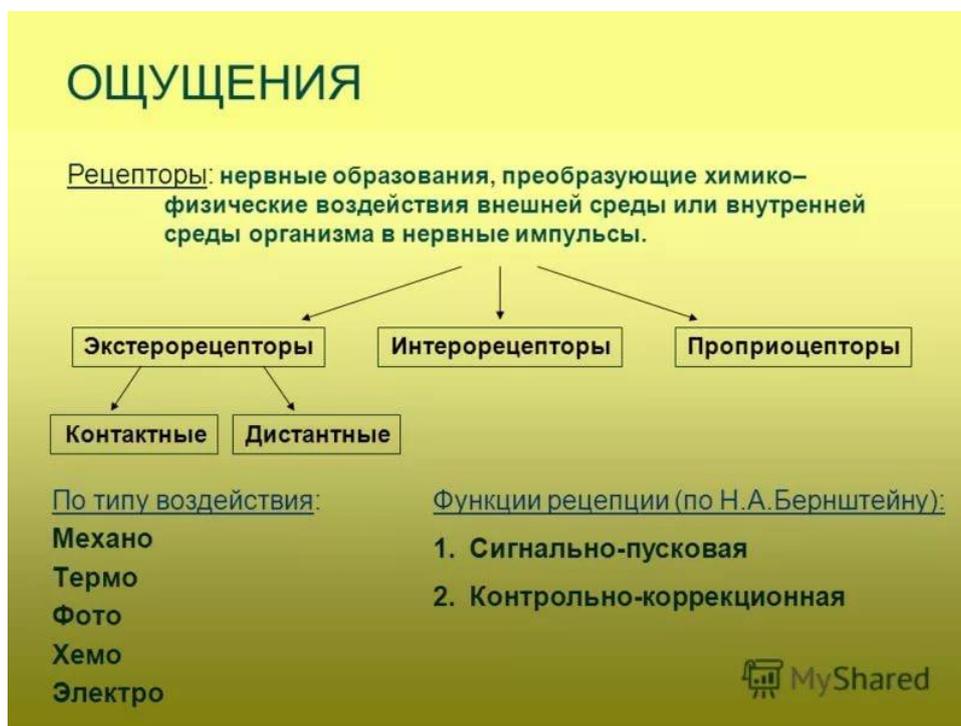


Рис. 1.12. Классификация ощущений

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 и 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) - 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.



Рис. 1.13. Пороги чувствительности

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.

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 предметов и явлений, которые в данный момент не воздействуют на органы чувств человека. образов

1.5.2. 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.



Рис. 1.14. Виды восприятия

Основные свойства восприятия - предметность, целостность,

структурность, константность и осмысленность.

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.

1.5.3. 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 рисунок 1.15.



Рис. 1.15. Виды мышления

1.5.4. 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 1.16.



Рис. 1.16. Виды воображения

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.

1.5.5. Память

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

В **структуре памяти** можно выделить относительно самостоятельные процессы, представленные на рисунке 1.17.



Рис. 1.17. Процессы памяти

Физиологической основой памяти являются следы ранее бывших нервных процессов, сохраняющихся в коре благодаря пластичности нервной системы: 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 1.18).



Рис. 1.18. Продуктивность 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.

1.5.6. 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.

Виды внимания представлены на рисунке 1.19.



Рис. 1.19. Виды внимания

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).

1.5.7. Речь

Высшее, невозможно без речевой деятельности. абстрактное мышление

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.

1.6. Эмоционально-волевая сфера личности

1.6.1. 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.

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.

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, стимулируя и направляя 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.

1.6.2. Эмоции

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний,

отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей.

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 1.34).

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне 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.

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).



удивление



отвращение



страх



счастье



гнев



печаль

Основные эмоции (по П.Экману)

Рис. 1.20. Основные эмоции по Экману

Эмоции могут быть первичными, вторичными и третичными (рисунок 1.21).

| 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, угрызения 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. 1.21. Первичные, вторичные и третичные эмоции

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, бодрая 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.

1.6.3. Чувства

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

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 1.22).



Рис. 1.22. 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.

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.

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

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

4. 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 напаках на человека (бить, толкать...) или объект (сломать его).

1.6.4. 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.

Классификация волевых качеств личности:

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

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

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

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

Д. **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.



Рис. 1.23. Воля

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.

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

В **сложной волевой действия** можно выделить четыре основные фазы: возникновения побуждение 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.

1.6.5. Самооценка личности

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

Таблица «Самооценка»

Самооценка

| Завышенная | Заниженная | Объективная |
|--------------------|--|------------------|
| Уверенность в себе | Высокомерие | Пассивность |
| Вспыльчивость | Нахальство | Уравновешенность |
| Скромность | Обидчивость | Самоуверенность |
| Трусливость | Чувство собственного достоинства | Внушаемость |

Рис. 1.24. Самооценка

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).

2. СЕМЬЯ КАК ОБЪЕКТ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

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?

2.1. Семья как фактор развития и самореализации личности, ее функции и типология

Семья - основанная на браке или родстве малая социальная группа, в совместной жизнедеятельности членов которой реализуются **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.

Типологии семьи представлена на рисунке 2.1.



Рис. 2.1. Типология семей

2.2. Семейное воспитание, его задачи и принципы

Семейное воспитание - система воспитания и образования, складывающаяся 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.

2.3. 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.

2.4. 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*.

2.5. 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;
- незрелость родительских чувств;
- протекция на ребенка собственных нежелательных качеств;
- внесение конфликта между супругами в сферу воспитания;
- сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от пола последнего.



Рис. 2.2. Памятка для родителей

3. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Абулия - неспособностью принять необходимое решение, действовать. Причины заключаются в нарушении динамического соотношения между корой больших полушарий и подкоркой.

Адаптация – 1) приспособление в процессе эволюции строения, функций, поведения организмов (лица популяции, видов) к определенным условиям существования; 2) процесс выработки, приспособления.

Аксиология - философское учение о ценностях, их происхождении и сущности.

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

Апраксия - сложное нарушение целенаправленности действий, вызываемое локальными расстройствами лобных участков мозга.

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

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.

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

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

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

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.

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

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

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.

Деловая активность - процесс формирования целесообразных технологий, информационных связей в форме организационных структур (линейная и функциональная структура).

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые облегчают развитие способностей.

Идентификация – психологический процесс отождествления себя с другим человеком, группой, коллективом, помогающий успешно овладевать различными видами социальной деятельности, усваивать и преобразовывать социальные нормы и ценности, принимать социальные роли.

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

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

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

Квалификация - уровень подготовленности, степень годности к какому-либо виду труда; качество, уровень и вид профессиональной обученности, необходимые для выполнения трудовых функций по специальности на занимаемой должности.

Коллектив - 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).

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

Контроль - представляет собой процесс обеспечения достижения организацией своих целей.

Контроллинг - концепция, направленная на ликвидацию узких мест и ориентированная на будущее в соответствии с поставленными целями и задачами, т.е. это управление будущим для обеспечения длительного и эффективного функционирования предприятия и его структурных единиц.

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений и взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

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.

Лидерство - процесс воздействия на группу людей, чтобы повлечь их за собой для совместной реализации управленческих решений по достижению определенных целей.

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.

Личностный рост – процесс воспитания человеком особых качеств своей личности и повышения уровня своей личной эффективности и продуктивности с целью увеличения личностного потенциала и достижения более высокого жизненного результата во всех его проявлениях.

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

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.

Мотивация - движущая сила, которая определяет направление и скорость энергии индивидуума.

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

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

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

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

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.

Организационное решение – выбор, который должен сделать руководитель, чтобы выполнить обязанности, обусловленные занимаемой должностью.

Осуществлять контроль - значит, с одной стороны, устанавливать стандарты, измерять фактически достигнутые результаты и их отклонения от установленных стандартов; с другой - отслеживать ход выполнения принятых управленческих решений и оценивать достигнутые результаты в ходе их выполнения.

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

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

Педагогическая задача - осмысленная педагогическая ситуация с привнесенной в нее целью в связи с необходимостью познания и преобразования действительности.

Потребности личности – испытываемая личностью нужда в чём либо.

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

Профессионализация - педагогически регулируемый процесс профессионального становления личности, формирование профессионала в условиях образования.

Профессионализм - приобретенная в ходе учебной и практической деятельности способность к конкретному выполнению оплачиваемых функциональных обязанностей; уровень мастерства и искусности в определенном занятии, соответствующий уровню сложности выполняемых задач.

Профессионал - лицо, избравшее какое-либо постоянно оплачиваемое занятие в качестве своей профессии и обладающее необходимыми для этого занятия знаниями, пониманием дела и умениями.

Профессионализм деятельности - качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокую профессиональную квалификацию и компетентность, разнообразие эффективных профессиональных умений и навыков, в том числе основанных на творческих решениях, владение современными алгоритмами и способами решения профессиональных задач с высокой и стабильной продуктивностью.

Профессионализм личности - качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокий уровень развития профессионально важных и личностно-деловых, акмеологических инвариантов профессионализма, высокий уровень креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационную сферу и ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие специалиста.

Профессиональная культура - развитая способность к решению профессиональных задач, основой которой является развитое профессиональное мышление.

Профессиональная модель специалиста - конкретизация Государственного образовательного стандарта на подготовку специалистов в виде документа, в котором содержатся научно обоснованные данные о наиболее вероятных тенденциях развития соответствующей отрасли науки, а также в недостаточной степени детализированный перечень требований к личностным и профессиональным качествам.

Профессиональная компетентность - интегральная характеристика деловых и личностных качеств специалиста, отражающая уровень знаний, умений, опыт, достаточные для осуществления цели данного рода деятельности, а также его нравственную позицию.

Профессиональное саморазвитие - рост, становление, интеграция и

реализация в профессиональной деятельности профессионально значимых личностных качеств и способностей, профессиональных знаний и умений, активное качественное преобразование человеком своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому его строю и способу жизнедеятельности.

Профессиональная мобильность - способность и готовность человека к смене трудовой деятельности в связи с изменением жизненных обстоятельств.

Профессиональное становление - процесс изменения личности под влиянием социально-профессиональной ситуации, профессиональной деятельности и собственной активности личности, направленной на самореализацию и реализацию себя в труде.

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

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

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

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

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

Психопатия — болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть социально опасны для окружающих.

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

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

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

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

Риск – действие на удачу, в надежде на благоприятный исход.

Сознание - высший уровень отражения человеком действительности.

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

Саморазвитие – сознательный и осуществляемый человеком без содействия каких-либо внешних сил процесс, направленный им на развитие

своего потенциала и реализацию себя как личности. Саморазвитие всегда подразумевает наличие ясных целей, определённых убеждений и установок.

Семья - основанная на браке или родстве малая социальная группа, в совместной жизнедеятельности членов которой реализуются функции: репродуктивная, хозяйственно-экономическая, воспитательная, нравственно-психологического обеспечения, коммуникативная, рекреативная, фелицитологическая.

Семейное воспитание - система воспитания и образования, складывающаяся в условиях конкретной семьи силами родителей и родственников.

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.

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.

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

Стиль управления - система своеобразных управленческих приемов, способов, подходов, инструментов.

Структура организации - установленный в организации способ иерархических и управленческих групповых связей и взаимодействия сотрудников, занимающих в организации определенные социальные позиции, выполняющих заданные им социальные функции в соответствии с принятыми в организации нормами и правилами.

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

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

Управленческое решение – выбор альтернативы, осуществленный руководителем в рамках его должностных полномочий и компетенции и направленный на достижение целей организации.

Фрустрация – напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребностей.

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.

Целеполагание - формулировка или выбор цели функционирования организации, а также ее конкретизация на подцели и их согласование.

Ценностные ориентации - это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров.

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

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

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

Элиминативное поведение - форма поведения, при которой человек стремится избежать самой необходимости в осуществлении принятия решения или реализации процесса принятия решения, заменив его другими способами организации деятельности.

Эмпатия - способность к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других, умение поставить себя, на место партнера по общению.

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

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа по дисциплине является необходимым видом работы студента заочной формы обучения. Она направлена на овладение основными понятиями изучаемого курса и расширение знаний студента по дисциплине.

Контрольную работу следует выполнять в определенной последовательности.

Вашим первым шагом является выбор темы, номер которой соответствует Вашему номеру в списке группы.

Второй шаг – изучение темы в русле дисциплины с использованием, прежде всего учебников и учебных пособий. Но не стремитесь ограничиться только этим. Не забывайте, что контрольная работа это ваша самостоятельная работа. Поэтому вы можете и должны проявлять инициативу. Составьте список дополнительной специальной литературы по вашей теме с учетом недавно вышедшей литературы, статей в журналах и сборниках. Постарайтесь избежать переписывания текста из одного или двух учебников. Покажите умение работать с литературой: анализировать и обобщать взгляды различных ученых по вашей проблеме. В работе с литературой начните с ознакомления с основными понятиями, относящимися к просматриваемой вами теме. Для этого можно обратиться к словарям и другим справочным изданиям.

При конспектировании литературы не забывайте записывать полные выходные данные печатной работы и указывать, какие страницы вы использовали (это нужно и для цитирования и для составления списка использованной литературы в конце контрольной работы). Ускорить процесс конспектирования вам поможет система сокращений. Однако сокращайте так, что бы в последующем вы смогли расшифровать свой записи.

Третий шаг – оформление контрольной работы. Материал контрольной работы должен быть расположен в логической последовательности соответственно плану.

Оформлять работу следует на листах – формат А 4.

Первая страница – титульный лист.

На 2 странице – содержание.

На 3 – ВВЕДЕНИЕ.

Потом основная часть КР.

В конце работы формулируете заключение по изученной теме.

Последняя страница – список используемой литературы, в котором обязательно уточняются использованные страницы источников.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Интеллект и креативность.
2. Природа творческой одаренности.
3. Интернет-зависимость как психологический феномен.
4. Стресс в нашей жизни: причины возникновения, механизмы влияния, способы преодоления.
5. Типы личности.
6. Развитие волевых качеств.
7. Периодизация развития личности.
8. Иллюзии восприятия: причины возникновения и практическое значение.
9. Акцентуации характеров и проблемы их психологической коррекции.
10. Особенности развития самооценки.
11. Сценарии жизни и их психологическое влияние.
12. Механизмы влияния СМИ на психику человека.
13. Агрессия как психологический феномен.
14. Свобода как психологическая проблема.
15. Виды конфликтов и способы выхода из конфликтных ситуаций.
16. Психология семейной жизни: причины конфликтов и способы их преодоления.
17. Влияние семьи и фактора наследственности на развитие индивидуальных способностей личности.
18. Методы активизации и совершенствования творческого мышления.
19. Творческая личность: психологические особенности и условия самореализации.
20. Феномены личностных кризисов и возможности психологической помощи.
21. Психологическое здоровье.
22. Жизненный путь человека: методы психологического анализа и коррекции.
23. Одаренность, талант, гениальность и психология способностей.
24. Нейролингвистическое программирование: теоретическая основа и проблемы использования.
25. Эмоции и мышление.
26. Интеллект и интеллектуальный потенциал личности.
27. Диагностика творческого мышления человека: проблемы и возможности.
28. Области и особенности применения интеллектуальных тестов.
29. Когнитивный диссонанс и его роль в нашем поведении.
30. Мотивация асоциального (девиантного) поведения.
31. Психология наркомании.
32. Обучение и воспитание как условие и источники личностного развития человека.
33. Психолого-педагогические факторы внутрисемейного воспитания.
34. Личностное формирование и развития ребенка в семье.
35. Конфликтная ситуация. Способы выхода из конфликта.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»
(ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»)**

Институт гуманитарного образования
Кафедра педагогического образования и документоведения

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Личностно-профессиональное саморазвитие

ТЕМА
ПИШИТЕ СВОЮ ТЕМУ

Выполнил:
студент _____

группа зДОПОб-13-1

Проверил:
Преподаватель ФИО

Регистрационный № _____

Обучение (*очное* или *заочное*) _____ Курс 1 _____

Направление 44.03.05 Педагогическое образование

Дата сдачи контрольной работы на кафедру « » _____ 2020г.

РЕЦЕНЗИЯ

Контрольная работа выполнена в _____
объеме в соответствии с заданием.

Замечания:

Оценка _____ Подпись преподавателя _____ / _____

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате обобщения имеющейся по данному вопросу информации мы пришли к пониманию того, что личностно-профессиональное саморазвитие способствует становлению человека как профессионала на всем протяжении его жизненного пути, начиная от стадии профессионального самоопределения и заканчивая стадией ухода из профессиональной жизни. Особенно важным является данный процесс в период первичной профессионализации, когда происходит развитие профессионально важных качеств специалиста, формирование структуры профессиональных ценностей. На данном этапе актуальной задачей является исследование факторов, влияющих на развитие личности профессионала, а также механизмов саморазвития и самосовершенствования.

Личностно-профессиональное саморазвитие предполагает развитие следующих компетенций: личностных компетенций (адаптивность, саморазвитие), компетенций взаимодействия (работа в команде, навыки коммуникации, ориентация на личность), деятельностных компетенций (организация деятельности и нацеленность на результат).

В результате чего обучающиеся приходят к более глубокому пониманию себя и других, создаются условия для самовыражения. Другим важнейшим достижением становится способность к построению индивидуальной программы личного развития с опорой на рефлексивную диагностику.

Мы осознаем, что не все поставленные нами задачи решены в равной мере глубоко и основательно. Вместе с тем, исследование выявляет ряд проблем, изучение которых может быть продолжено.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

А) Основная литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Акмеологический словарь / Под ред. А.А. Деркача. - М., 2010. – 161 с.
3. Гудков Н.А., Технология принятия и реализации управленческого решения: методические рекомендации. Домодедово: РИПК работников МВД России, 2008. - 24 с. Трофимов А.В.
4. Иванов А.И., Малявина А.В. Разработка управленческих решений. М.: МАЭП, 2010. – 126 с.
5. Карпов А.В. Психология менеджмента: Учебник. М.: Гардарика, 2010 – 312 с.
6. Корягина, Н. А. Психология общения / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 437 с.
7. Кулагин О.А. Принятие решений в организации: Учебное пособие. СПб.: Сентябрь, 2011. – 145 с.
8. Кулюткин Ю.Н. Эвристические методы в структуре решений. М.: Наука, 2015. – 270 с.
9. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - М., 1982. – 288 с.
10. Назмутдинов В.Я., Яруллин И.Ф. Управленческая деятельность и менеджмент в системе образования личности. Монография. - Казань: ТРИ "Школа", 2013. - 360 с.
11. Пряжников, Н. С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального обучения / Н. С. Пряжников, Л. С. Румянцева. - Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 206 с.
12. Ременников В.В. Разработка управленческого решения. М.: ЮНИТИ, 2010. – 120 с.
13. Смирнов Э.А. Разработка управленческих решений. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 219 с.
14. Спицнадель В.Н. Теория и практика принятия оптимальных решений. СПб.: Бизнес-пресса, 2015. – 313 с.

Б) Дополнительная литература:

1. Аргунова М.П. Философский аспект саморазвития личности // Наука и образование. – 2012. - № 2. – С. 124-127.
2. Банько Н. А., Карташов Б. А., Яшин Н. С.. Управление персоналом. Часть I: Учеб. пособие / ВолгГТУ, Волгоград, 2006. - 96 с.
3. Банько Н. А., Карташов Б. А., Яшин Н. С.. Управление персоналом. Часть II: Учеб. пособие / ВолгГТУ, Волгоград, 2006. - 88 с. Васьков М. А. Теоретико-методологические подходы к анализу управленческой культуры//Россия реформирующаяся: Ежегодник-2010/Рос. акад. наук, Ин-т

социологии; ред. кол.: М.К. Горшков (отв.ред.) и др. -М.: Новый хронограф, 2010. - С.61–75.

4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. - 349 с.

5. Брызгунова Е. Н. Самообразование как основа успешности человека [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 310-312. — URL (дата обращения: 28.07.2019).<https://moluch.ru/conf/ped/archive/22/2175/>

6. Голиков, Ю. Я. Психологические основы профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: хрестоматия / Голиков Ю. Я. - Москва : Пер Сэ, 2007. - 855 с.

7. Каверин Ю.А. Творческое саморазвитие учителя как процесс совершенствования его профессионализма // Вестник ТГПУ. – 2009. - № 10 (88). – С.55-58.

8. Личностно-профессиональное саморазвитие: практикум : практикум [для вузов] / составители: И. В. Кашуба, С. С. Великанова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4122.pdf&show=dcatalogues/1/1535266/4122.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

9. Ключков А. К. КРП и мотивация персонала. Полный сборник практических инструментов. - Эксмо, 2010. – 160 с.

10. Коуров А.В. История исследования проблемы «саморазвитие» // Мир науки, культуры, образования. – 2013. - № 6 (43). – С. 81-83.

11. Кузнецов В.В. Управленческая культура руководителя: [управление в постиндустриальном обществе]: учебное пособие / В.В. Кузнецов, О.В. Орловская. - Москва: Эгвес, 2013. - 177 с.

12. Милютин П.В. Управленческая культура личности и факторы ее развития // Власть - 2007. - № 5, С.90–92.

13. Мотивация персонала в современной организации: Учебное пособие / Под общ. ред. С. Ю. Трапицына. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2007. – 240 с.

14. Панова Н.В. Сущность личностно-профессионального развития педагога на различных этапах жизненного пути // Вестник ТГПУ. – 2010. - № 4 (94). – С. 5-11.

15. Поздняков А.П. Формирование управленческой культуры будущего специалиста социальной работы в ВУЗе: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук: Спец.13.00.08 / Поздняков А.П.; [Рос. гос. социал. ун-т]- Тамбов: 2007. - 41с.

16. Пряжников, Н. С.. Профессиональное самоопределение. Теория и практика [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Н. С. Пряжников. - Москва : Изд. центр "Академия", 2008. - 318 с.

17. Пряжникова, Е. Ю.. Профорентация [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : Изд. центр «Академия», 2010. – 493 с.

18. Сергеева Н.И. Профессионально-личностное саморазвитие как цель профессионального роста педагога // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1.; URL: (дата обращения: 28.07.2019). <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18933>

19. Социология управления: учеб. пособие / А.В. Верещагина и др.; отв. ред. С.И. Самыгин. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. -318с.

20. Ряховская О.Н. Мудрость управления // Российское предпринимательство. 2011. № 11. С.15.

21. Чебышева Н. В., Матвиюк В. М. Основные аспекты личностно-профессионального саморазвития студента в образовательной системе вуза на современном этапе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 606–610. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/96028.htm> (дата обращения: 28.07.2019).

22. Щедрова И.А. Личностные качества руководителя как фактор социального управления психологическим климатом в организации : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Щедрова Ирина Алексеевна. – М., 2005. – 27 с.

В) Список рекомендуемых интернет-источников:

1. Международная справочная система «Полпред» polpred.com отрасль «Образование, наука». – URL: <http://education.polpred.com/>

2. Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). – URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp

3. Поисковая система Академия Google (Google Scholar). – URL: <https://scholar.google.ru/>

4. Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru/>

5. <http://psytests.org/test.html> - каталог психологических тестов

6. <http://tests.kulichki.com> - тесты он-лайн

7. <http://onlinetestpad.com/ru/tests/psychology/psychodiagnostics> - профессиональные психологические тесты для психодиагностики личности

8. <https://testserver.pro/index/psyprof> - психологические тесты для соискателей

9. <http://onlinetest.avorut.ru> - он-лайн тесты

Учебное текстовое электронное издание

Кашуба Инесса Валерьевна

**ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ:
УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Учебное пособие

2,91 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2021 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 педагогического образования и документоведения
Центр электронных образовательных ресурсов и
дистанционных образовательных технологий
e-mail: ceor_dot@mail.ru