



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

И.В. Кашуба

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО
САМОРАЗВИТИЯ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

Магнитогорск
2022

УДК 37.032(075.8)
ББК 159.923.2я73
К 316

Рецензенты:

кандидат филологических наук,
учитель МОУ «Средняя образовательная школа №55»

А.В. Прокофьева

доктор полит. наук, профессор,
директор ИЭиУ ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»

Н.Р. Бальнская

Кашуба И.В.

Технология профессионально-личностного саморазвития: 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 (7,63 МБ) – Магнитогорск: ФГБОУ ВО «МГТУ», 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: IBMPC, любой, более 1 GHz; 779 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 978-5-9967-2353-9

Пособие составлено в соответствии с типовой программой дисциплины «Технология профессионально-личностного саморазвития», позволяя бакалаврам заочной формы обучения познакомиться с теоретическим материалом по основным темам дисциплины, тезаурусом и выполнить контрольную работу по завершению курса.

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

УДК 37.032(075.8)

ББК 159.923.2я73

К 316

ISBN 978-5-9967-2353-9

© Кашуба И.В., 2022

© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2022

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	5
1.1. Профессионально-личностное саморазвитие	5
1.2. Понятие о психике, мозг и психика	6
1.3. Понятие о сознании	9
1.4. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза	11
1.5. Направленность и её виды	12
1.6. Потребностно-мотивационная сфера личности	12
2. ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ТЕМПЕРАМЕНТА	15
2.1. Тип нервной системы и темперамент	15
2.2. Конституционно-типические особенности	18
3. ПСИХОЛОГИЯ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ	20
4. ВОЗРАСТ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА ЧЕЛОВЕКА	23
5. ХАРАКТЕР	27
6. СПОСОБНОСТИ, ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА	32
7. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ	35
7.1. Ощущение	35
7.2. Восприятие	37
7.3. Мышление	38
7.4. Воображение	46
7.5. Память	49
7.6. Внимание	52
7.6. Речь	54
8. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ	57
8.1. Психические состояния	57
8.2. Эмоции	59
8.3. Чувства	63
8.4. Сила воли	67
8.5. Самооценка	71
9. СЕМЬЯ КАК ОБЪЕКТ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	74
9.1. Семья как фактор развития и самореализации личности	74
9.2. Семейное воспитание, его задачи принципы	75
9.3. Основные типы неправильного воспитания в семье	76
9.4. Показатели родительского поведения	77
9.5. Причины неправильного родительского воспитания	77
10. ДЕФЕКТОЛОГИЯ КАК НАУКА	79
10.1. Понятие «здоровье» и «болезнь»	79
10.2. Нозологические группы инвалидов	81
10.3. Дефектология как отрасль педагогической науки	82
11. ТЕЗАУРУС	90
12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	97
ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ	98
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	100
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	101

ВВЕДЕНИЕ

Пособие составлено в соответствии с типовой программой дисциплины «Технология профессионально-личностного саморазвития», позволяя познакомиться с теоретическим материалом по основным темам дисциплины. Формой контроля дисциплины выступает зачет.

Пособие предназначено для подготовки бакалавров заочной формы обучения по всем направлениям подготовки. ЭОР позволит бакалаврам заочной формы обучения всех направлений подготовки развить следующие компетенции (УК-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, УК-9 - способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах), заявленные в рабочем учебном плане.

1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1. Профессионально-личностное саморазвитие

Профессионально-личностно 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.

Профессионально-личностно саморазвитие предполагает развитие следующих компетенций:

1. *Деятельностных компетенций:* организация деятельности и нацеленность на результат.

2. *Компетенций взаимодействия:* работа в команде, навыки коммуникации, ориентация на личность.

3. *Личностных компетенций:* адаптивность, саморазвитие.

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.

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 профессионально-личностного развития происходят следующие структурные изменения личности:

1. *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.

2. Изменение направленности личности:

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

1.2. Понятие о психике, мозг и психика

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

Психика формируется у человека только прижизненно, в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями. Основные функции психики представлены на рисунке 1.1. Строение психики показано на рисунке 1.2.



Рисунок 1.1 - Функции психики



Рисунок 1.2 - Строение психики

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

1. Психические процессы (как правило, они имеют четкое начало, развитие и конец, проявляются в виде реакции) – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений: познавательные - ощущение, восприятие, внимание, представление, память, воображение, мышление, речь; эмоциональные – активные и пассивные переживания; волевые – решение, исполнение, волевое усилие и т.д.

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

3. Психические свойства – устойчивое образование, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека (жизненная позиция личности, темперамент, способности, характер) (рисунок 1.3).



Рисунок 1.3 - Основные формы проявления психики и их взаимосвязь

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

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

Специализация полушарий головного мозга у человека достигла наивысшего развития, позволяя человеку рассматривать мир с двух разных точек зрения, пользуясь словесно-грамматической логикой и интуицией с её пространственно-образным подходом. Функции полушарий головного мозга представлены на рисунке 1.4.

Локализация психических функций: Функции полушарий головного мозга



Рисунок 1.4 - Функции полушарий головного мозга

1.3. Понятие о сознании

Единство высших психических функций образует сознание человека. Существенное **отличие человека как вида от животного** состоит:

- ✓ в его способности рассуждать и мыслить абстрактно;
- ✓ размышлять о своем прошлом, критически оценивая его;
- ✓ думать о будущем, разрабатывая и реализуя рассчитанные на него планы.

Все это связано со сферой человеческого **сознания** - высшего уровня отражения человеком действительности (рисунок 1.5).

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



Рисунок 1.5 - Сознание, его сущность и детерминация

Функция сознания – формирование целей деятельности, предварительное мысленное построение действий и предвидении их результатов (рисунок 1.6).



Рисунок 1.6. - Функции сознания

Кроме сознания, у человека есть и **бессознательное** - явления, процессы, свойства и состояния, которые по своему действию на поведение похожи на осознаваемые психически, но актуально человеком не рефлексируются, т.е. не осознаются (рисунок 1.7).



Рисунок 1.7 - Бессознательное

1.4. 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.

1.5 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.

1.6 Потребностно-мотивационная сфера личности

Потребности личности – испытываемая личностью нужда в чём либо.

Потребности делятся: 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.

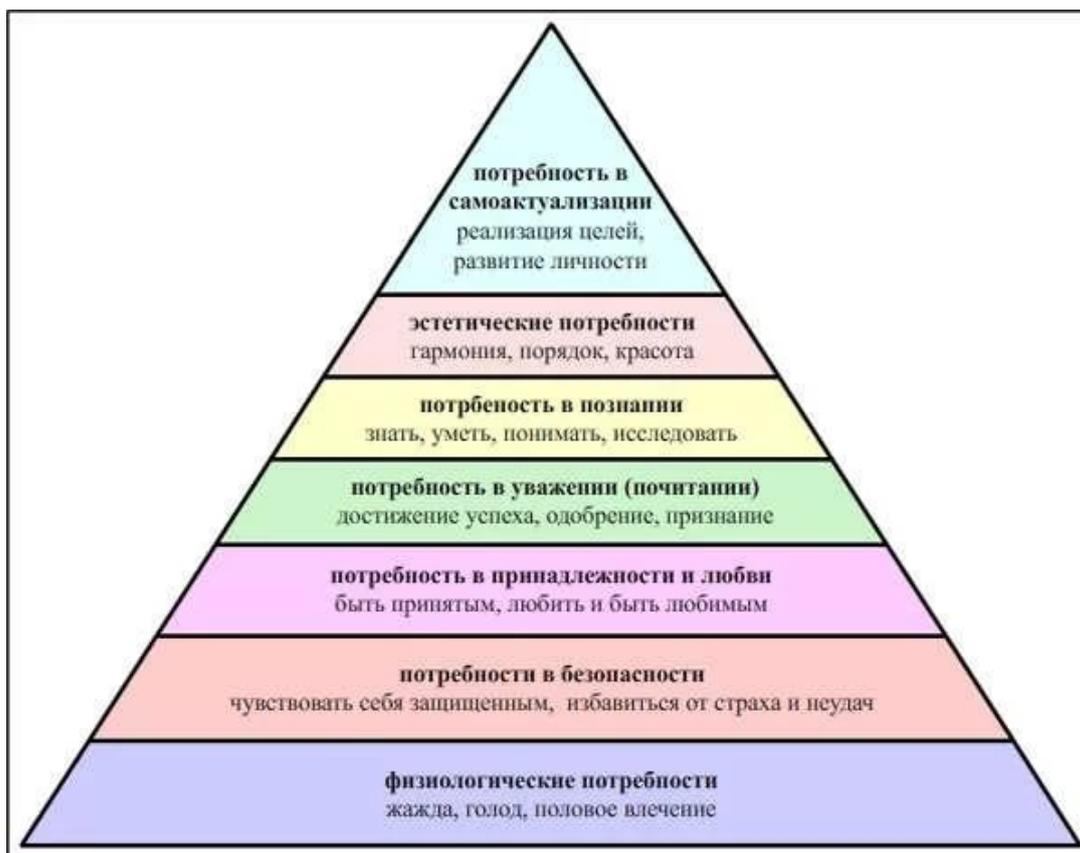


Рисунок 1.8 - Пирамида потребностей Маслоу

Важнейшая линия мотивации достижений идет от потребностей личности. С учетом схемы Маслоу, выделяют **группы потребностей**, находящейся в иерархии (рисунок 1.7):

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* (занятия 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.

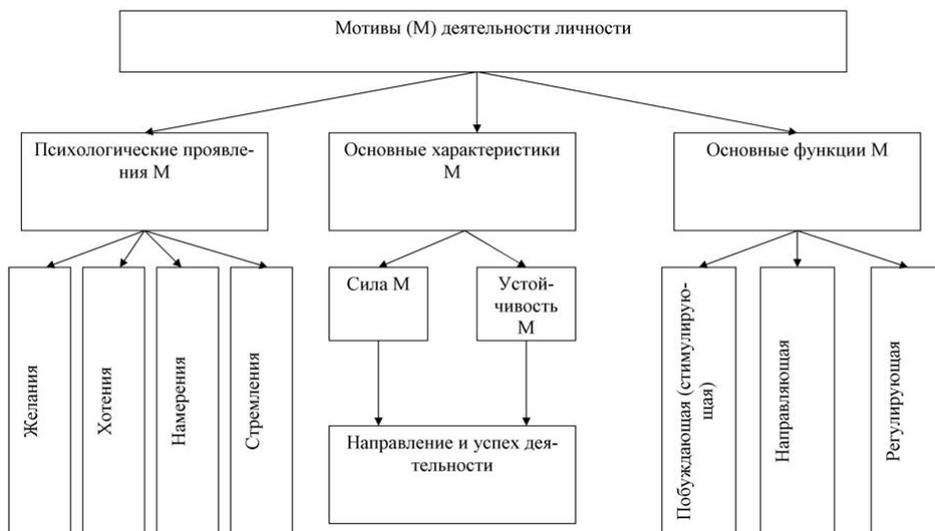


Рисунок 1.9. - Мотивы личности

Мотивы делятся: по силе (сильные, слабые), по содержанию (социальные, биологические).

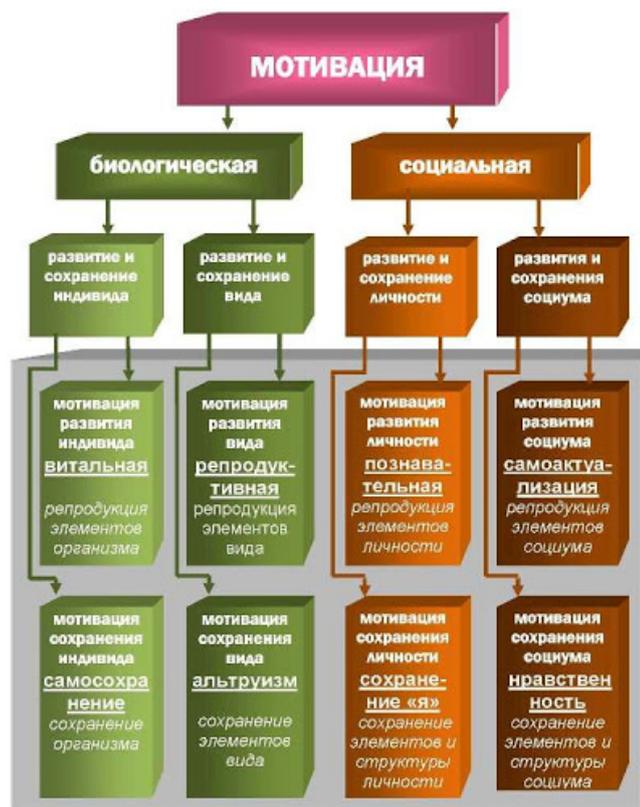


Рисунок 1.10. - Классификация мотивов

2. ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ТЕМПЕРАМЕНТА

2.1. 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.

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

✓ сангвиник - человек полнокровный (энергичный, быстрый, общительный, жизнерадостный, легко переносит неудачи и трудности);

✓ холерик – желчный (раздражительный, возбудимый, несдержанный, с быстрой сменой настроения);

✓ флегматик страдает избытком лимфы (спокойный, медлительный, медленно переключается с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливается к новым условиям);

✓ у меланхолика преобладает в организме черная желчь ((болезненно застенчивый, впечатлительный, замкнутый, быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам) (рисунок 2.1).

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

Рисунок 2.1 - Темперамент по Гиппократу

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 2.2).

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

Рисунок 2.2 - 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 2.3).



Рисунок 2.3. - 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).

2.2. Конституционно-типические особенности

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

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

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

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

4. **Дипластик** – бесформенное, неправильное телосложение (рисунок 2.4).

С выделенными типами строения тела Кречмер соотнес определенные типы личности:

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

2) **Циклотимик** (пикник) – эмоции колеблются между радостью и печалью, общителен, откровенен, равнодушен, реалистичен во взглядах

(храбрые борцы, народные герои; организаторы крупного масштаба; примиряющие политики).

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

Типология Кречмера

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



Рисунок 2.4 - Типология Кречмера

3. 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.

Словарь

- **Гендер** - социальные ожидания определенного поведения для мужчин и женщин.
- **Гендерные стереотипы** - представления о различных личностных качествах, моделях поведения, социальных ролях мужчин и женщин

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.



Рисунок 3.1 - Гендерные ожидания



Рисунок 3.2 - Гендерные ожидания

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).



Рисунок 3.3 - Гендерный перформанс

Таблица 1

Гендерные различия

У мужчин более развиты	У женщин более развиты
<p>пространственные и математические способности;</p> <p>отношение к окружающему миру характеризуется напористостью, самоуверенностью, ориентацией на контроль;</p> <p>более склонны прибегать к открытой физической агрессии;</p> <p>в социальном поведении характеризуются более высоким уровнем развития агрессивности и доминантности,</p> <p>выраженная тенденция к независимости;</p> <p>социальная роль – профессиональная;</p> <p>мужские группы более жестки, рациональны, ригидны (инертны), прагматичны, имеют тенденцию к деловым конфликтам, конкуренции.</p>	<p>вербальные способности;</p> <p>отношение к окружающему миру характеризуется направленностью на поддержание сложившихся типов взаимодействий с людьми;</p> <p>характерны различные проявления косвенной агрессии;</p> <p>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;</p> <p>социальная роль – семейная;</p> <p>женские коллектива более динамичны и адаптивны к изменяющимся внешним условиям, более эмоциональны, ситуативны, в них чаще возникают ролевые конфликты, соперничество</p>

4. ВОЗРАСТ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА ЧЕЛОВЕКА

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 4.1).

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

Рисунок 4.1 - Восемь стадий психосоциального развития Эриксона

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

Кризис новорожденности – переход от внутриутробного образа жизни к внеутробному.

Кризис первого года – своеобразное отделение ребенка от взрослого.

Кризис 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 4.2).



Рисунок 4.2 - 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 взрослости характерно то, что на этом этапе (*20-25 лет*) активно формируется *профессиональный статус*, соответственные мотивы и интересы. Проблемы *создания семьи* и поиск своего пути в жизни определяют особенности становления личности в данном возрасте. На этот период приходится первый кризис зрелости.

Далее (*26-30 лет*) еще более консолидируются факторы социального статуса и *жизненного самоопределения* (рисунок 4.3).

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. Психологические 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

Рисунок 4.3 - 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.

5. ХАРАКТЕР

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 5.1).

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

Рисунок 5.1. - 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).

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**. Ведущей деятельностью ребенка-дошкольника является *игра*. В игровой деятельности, особенно в коллективных сюжетных играх «с правилами», начинает формироваться характер дошкольника, в частности, такие его черты, как *товарищество и коллективизм, настойчивость, смелость, выдержка, инициативность*.

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

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

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

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

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

Условия воспитания характера:

- семья;
- является формирование мировоззрения, убеждений, идеалов;
- определенная организация игровой, учебной, трудовой деятельности ребенка, накопление им практического опыта в правильном поведении;

- творческий коллективный общественно полезный труд;
- коллектив, общественное мнение, общественный контроль;
- наличие перспективных линий, перспективных устремлений, перспективных путей;
- физического воспитания в формировании характера (особенно его волевых черт);
- индивидуальный подход в воспитании;
- самовоспитание, сознательная работа по воспитанию у себя ценных качеств личности.

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 (рисунок 5.2).

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

Рисунок 5.2. - Характерологический радикал

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

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

Краткая характеристика особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации:

1. Гипертимический (гиперактивный) – постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность с 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 5.3).

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

Рисунок 5.3. - Акцентуации характера

6. СПОСОБНОСТИ, ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА

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



Рисунок 6.1. - 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 6.2.).

<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

Рисунок 6.2. - 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).

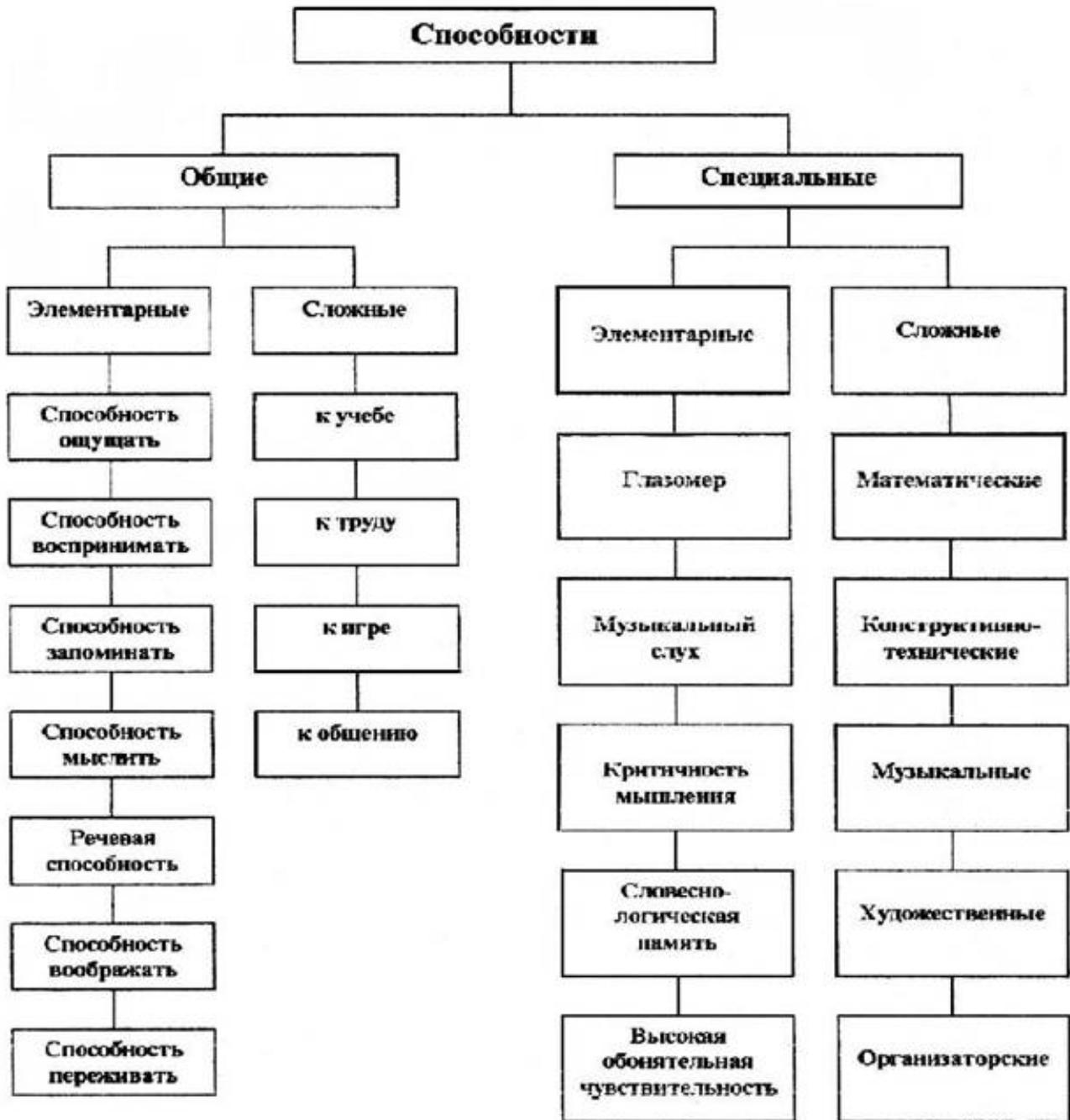


Рисунок 6.3. - Способности общие и специальные

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 5.7).

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.

7. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

7.1. 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.

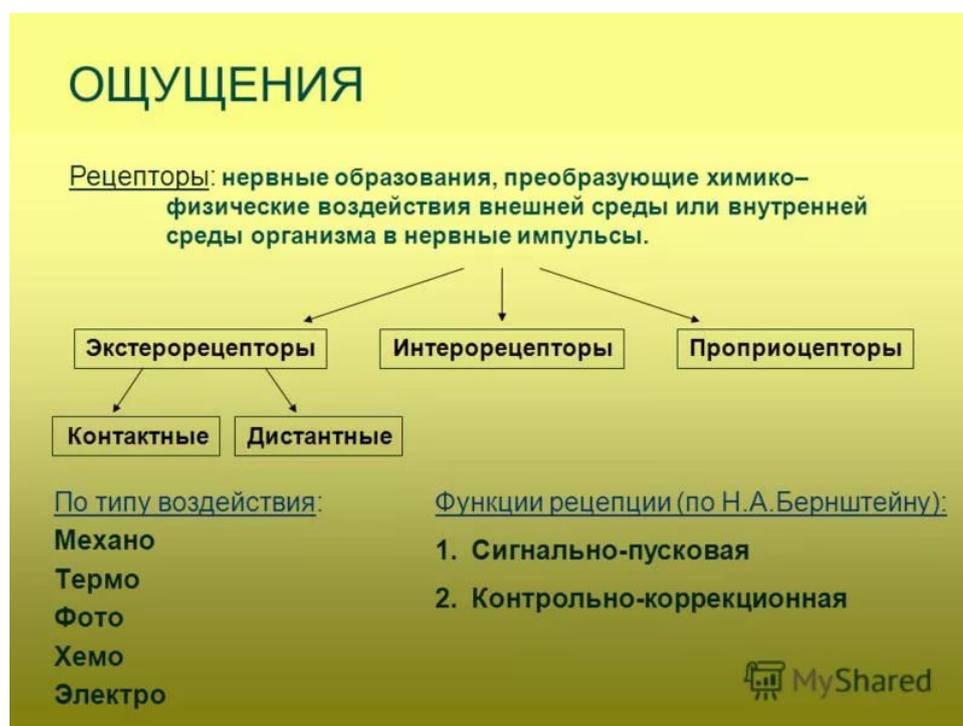


Рисунок 7.1. - Классификация ощущений

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.



Рисунок 7.2. - 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.

7.2. 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.



Рисунок 7.3. - 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.

7.3. Мышление

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

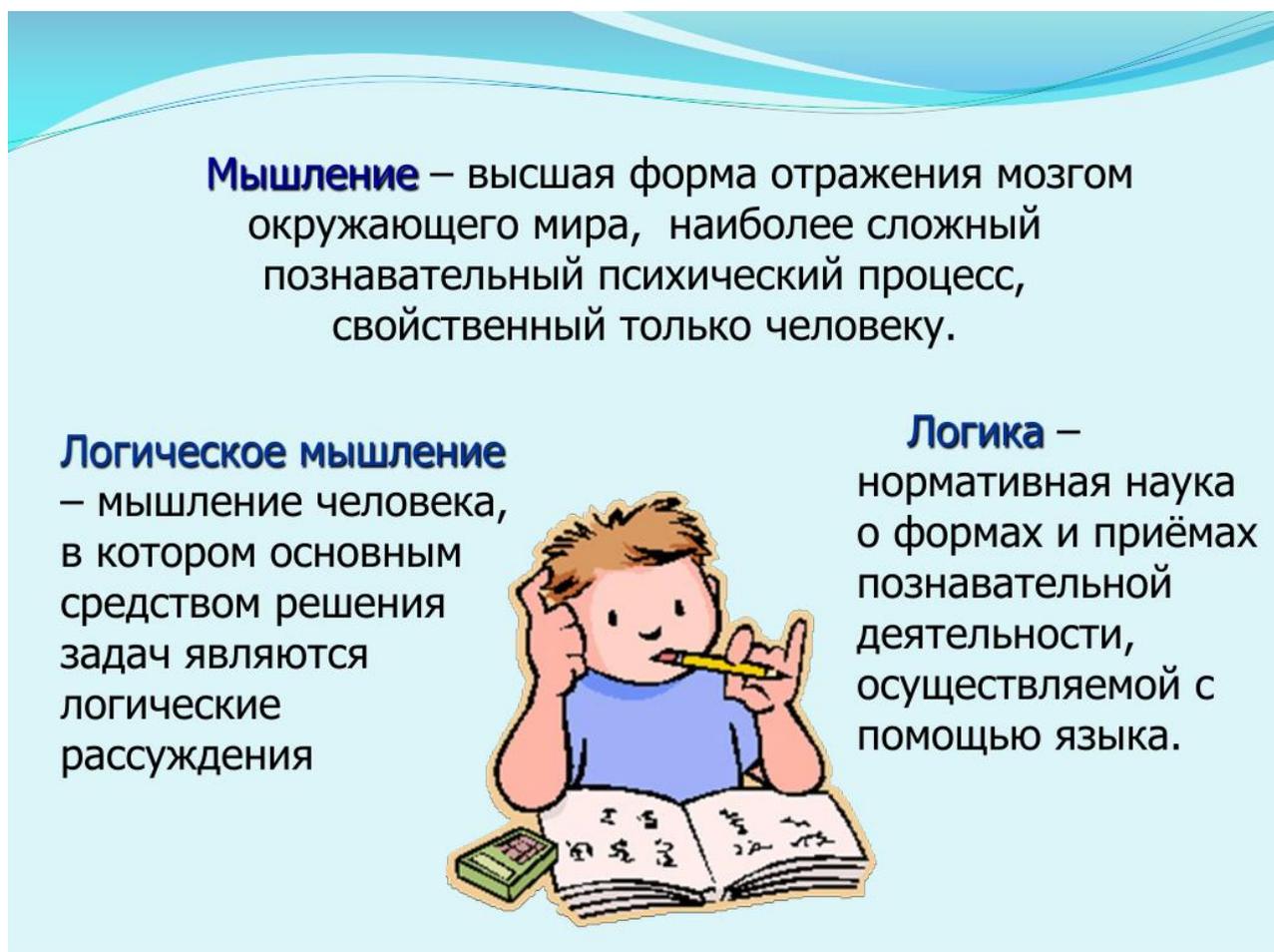


Рисунок 7.4. - Мышление

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.

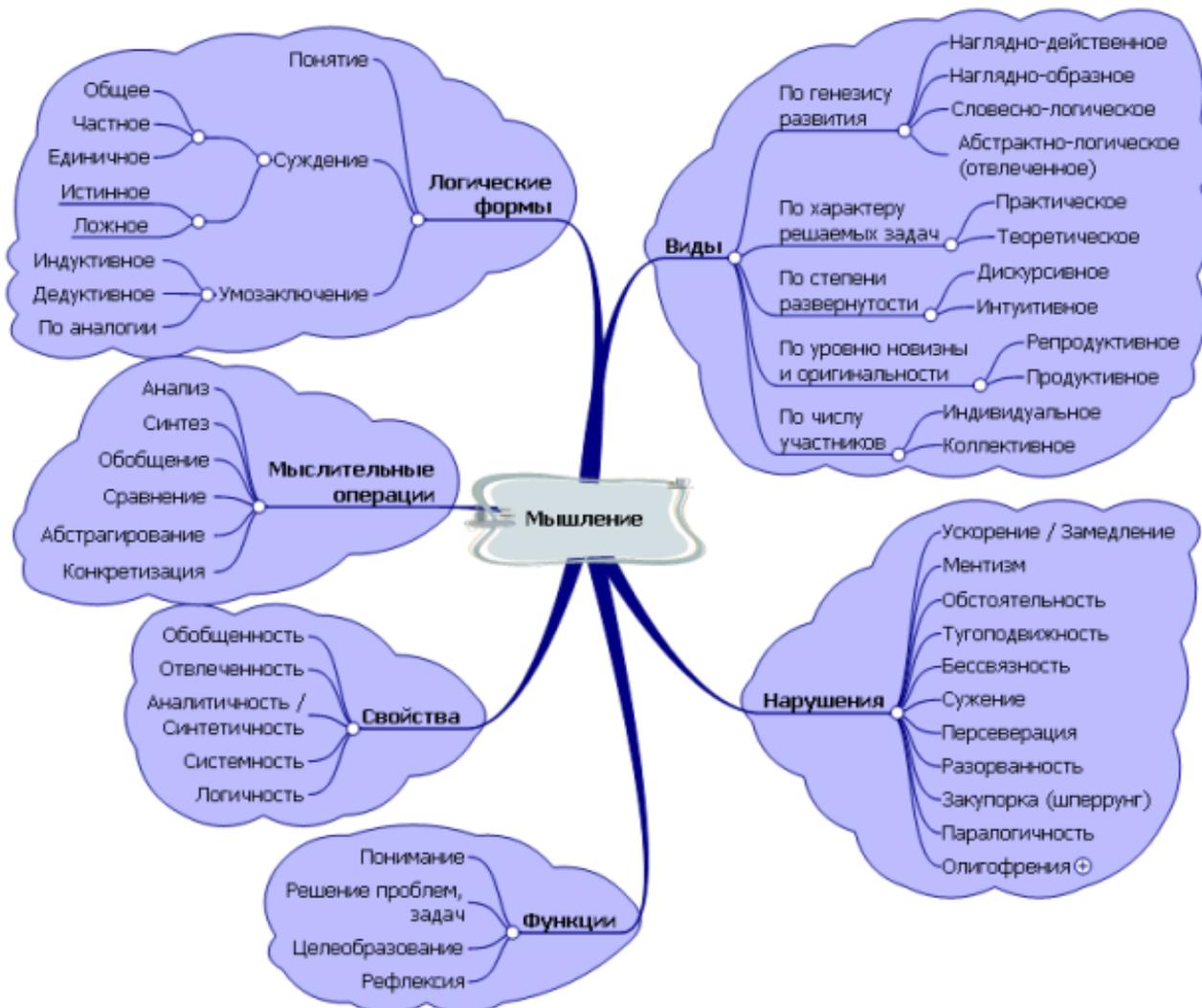


Рисунок 7.5. - Виды мышления

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.



Рисунок 7.6. - Мыслительные операции

Формы мышления – понятие, суждение, умозаключение, аналогия.



Рисунок 7.7. - Формы мышления

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

Виды мышления рисунок 7.8.



Рисунок 7.8. - Виды мышления

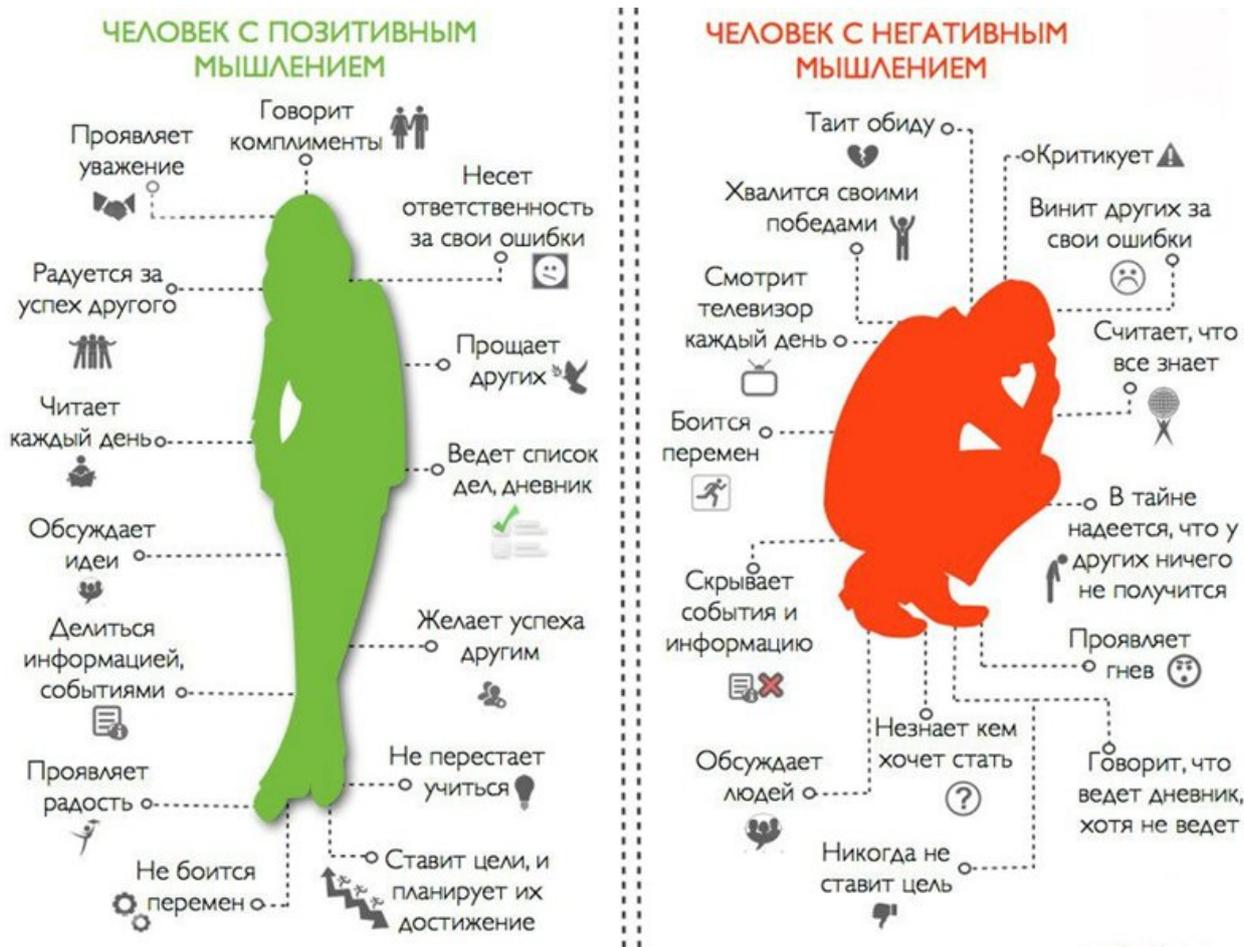


Рисунок 7.9. - Направленность мышления



Рисунок 7.10. - Нарушение мышления

Критическое мышление – способность человека к эффективному анализу поступающей информации и аргументированному отстаиванию своего мнения, пониманию позиции партнера по общению, грамотному формулированию выводов и принятию единственного верного решения с опорой на исходные данные.

При отсутствии критического мышления невозможно сформировать элементарные навыки самоанализа и рефлексии у человека. Такой индивид не будет учиться на своих ошибках и припоминать в непонятной ситуации опыт прошлого.



Рисунок 7.11. - Критическое мышление

Признаки наличия у индивидуума:

- ✓ умение устанавливать причинно-следственные связи между событиями и эмоциональными реакциями людей;
- ✓ понимание закономерностей исторических событий;
- ✓ способность из множества фактов и тезисов выбрать те, которые необходимы для решения конкретной ситуации;
- ✓ умение припоминать личный опыт (как положительный, так и отрицательный) в стрессовой ситуации;
- ✓ толерантность к чужому мнению и жизненным принципам другого человека;
- ✓ способность конструктивно воспринимать критику;
- ✓ умение аргументированно излагать свои мысли в диалоге;
- ✓ способность заметить противоречия и нестыковки в высказываниях собеседника;

- ✓ последовательность и доброжелательность в разрешении спорных моментов и конфликтных ситуаций;
- ✓ склонность к разрешению конфликтов мирным путем;
- ✓ отказ от шаблонных вариантов действий и стереотипности мышления;
- ✓ самоактуализация;
- ✓ способность к самоанализу и потребность в непрерывном саморазвитии и самосовершенствовании.

Критическое мышление может развивать у человека следующие качества:

- ✓ находчивость и сообразительность;
- ✓ скорость реакции;
- ✓ аналитический склад ума;
- ✓ рациональность и последовательность;
- ✓ уравновешенность характера;
- ✓ стрессоустойчивость и тактичность;
- ✓ толерантность и терпимость;
- ✓ самосознание;
- ✓ креативность.

Способы развития:

1. Участие в дискуссиях и дебатах. Такие мероприятия учат слышать и грамотно интерпретировать высказывания оппонентов. В соответствии с правилами проведения данных мероприятий, в этом случае вежливое поведение на протяжении всего обсуждения того или иного вопроса называют признаком развитого критического мышления.

2. Мозговой штурм – действенный метод развития критического мышления. Примером ситуации развития критического мышления с помощью этого способа может стать организация группового обсуждения проблемного вопроса, где участники предлагают множество идей и путей его решения. Все предложения участников мозгового штурма фиксируются на доске или ватмане, а затем подвергаются детальному анализу.

3. Метапознание. В этом методе стимулируются такие особенности критического мышления, как умение видеть себя со стороны, способность к рефлексии, самокритичность.

4. Игра в шахматы. Характеристики и правила игры создают условия для формирования критического мышления. Победителем становится тот игрок, который лучше устанавливает причинно-следственные связи и умеет прогнозировать ход мысли соперника.

Очень подробно понятие критического мышления описывает Д. Клустер, рассматривая, в свою очередь, **пять характерных признаков критического мышления:**

1. *Самостоятельность критического мышления* - индивидуальный характер критического мышления (критическое мышление не обязано быть

совершенно оригинальным: мы вправе принять идею или убеждение другого человека как свои собственные).

2. *Информация является отправным, а отнюдь не конечным пунктом критического мышления.* Продуцирование новых идей в результате их критического осмысления происходит на основе каких-то фактов, текстов, теорий, данных, утверждает Д. Клустер.

3. *Критическое мышление начинается с постановки вопросов и уяснения проблем, которые нужно решить.* Однако подлинный познавательный процесс на любом его этапе характеризуется стремлением познающего решать проблемы и отвечать на вопросы, возникающие из его собственных интересов и потребностей.

4. *Критическое мышление стремится к убедительной аргументации.* Критически мыслящий человек находит собственное решение проблемы и подкрепляет это решение разумными, обоснованными доводами. Он также сознает, что возможны иные решения той же проблемы, и старается доказать, что выбранное им решение логичнее и рациональнее прочих.

5. *Критическое мышление есть мышление социальное.* В конечном итоге любой критический мыслитель работает в некоем сообществе и решает более широкие задачи, нежели только конструирование собственной личности.



Рисунок 7.12. - Таксономия уровней познания Блума

7.4. Воображение



Рисунок 7.12. - 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.

Источники воображения представлены на рисунке 7.14.



Рисунок 7.14 - Источники воображения

Сущность воображения представлена на рисунке 7.15.



Схема 17. Сущность воображения

Рисунок 7.15 - Сущность воображения

Приемы воображения представлены на рисунке 7.16.



Рисунок 7.16 - Приемы 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.

Приемы, функции, свойства, виды воображения представлены на рисунке 7.17.

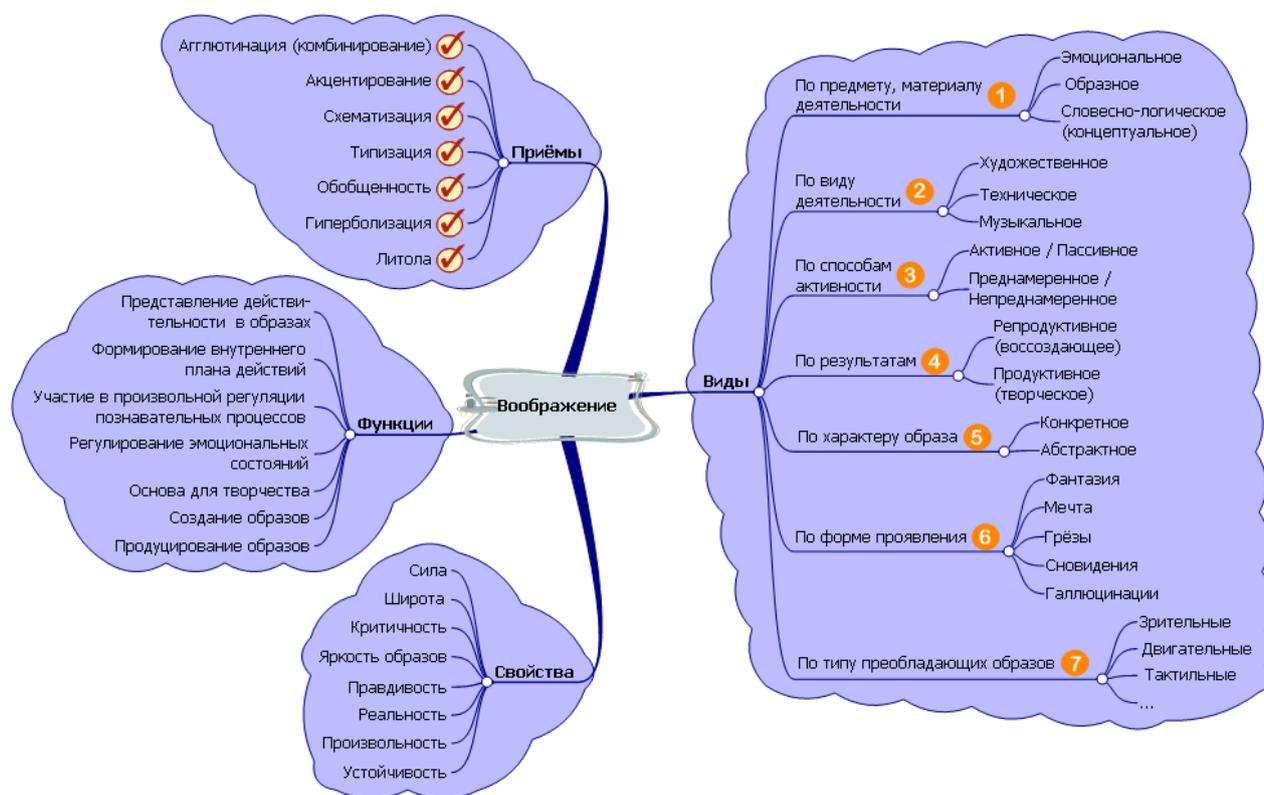


Рисунок 7.17 - Приемы, функции, свойства, виды воображения

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.

7.5. Память

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

В структуре памяти можно выделить относительно самостоятельные процессы, представленные на рисунке 7.18.



Рисунок 7.18 - 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 7.19).

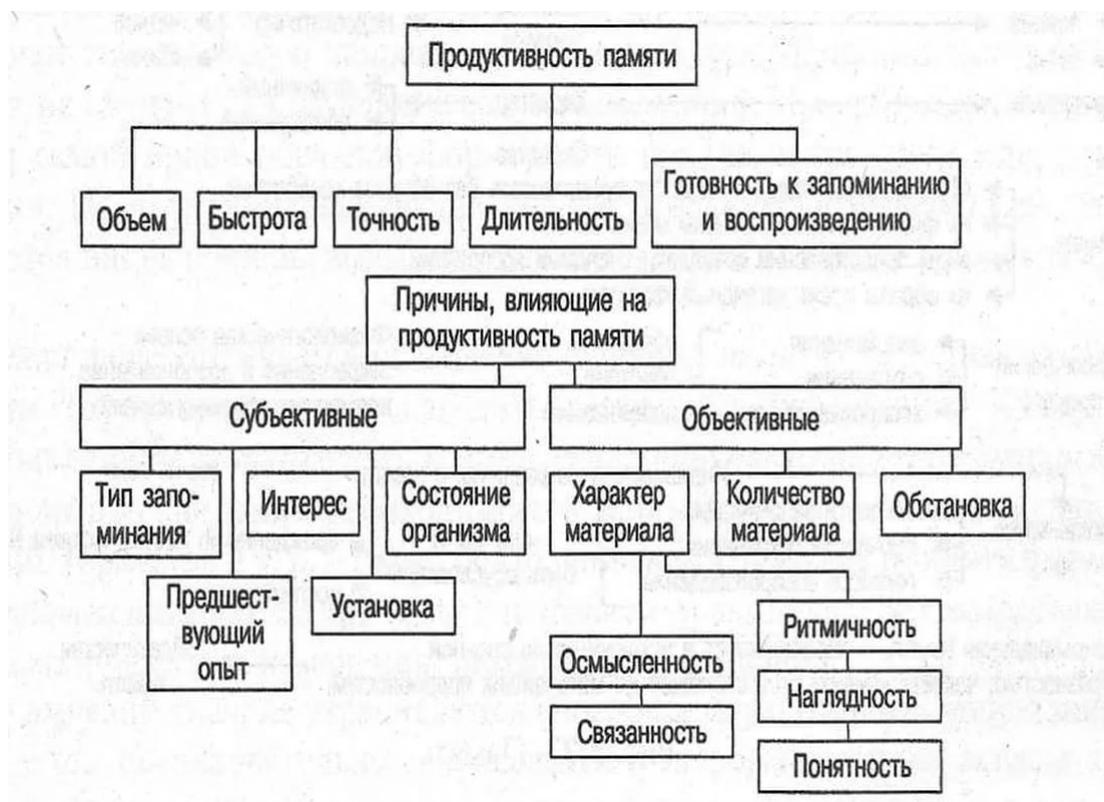


Рисунок 7.19 - Продуктивность памяти

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.

Расстройства памяти представлены на рисунке 1.3.

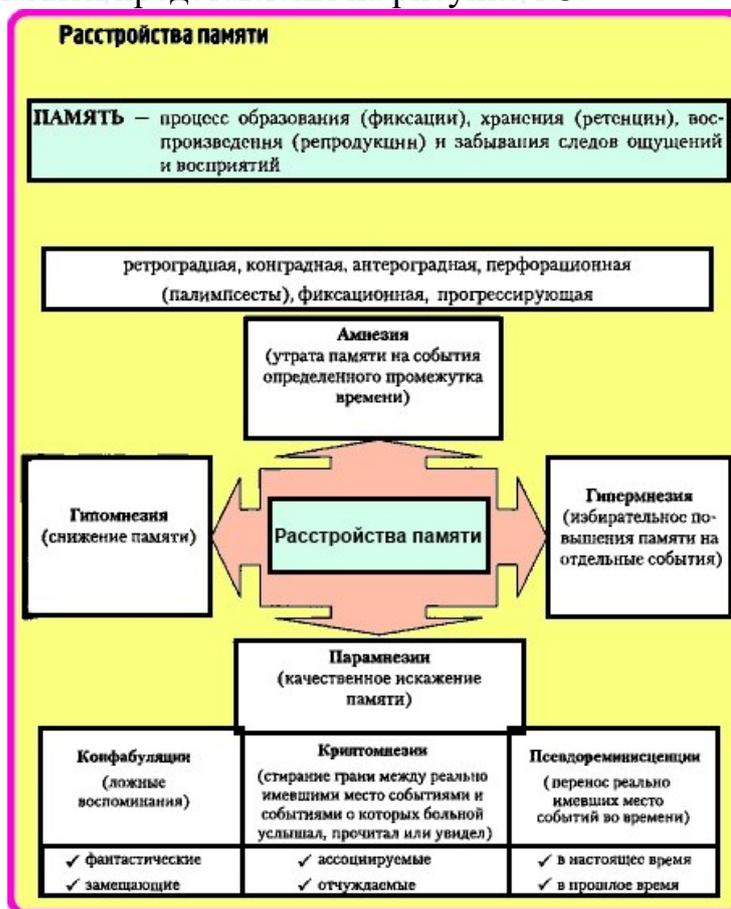


Рисунок 7.20 - Расстройства памяти

7.6. 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* - 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* - произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой.

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

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

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

Функции внимания представлены на рисунке 7.21.



Рисунок 7.21 - Функции внимания

Виды внимания представлены на рисунке 7.22.



Рисунок 7.22 - 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).

Виды нарушения внимания представлены на рисунке 7.23.

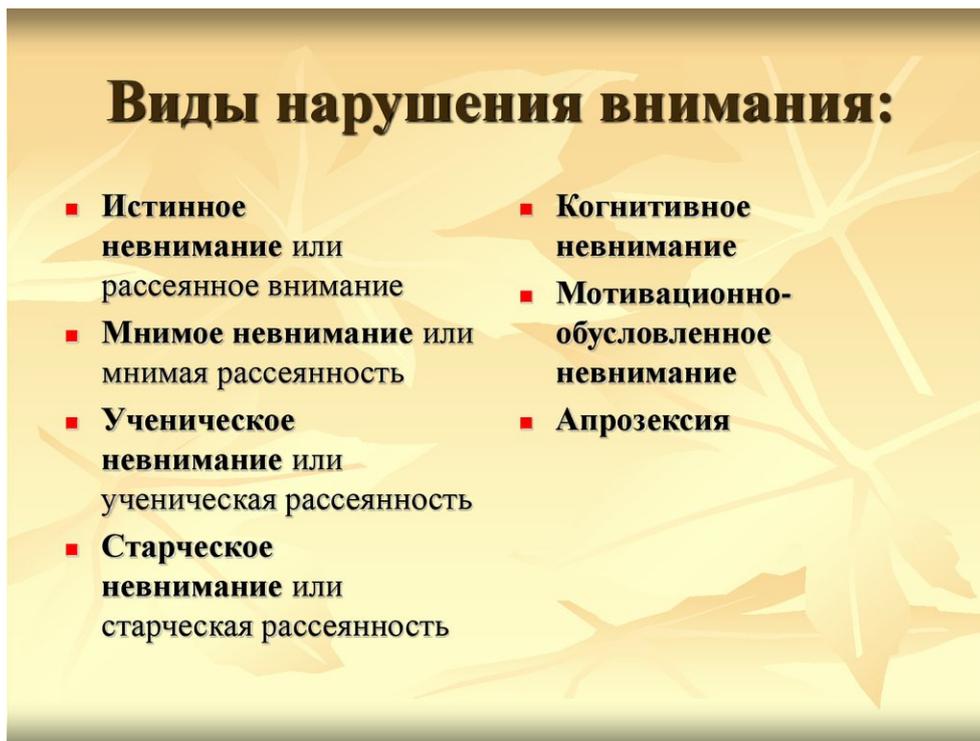


Рисунок 7.23 - Виды нарушения внимания

7.6. Речь

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

Язык – средство общения людей друг с другом.

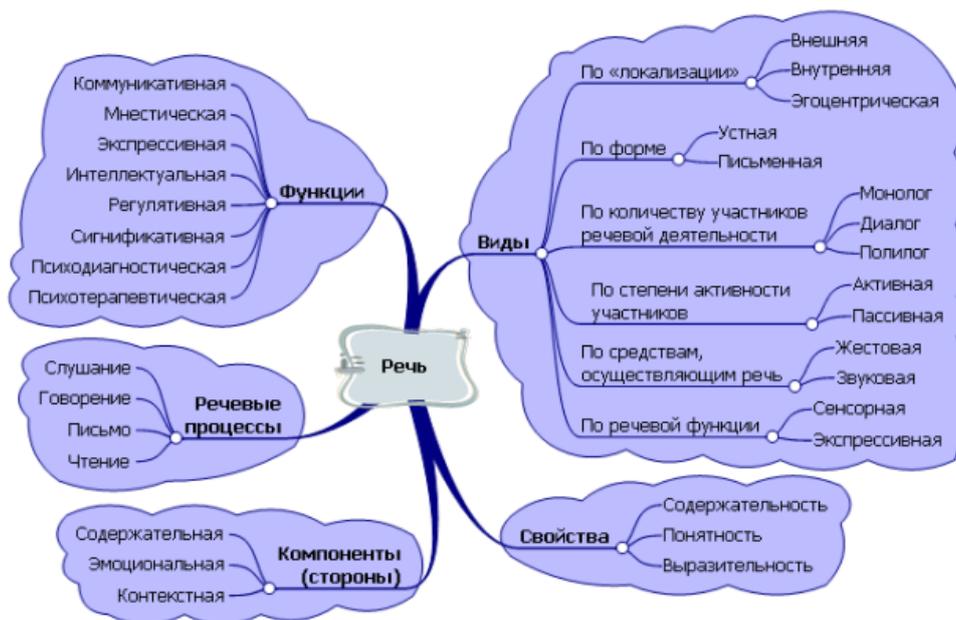


Рисунок 7.24 – Речь

Функции речи представлены на рисунке 7.26.

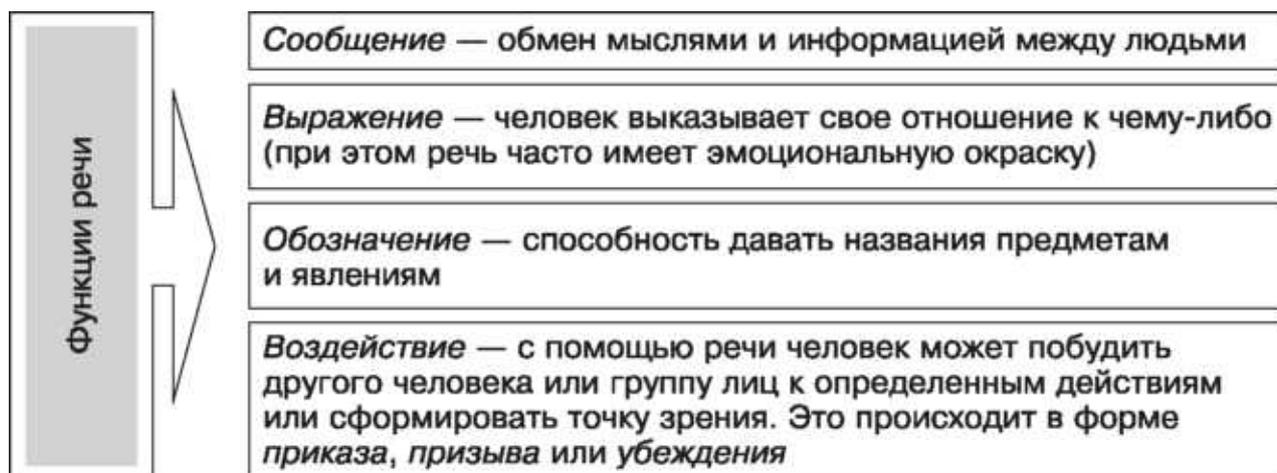


Рисунок 7.26 – Функции речи

Свойства речи представлены на рисунке 7.27.

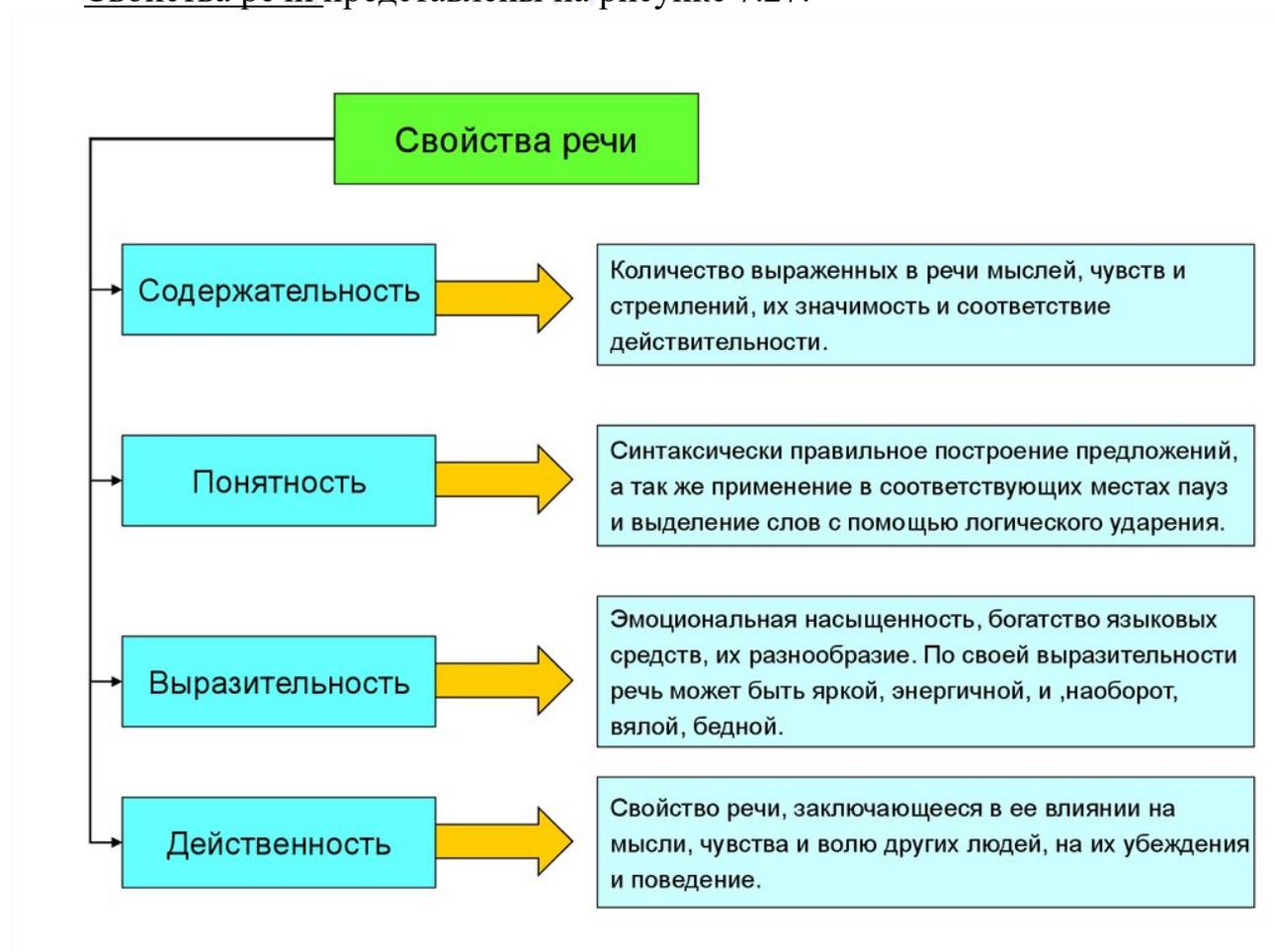


Рисунок 7.27 – Свойства речи

Виды речи представлены на рисунке 7.28.

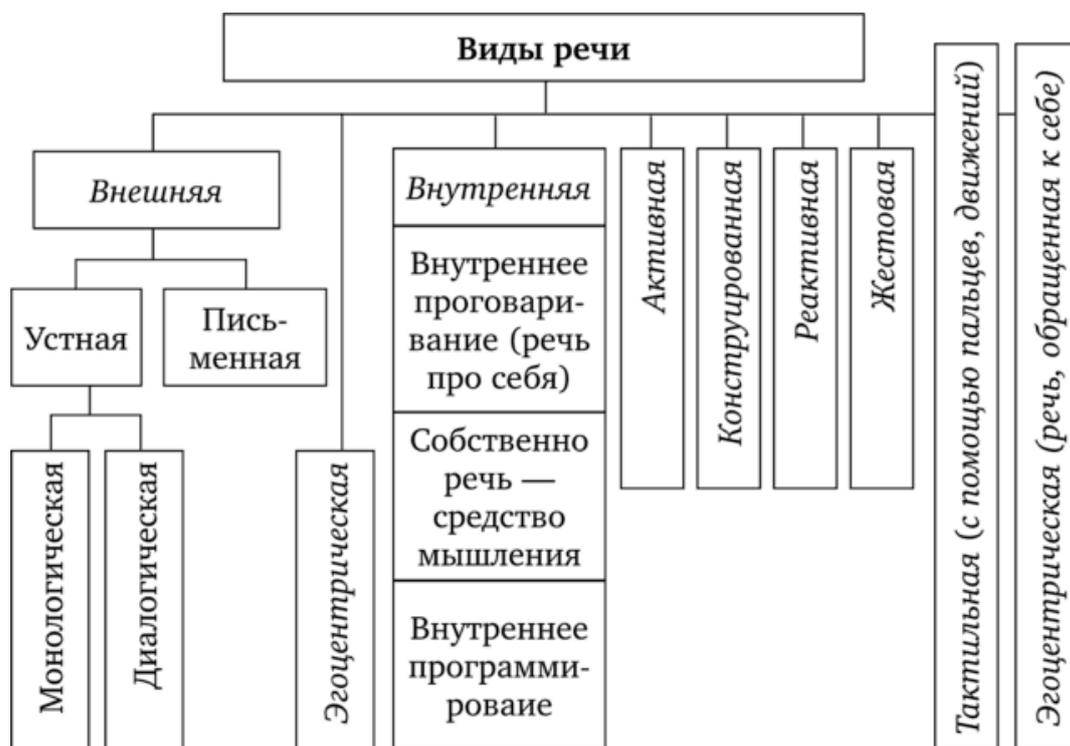


Рисунок 7.28 – Виды речи
 Расстройства речи представлены на рисунке 7.29.

Расстройства речи

- **Афазия** – утрата прежде сформированной речи при поражении центров речи в коре головного мозга (сенсорная, моторная, амнестическая и пр.)
- **Алалия** – отсутствие или недоразвитие речи у детей с сохранным слухом
- **Мутизм** – отказ от речи при сохранности речевого аппарата и корковых центров речи (например, при кататоническом ступоре и пр.)
- **А/дис-лексия** – утрата/недоразвитие способности читать
- **А/дис-графия** – утрата/недоразвитие способности правильно писать при сохранности двигательных функций
- **Эхολалия** – бессмысленное повторение слов собеседника (например, при кататоническом возбуждении, слабоумии)

Рисунок 7.29 – Расстройства речи

8. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

8.1. Психические состояния

Любая активность человека сопровождается *эмоциональными состояниями*. Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно **эмоции, чувства и аффекты**.

Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его.

Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности.

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

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

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

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

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

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

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний –

удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и **неудовольствие**, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

сихическими состояниями можно управлять (рисунок 8.1).

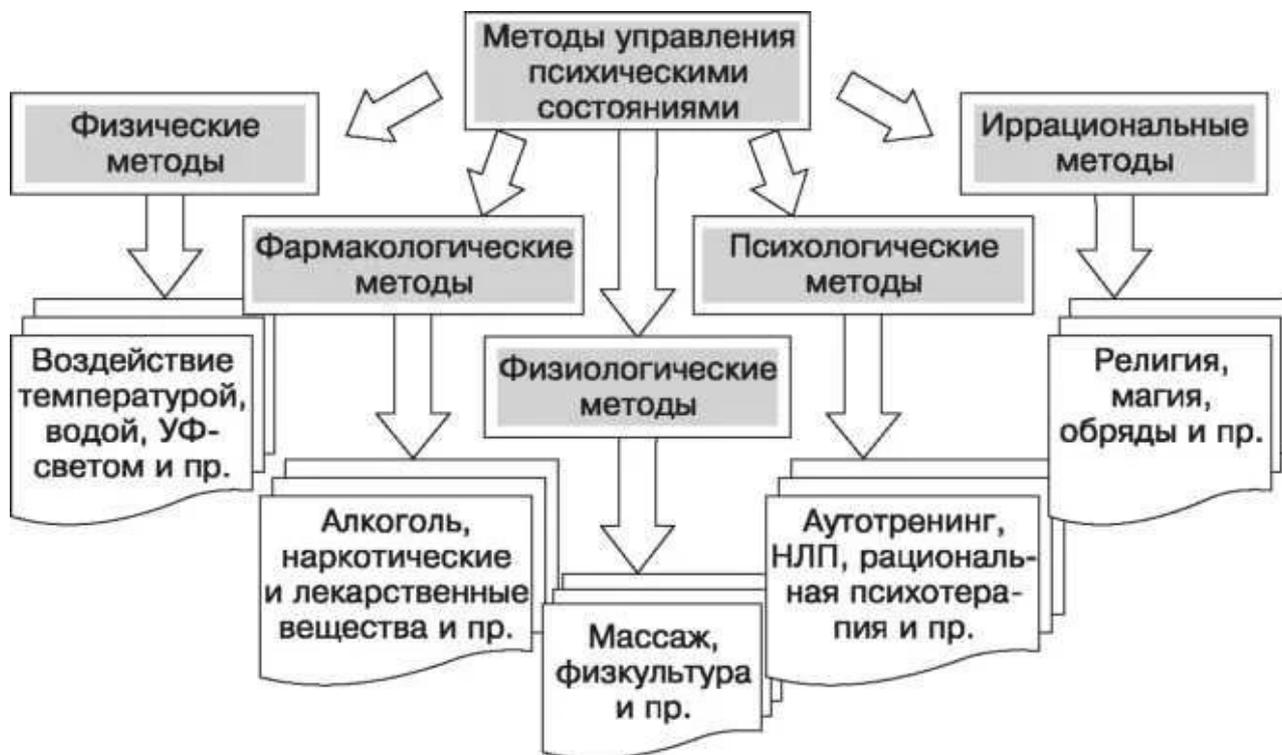


Рисунок 8.1 - Методы управления психическими состояниями

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

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

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

8.2. Эмоции

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

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).

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 8.2 -8.4).



Рисунок 8.2. - Виды эмоций

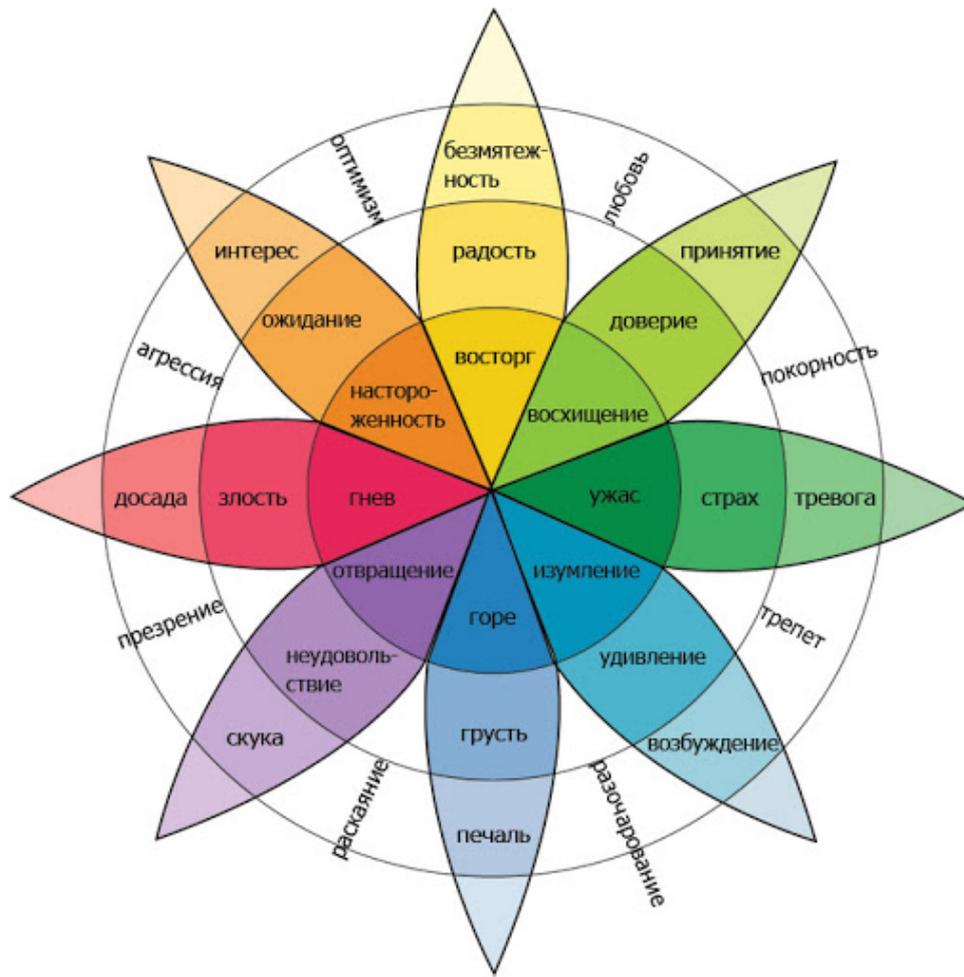


Рисунок 8.3. - Колесо эмоций Роберта Плутчика



Основные эмоции (по П.Экману)

Рисунок 8.4 - Основные эмоции по Экману

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.

Эмоции могут быть первичными, вторичными и третичными (рисунок 8.5).

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, ажитация, 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
	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
Страх	Ужас	Тревога, потрясение, испуг, мучительный ужас, паника, истерия, омертвление
	робость, боязливость	Боязнь, напряженность, беспокойство, тревожность, озабоченность, дистресс, сокрушенность, жуткость

Рисунок 8.5 - Первичные, вторичные и третичные эмоции

Список терминов для эмоций

Гнев	Печаль	Тревога	Боль	Стыд	Радость
Раздражение	Разочарование	Страх	Ревность	Сиротливость	Благодарность
Подавленность	Тоска	Стресс	Предательство	Стеснение	Доверие
Досада	Сожаление	Беззащитность	Покинутость	Одиночество	Комфорт
Настороженность	Апатия	Растерянность	Шок	Ничтожность	Довольство
Язвительность	Оцепенение	Недоумение	Безнадежность	Вина	Восторг
Нетерпение	Пессимизм	Скепсис	Мука	Позор	Расслабление
Отвращение	Слезливость	Волнение	Оскорбление	Отвращение	Облегчение
Обида	Уныние	Опасение	Страдание	Глупость	Ликование
Злость	Утрата иллюзий	Нервозность	Ненужность	Конфуз	Уверенность

Рисунок 8.6 – Список терминов для эмоций

Основными особенностями настроений являются:

1. *Слабая интенсивность.* Если человек испытывает настроение удовольствия, то оно никогда не доходит до сколько-нибудь сильного проявления; если это грустное настроение, то оно не ярко выражено и не имеет в своей основе интенсивных нервных возбуждений.

2. *Значительная длительность.*

3. *Неясность, «безотчетность».* Испытывая то или иное настроение, мы, как правило, слабо сознаем причины, его вызвавшие. Когда человеку разъясняют причину его настроения, это настроение нередко быстро у него проходит.

4. *Своеобразный диффузный характер.* Настроения накладывают свой отпечаток на все мысли, отношения, действия человека в данный момент. Важно поддерживать жизнерадостное, бодрое, приподнятое настроение, как у себя лично, так и у окружающих людей.

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

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

б) *особенности окружающей человека внешней среды*, в которой ему приходится жить и работать (внешние раздражения являются очень сильными

возбудителями настроений: чистота или грязь, шум или тишина, чистый или спертый воздух, бодряя или раздражающая музыка, окраска стен помещений, в которых приходится жить и работать, архитектурные формы зданий и т. д.);

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

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

УТРЕННЯЯ МАНТРА

**Я БЕСКОНЕЧНО ДОБРОЕ, ФЕНОМЕНАЛЬНО УМНОЕ,
ЧЕРТОВСКИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЕ, БОЖЕСТВЕННО КРАСИВОЕ,
УЛЬТРАМОДНО ОДЕТОЕ, НЕОБЫЧАЙНО РАБОТОСПОСОБНОЕ,
БЕСПРЕДЕЛЬНО ОТВЕСТВЕННОЕ,
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОРЯДОЧНОЕ,
КРИСТАЛЬНО ЧЕСТНОЕ, БЕСПРЕДЕЛЬНО ТАЛАНТЛИВОЕ,
ЭКСТРАОРДИНАРНОЕ, ГИПЕРСЕКСУАЛЬНОЕ
НЕ ПО ГОДАМ РАЗВИТОЕ, СКАЗОЧНО ЩЕДРОЕ,
БЕСПОДОБНО БЕСПОДОБНОЕ, НЕВЕРОЯТНО ПЕРСПЕКТИВНОЕ,
БЕЗЗАВЕТНО ЛЮБЯЩЕЕ, БЕСКОНЕЧНО ЛЮБИМОЕ,
ЛЕГЕНДАРНО СИЛЬНОЕ, НЕПОСТИЖИМО ОПТИМИСТИЧНОЕ,
ИДЕАЛЬНО СЛОЖЕННОЕ, КРАЙНЕ ИНТЕЛЛИГЕНТНОЕ,
СУПЕРАКТИВНОЕ, НЕОПИСУЕМО ЧУВСТВЕННОЕ.
АРХИНАДЕЖНОЕ, ВСЕМИ ОБОЖАЕМОЕ,
БЕССПОРНО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ,
ФАНТАСТИЧЕСКИ СКРОМНОЕ ЧЕЛОВЕЧИЩЕ.**

Рисунок 8.7 – Утренняя мантра))

8.3. Чувства

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

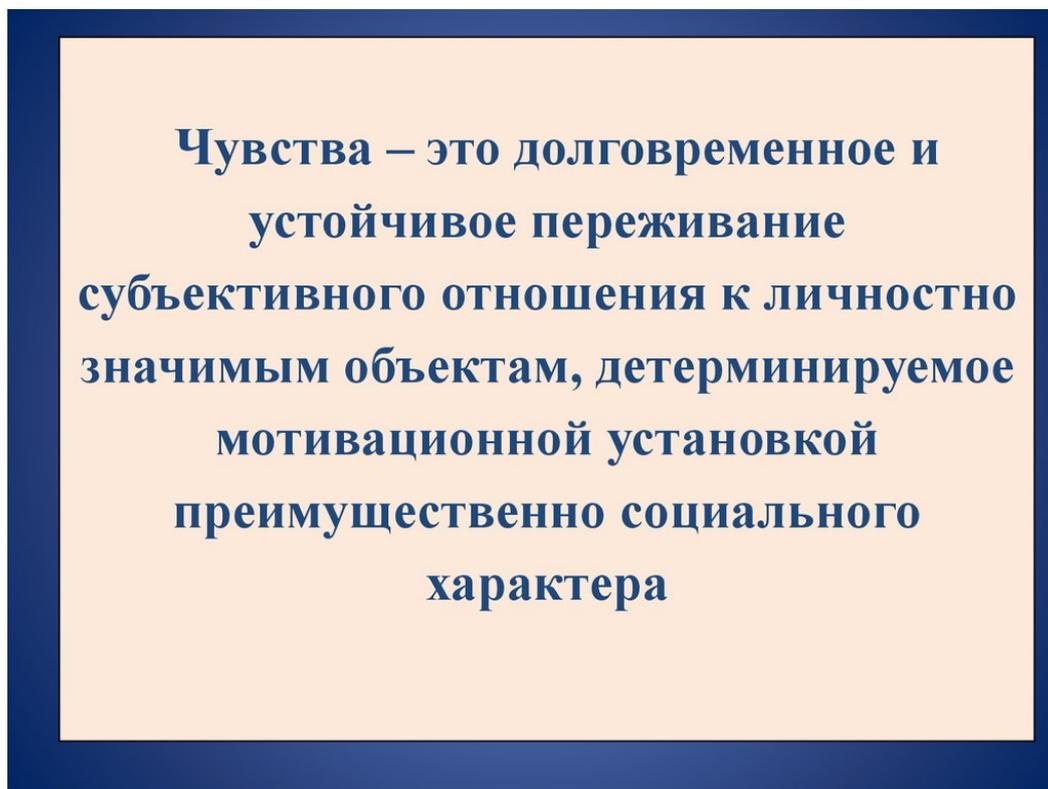


Рисунок 8.8 – Определение чувства

Отличительными особенностями чувств являются:

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

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

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

4. *Строго дифференцированная связь эмоционального переживания с конкретными предметами, действиями, обстоятельствами, его вызывающими.* Чувства не имеют диффузного характера, свойственного настроениям. Мы испытываем чувство удовольствия при чтении именно этой книги, а не другой; занимаясь любимым видом спорта, мы испытываем

удовлетворение, которое не распространяется на его другие виды, и т. д. Чувства самым тесным образом связаны с деятельностью, например чувство страха вызывает желание бежать, а чувство гнева - желание бороться.

Чувства отличаются сложностью и многообразием эмоциональных переживаний.

Виды чувств:

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

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

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

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

➤ *эстетические* – возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей и чувство юмора (рисунок 1.2).



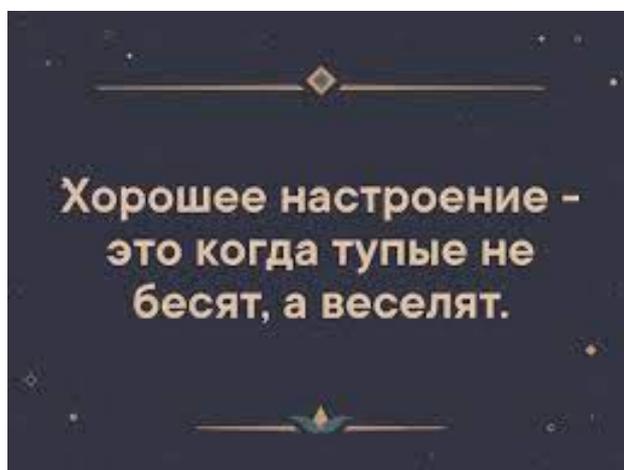
Рисунок 8.9 - Виды чувств

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).

Вымирают не только редкие виды животных, но и редкие виды чувств.

Джон Фаулз, "Волхв"

Quote-Citation.Com



8.4. Сила воли

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.



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



Рисунок 8.9 - 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.

Качество	Описание качества
Положительные волевые качества	
Сила воли	Интегральное свойство личности, которое проявляется во всем волевом процессе: в появлении стремлений, в скорости принятия решения, и решимости, в самообладании или других волевых качествах
Решимость	Отсутствие излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, своевременное и быстрое принятие решений
Самообладание	Умение сдерживать свои чувства, когда это требуется, недопущение импульсивных и необдуманных действий, умение владеть собой и заставлять себя выполнять задуманные действия, а также воздерживаться от того, что хочется делать, по что представляется неразумным или неправильным
Смелость	Сила воли, проявляющаяся в преодолении опасных для благополучия и жизни человека препятствий
Настойчивость	Умение совершать неоднократно волевые акты в течение длительного времени и для достижения определенной цели, а также стремление человека к достижению поставленной цели даже в самых сложных условиях
Отрицательные волевые качества	
Упрямство	Неадекватная настойчивость в выполнении решений, принятых без достаточных оснований
Импульсивность	Торопливость в принятии решений, необдуманность поступков
Податливость	Легкость изменения решения под влиянием других лиц или случайных обстоятельств

Рисунок 8.10 - Волевые качества

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.

3. *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.



Расстройства сложной волевой действия:

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

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

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

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

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

Невозможно – это всего лишь громкое слово, за которым прячутся маленькие люди. Им проще жить в привычном мире, чем найти в себе силы что-то изменить.

Невозможное – это не факт. Это только мнение.

Невозможное – это не приговор. Это вызов.

Невозможное – это шанс проявить себя.

Невозможно – это не навсегда.

Невозможное возможно.

Мухаммед Али (Cassius Clay)

Коллаж В. Лычковский

8.5. Самооценка



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

Функции самооценки:

- **Прогностическая** – регулирует активность человека в начале выполнения деятельности.
- **Корректирующая** – обеспечивает контроль в процессе выполнения деятельности.
- **Ретроспективная** – обеспечивает возможность оценки человеком своего поведения и деятельности на заключительном этапе ее выполнения.
- **Мотивирующая** – побуждает человека действовать для получения одобрения и позитивных самооценочных реакций (удовлетворенности собой, развития самоуважения и гордости).
- **Терминальная** – заставляет человека остановиться (прекратить деятельность), если его действия и поступки способствуют появлению самокритики и недовольства собой.

Рисунок 8.11 - Функции самооценки

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).



Рисунок 8.12 - Виды самооценки

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА САМООЦЕНКУ

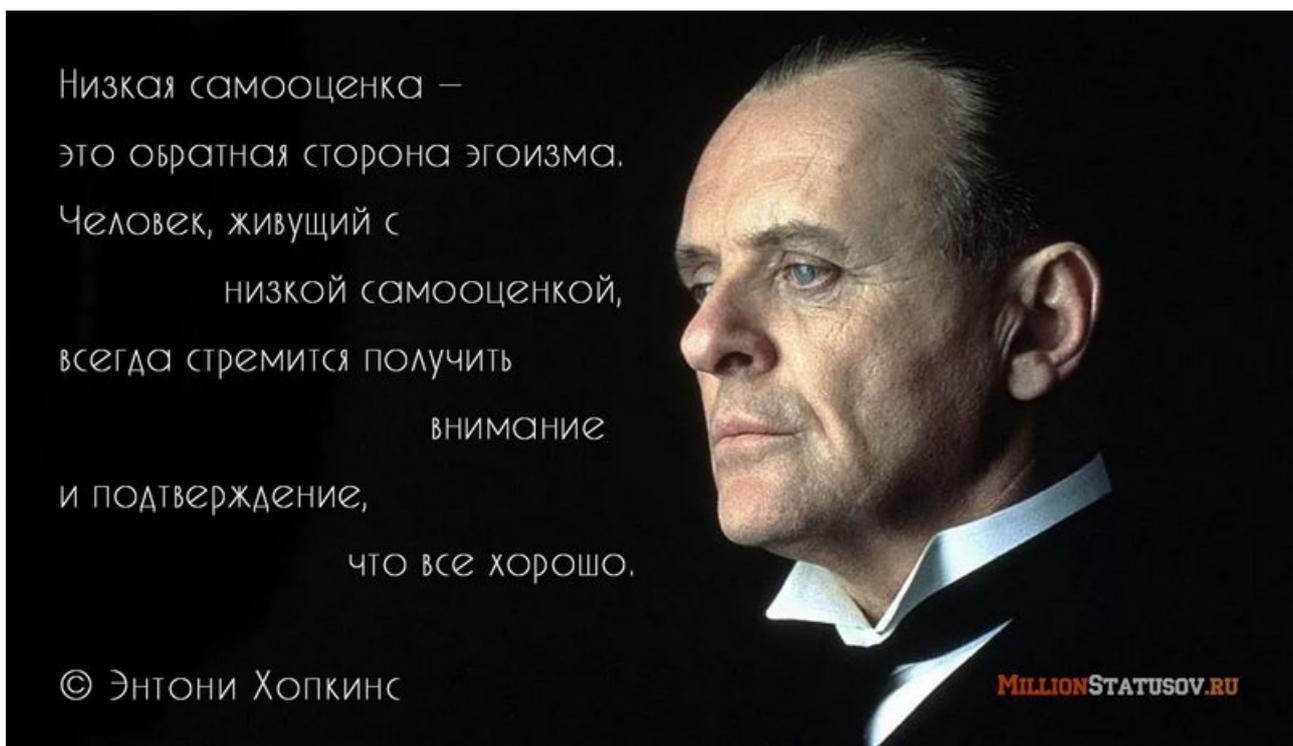
- Статус
- Текущие внушения
- Успешность по жизни или в конкретной ситуации
- Стереотип, влияние привычки
- Телесный корсет уверенности, шире - рисунок тела
- Физическое состояние и настроение
- Отношение человека к самому себе
- Вера в собственную эффективность
- Личный выбор

Фактор	Цвет
Воспитание	Синий
Социум	Оранжевый
Особенности организма	Серый
Наследственность	Желтый

Рисунок 8.13 - Факторы, влияющие на самооценку



Рисунок 8.14 - Адекватная самооценка




**ОЙ, ДА НОРМАЛЬНАЯ
У МЕНЯ САМООЦЕНКА.
ДАВАЙ КЛАНЯЙСЯ.**

9. 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?

9.1. Семья как фактор развития и самореализации личности

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 9.1.



Рисунок 9.1 - Типология семей

9.2. Семейное воспитание, его задачи 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.

9.3. 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.

9.4. 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.*

9.5. Причины неправильного родительского воспитания

Помимо определенных обстоятельств в жизни семьи, низкой педагогической культуры родителей, основную роль играют нарушения в личности самих родителей:

1. Отклонение характера самих родителей.
2. Личностные проблемы родителей, решаемые за счет ребенка (в основе лежит какая-то чаще неосознаваемая потребность):
 - ✓ расширение сферы родительских чувств;
 - ✓ предпочтение в подростке детских качеств;
 - ✓ воспитательная неуверенность родителей;
 - ✓ фобия утраты ребенка;
 - ✓ неразвитость родительских чувств;

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

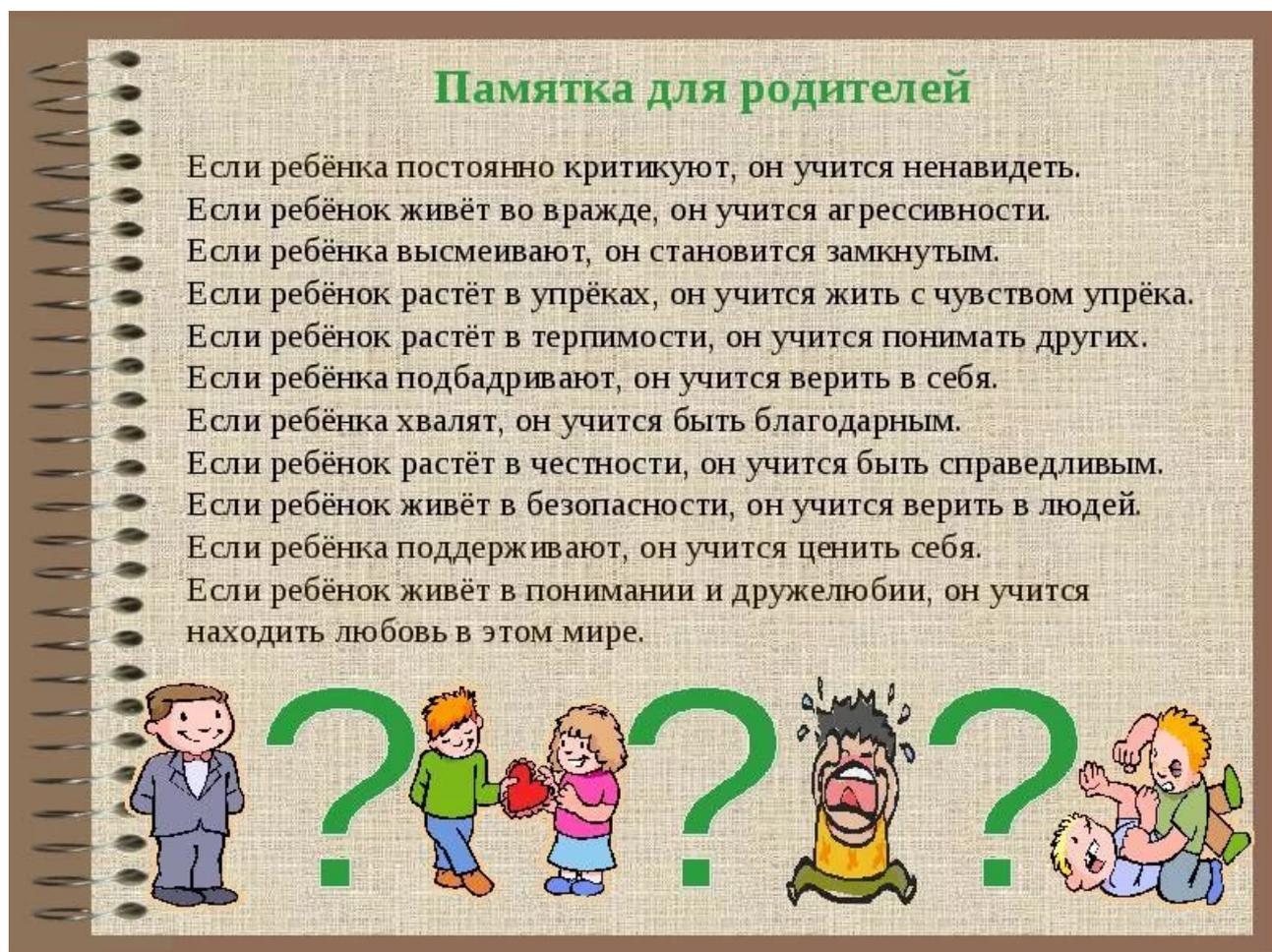


Рисунок 11.2 - Памятка для родителей

10. ДЕФЕКТОЛОГИЯ КАК НАУКА

10.1. Понятие «здоровье» и «болезнь»

Существует значительное количество определений понятия «здоровье»:

Адо А.Д.: «Здоровье - это форма жизнедеятельности, обеспечивающая наиболее совершенную деятельность и адекватные условия существования».

Зайко Н. Н.: «Здоровье - это, прежде всего, состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции, а также способность регуляторных систем поддерживать постоянство внутренней среды (гомеостаз)».

Н.И. Лосев: «Здоровье - это нормальное состояние организма».

Петров И.Р.: «Здоровье - жизнь трудоспособного человека, приспособленного к изменениям окружающей среды».

Царегородцев Г.И.: «Здоровье человека - это гармоническое единство физических, психических и трудовых функций, обеспечивающих возможность полноценного неограниченного участия человека в различных видах общественной и, прежде всего, производственно-трудовой жизни».

Обилие определений данного понятия говорит о том, что до сих пор ни в медицине, ни в философии нет единого мнения по этому вопросу. По каждому из определений можно сделать ряд критических замечаний, иногда довольно серьезных, касающихся принципиальных теоретических аспектов. Тем не менее, анализ данных понятий позволяет выделить *основные критерии* здоровья:

- ✓ уравновешенность организма и внешней среды;
- ✓ соответствие структуры и функции;
- ✓ способность организма поддерживать гомеостаз;
- ✓ полноценное участие в трудовой деятельности.

Для постановки диагноза «здоровья», как, впрочем, и для выявления болезни, врач проводит обследование пациента и сопоставляет полученные данные с **нормой**. На основании сравнения и делается заключение о состоянии здоровья человека. А в некоторых определениях «здоровья» данный термин является основополагающим. Что же такое «норма», как нужно понимать это состояние организма? Данный вопрос актуален и сейчас (Галочкина Н. Е., 2016; Томнюк Н. Д., Данилина Е. П., 2017).

В статистическом смысле понимания нормального как среднего, **норма** - есть присущее большинству популяции, наиболее типичное значение того или иного параметра.

Таким образом, принимая во внимание наши рассуждения о патофизиологическом и клиническом понимании нормы, можно согласиться с определением здоровья, предложенным Н.И. Лосевым: «**Здоровье** - нормальное состояние организма». Оно обеспечивает полноценную жизнь человека, что нашло наиболее полное отражение в формулировке здоровья как: «состояния полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов» (ВОЗ).

Болезнь - весьма сложный процесс и дать ей определение чрезвычайно

трудно. Она тесно связана с такими состояниями организма, как здоровье, норма. «Здоровье» и «болезнь» - наиболее *общие категории* медицины, ее центральные понятия, качественно различные, особые формы взаимодействия организма и внешней среды. Когда пытаются охарактеризовать болезнь как определенное биологическое явление, то нередко ее противопоставляют «здоровью» и «норме». Простое определение их друг через друга как противоположностей - не совсем удачный прием. Но все же *«...болезнь не отделима от здоровья, поэтому правильное понимание может быть основано только на правильном понимании здоровья»*. Отсюда в определениях «здоровья» и «болезни», предложенных различными учеными - медиками и философами, есть много взаимосвязанных понятий, указывающих на те или иные существенные свойства этих способов жизнедеятельности организма.

Болезнь - состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни и его способности поддерживать свой гомеостаз. Является следствием ограниченных энергетических и функциональных возможностей живой системы в её противостоянии патогенным факторам.

Поэтому для лучшего понимания сущности болезни нам необходимо, прежде всего, охарактеризовать «здоровье» и «норму» как общемедицинские категории.

Организм остается здоровым, если имеет возможность использовать вовремя и по полной программе имеющиеся механизмы адаптации при действии неблагоприятных факторов. По ряду причин (чрезмерно агрессивный патогенный агент, длительное его действие и другим) отмечается недостаточность приспособительных реакций и может возникнуть болезнь. В большинстве наблюдений заболевание возникает не сразу, а развивается через стадию *предболезни* (преморбидная стадия).

Предболезнь - снижение функциональной активности некоторых приспособительных механизмов организма, ведущее к уменьшению его адаптационных возможностей.

Она формируется под действием различных причинных факторов внешней и внутренней среды. Различают несколько общих патогенетических вариантов в ее развитии:

✓ наследственное (врожденное) состояние предболезни (диатезы, наследственные энзимопатии);

✓ при влиянии на организм малопатогенного фактора и (или) недостаточности его адаптационных механизмов заболевание может не возникнуть. Длительное же его действие, например, электромагнитного излучения, приводит к напряжению и истощению приспособительных реакций;

✓ состояние предболезни обусловлено одним патогенным агентом, на этом фоне влияние другого вредного фактора может способствовать возникновению патологии. Например, несоблюдение режима питания вызывает ослабление (истощение) защитных механизмов, отвечающих за целостность слизистой оболочки желудка; распространение в этот период инфекции (*Campylobacter*

pylori) способствует развитию язвенной болезни желудка.

Лица с инвалидностью могут различаться: по нозологии (различные нарушения зрения, слуха, речи, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др., а также комплексные формы сенсорно-моторных нарушений и последствий различных соматических заболеваний).

10.2. Нозологические группы инвалидов

Нарушения слуха:

1. Нарушение функций вестибулярного аппарата.
2. Задержка моторного и психического развития.
3. Нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения.
4. Нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности, пространственно-временной ориентации.
5. Дисгармоничность физического развития, нарушение осанки.
6. Заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства.

Нарушения зрения:

1. Нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений.
2. Нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры.
3. Неврозы, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ.
4. Минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха.
5. Быстрая утомляемость.

Поражение опорно-двигательного аппарата:

Церебральное:

1. Нарушение опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве координации микро– и макромоторики.
2. Остеохондроз, мышечная гипотрофия, остеопороз, контрактуры.
3. Дисгармоничность физического развития.
4. Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов.
5. Нарушения зрения, слуха, интеллекта.
6. Низкая работоспособность.

Спинальное:

1. Полная или частичная утрата движений, чувствительности.
2. Расстройство функций тазовых органов.
3. Нарушение вегетативных функций, пролежни.
4. Остеопороз.
5. При высоком (шейном) поражении – нарушение дыхания, ортостатические нарушения.
6. При вялом параличе – атрофия мышц.
7. При спастическом параличе – тугоподвижность суставов, контрактуры, спастичность.

Ампутационное:

1. Нарушение опороспособности и ходьбы (при ампутации нижних конечностей), координации движений, осанки, вертикальной позы.
2. Уменьшение массы тела, сосудистого русла.
3. Нарушение регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервно-мышечной и костной ткани, контрактуры.
4. Нарушения кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов, ожирение.
5. Снижение общей работоспособности.
6. Фантомные боли.

Особые образовательные потребности различаются у студентов – инвалидов разных нозологических групп, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре, содержании образования, методах обучения. Педагогические кадры должны быть ознакомлены с психологофизиологическими особенностями студентов инвалидов с ограниченными возможностями здоровья и учитывать их при организации образовательного процесса. С этой целью необходимо включение блока дисциплин по осуществлению инклюзивного образовательного процесса в программы обучения, повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров.

10.3. Дефектология как отрасль педагогической науки

Дефектология (от лат. недостаток и греч. - слово, учение) относится к педагогическим наукам и изучает психофизиологические особенности развития аномальных людей, закономерности их воспитания и обучения.

Предметом исследования дефектологии как отрасли научного познания являются дети с физическими и психическими недостатками и проблемы их обучения и воспитания.

Дефектология объединяет ряд самостоятельных отраслей: сурдопедагогика, изучающая вопросы воспитания и обучения людей с недостатками слуха; тифлопедагогика - вопросы воспитания и обучения людей с дефектами зрения; олигофренопедагогика - вопросы воспитания и обучения умственно отсталых людей; логопедия - вопросы изучения и исправления недостатков речи. Дефектология включает также специальную психологию, изучающую психологические особенности аномальных людей.

В дефектологии продолжается процесс дифференциации, возникают новые направления научных исследований (например, изучение людей с задержкой психического развития, с двигательными нарушениями, а также с различными сложными дефектами - слепо-глухо-немота, слепота или глухонемота с интеллектуальными нарушениями и др.).

Воспитание и обучение аномальных людей - сложная социальная и педагогическая проблема. Используя различные методы научного

исследования, ученые-дефектологи изучают объективные закономерности развития аномальных детей, обосновывают и совершенствуют систему их воспитания и обучения.

Дефект развития, т.е. физический или психический недостаток, вызывающий нарушение нормального развития человека, не означает наличие только отрицательных признаков. Он не отрицает в развитии аномального человека некоторых положительных тенденций, которые зависят от соответствующих условий воспитания и являются результатом адаптации человека к окружающей среде. Так, у слепого обостряются слух, обонятельная и тепловая чувствительность, помогающие его ориентировке в пространстве. Глухой человека улавливает движение, музыку посредством вибрационных ощущений, доводя их до совершенства. Особенности нарушения физического и психического развития человека влияют на весь процесс и конечный результат его познавательной деятельности. Вместе с тем аномальный характер психофизического развития ведет к значительному своеобразию формирования личности человека.

Представление об аномальном развитии как о чисто количественной ограниченности несостоятельно. Это развитие прежде всего отличается качественным своеобразием, опорой на более сохранные функции. В условиях специального обучения и воспитания у аномальных людей преодолевается или сглаживается их биологически обусловленная недостаточность. Именно эта концепция составляет **методологическую основу дефектологии**, позволяющую оптимистически оценивать возможности развития на дефектной основе. Воспитательная работа с аномальным человеком проводится с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей, направлена на формирование у него самостоятельности, навыков самообслуживания, труда и культуры поведения, умения жни, и работать в коллективе.

Воспитание аномального человека требует деликатного, тактичного отношения окружающих к его психическим или физическим недостаткам, исключая фиксации внимания на дефекте, подчеркивающую его неполноценность. Важно воспитать у человека оптимизм и уверенность, сформировать способность преодолевать трудности, стимулировать его компенсаторные возможности, ориентировать на положительные качества и вместе с тем развить способность к критической оценке своих действий и поступков. Обучение и развитие аномальных людей - целенаправленный процесс передачи и усвоения знаний, умений, навыков деятельности, основное средство подготовки к жизни и труду.

В ходе обучения осуществляются цели образования и воспитания. Дефектология занимается вопросами специальной дидактики (теории образования и обучения аномальных людей). Задачи, содержание, принципы, организация учебного процесса разрабатываются для каждого конкретного типа специального учебного заведения с учетом глубины и характера дефекта. В зависимости от этого выбираются методы обучения, наглядные и технические средства, решается проблема дифференциации обучения. Эта проблема является одной из главных в дефектологии. По мнению Т.А.

Власовой, цель всех разделов данной науки - определение тех условий обучения и воспитания, которые наиболее адекватно учитывают особенности развития аномального ребенка и максимально способствуют преодолению имеющихся у него отклонений. Например, результатом совершенствования дифференциальной диагностики было выявление людей с задержками психического развития среди неуспевающих в массовой школе.

При подборе системы и методов обучения для аномального человека учитывается также его возраст и время возникновения дефекта. Особое значение имеет момент потери слуха (успела ли развиться речь) или зрения (сохранились ли зрительные представления).

Развитие аномального человека в большей степени, чем нормального, зависит от обучения. Поэтому при отсутствии обучения или его несвоевременном начале наносится непоправимый ущерб развитию аномальных людей, тормозится формирование их психических функций, углубляется отставание от нормальных сверстников; при сложных дефектах возможности умственного развития могут оказаться нереализованными.

Очевидно, что воспитание и обучение должны носить развивающий характер, учитывая зону ближайшего развития, т.е. тот запас потенциальных возможностей, формирующихся функций аномального человека, которые он еще не может реализовать самостоятельно, но уже реализует с помощью педагога. Согласно Л.С. Выгодскому, зона ближайшего развития определяет не только имеющиеся возможности, но и перспективу психического развития аномального человека. Обучение должно стимулировать переход зоны ближайшего развития в актуальное развитие, т.е. со временем руководство педагога становится излишним, а решение задач человека - самостоятельным. Это и составляет внутреннюю взаимосвязь между обучением и развитием, при которой правильно организованное обучение ведет за собой развитие, опираясь на формирующиеся психические функции.

Коррекция (лат. - исправление) в дефектологии - система педагогических мер, направленных на исправление или ослабление недостатков психофизического развития людей. Под коррекцией подразумевается как исправление отдельных дефектов (например, коррекция произношения или зрения), так и целостное влияние на личность аномального человека в целях достижения положительного результата в процессе его обучения, воспитания и развития. Устранение или сглаживание дефектов развития познавательной деятельности и физического развития человека обозначается понятием «коррекционно-воспитательная работа».

Коррекционно-воспитательная работа представляет систему комплексных мер педагогического воздействия на различные особенности аномального развития личности в целом, поскольку всякий дефект отрицательно влияет не на отдельную функцию, а снижает социальную полноценность человека во всех ее проявлениях. Она не сводится к механическим упражнениям элементарных функций или к набору специальных упражнений, развивающих познавательные процессы и отдельные виды деятельности аномальных детей, а охватывает весь

учебно-воспитательный процесс, всю систему деятельности специальных учреждений.

Коррекционно-воспитательной задаче подчинены все формы и виды классной и внеклассной работы в процессе формирования у обучаемых общеобразовательных и трудовых знаний, умений и навыков. На ранних этапах обучения и развития эта работа предусматривает обогащение представлений аномальных людей об окружающей действительности, формирование навыков самообслуживания, произвольных движений и других видов деятельности в зависимости от типов специальных школ и возраста их воспитанников. В дальнейшем коррекционно-воспитательная работа осуществляется в процессе обучения аномальных людей общеобразовательным знаниям. Большие возможности для коррекционно-воспитательной работы открывает трудовое обучение, в процессе которого формируются не только профессиональные умения, но и воспитываются навыки планирования своей работы, умения руководствоваться словесными инструкциями, критически оценивать качество работы и т. п.

Таким образом, трудовая деятельность имеет разностороннее значение в обучении и развитии аномальных людей, а трудовые процессы оказывают исключительное влияние на коррекцию дефектов их умственного и физического развития.

Важное значение имеет коррекционно-воспитательная работа для формирования эмоционально-волевой сферы аномальных людей и исправления отдельных личностных недостатков и отклонений в поведении. Коррекционно-воспитательная работа учитывает индивидуальные особенности человека с применением в необходимых случаях охранительного режима либо соответствующих форм обучения, стимулирующих интенсивную умственную деятельность.

С целью коррекции недостатков важно создать условия для общения аномальных людей с нормально развивающимися. В ряде случаев аномальным людям необходимы лечебно-коррекционные мероприятия (лечебная физкультура, массаж, артикуляционная и дыхательная гимнастика, применение медикаментозных средств и др.).

Система коррекционно-воспитательной работы строится на активном использовании сохранных возможностей аномального человека, «пудов здоровья», а не «золотников болезни», по образному выражению Л.С. Выгодского, что позволяет развивать нарушенные и ослабленные функции, высшие психические процессы, без которых немислимы деятельность и существование человека.

Компенсация (лат. - возмещение, уравнивание) - замещение или перестройка нарушенных или недоразвитых функций организма. Это сложный, многообразный процесс приспособляемости организма вследствие врожденных или приобретенных аномалий.

Так, компенсация функций зрительного анализатора у человека, родившегося слепым, возможна преимущественно через развитие осязания, т.е. с помощью сенсорной системы кожного и кинестетического анализаторов.

Процесс компенсации опирается на значительные резервные возможности высшей нервной деятельности. Этот процесс типичен и для животных при нарушении или утрате какой-либо функции, являясь проявлением биологической приспособляемости организма, которая устанавливает его равновесие со средой. Компенсация нарушенных функций у человека имеет качественно иной характер. Она «представляет глубоко своеобразный процесс развития всех сторон личности, в основе которой лежит единство биологических и социальных явлений. Определяющими в развитии процессов компенсации у человека являются сознательная трудовая деятельность и общественные отношения, в которые он вступает в процессе этой деятельности». У аномальных людей в процессе компенсации происходит формирование новых динамических систем условных связей, исправление нарушенных или ослабленных функций, развитие личности.

Специфическое развитие аномальных людей, вызванное нарушением одной из систем организма и его функций, проходит на фоне активизации защитных средств и мобилизации резервных ресурсов, сопротивляющихся наступлению патологических процессов. Здесь и проявляются потенциальные возможности компенсации. Специальное обучение и воспитание открывают широкие возможности развития функций.

В этой связи Л.С. Выготский говорил о законе превращения минуса дефекта в плюс компенсации. «Положительное своеобразие дефективного ребенка и создается в первую очередь не тем, что у него выпадают те или иные функции, наблюдаемые у нормального, но тем, что выпадение функций вызывает к жизни новые образования, представляющие в своем единстве реакцию личности на дефект, компенсацию в процессе развития. Если слепой или глухой ребенок достигает в развитии того же, что и нормальный, то дети с дефектом достигают этого иным способом, на ином пути, иными средствами, и для педагога особенно важно знать своеобразие пути, по которому он должен повести ребенка».

При этом оптимальное развитие функций сохранных органов, замещающих пораженный орган, Л.С. Выготский объясняет не их особым врожденным строением у аномального ребенка, а активным функционированием, вызванным жизненной необходимостью. В развитии аномального ребенка ведущую роль играет не первичный дефект, а его вторичные социальные последствия, его социально-психологическая реализация. Процессы компенсации не в состоянии полностью выправить дефект, но они помогают преодолеть затруднения, создаваемые дефектом. Поэтому Л.С. Выготский считал социальное воспитание аномального ребенка, основанное на методах социальной компенсации его природного недостатка, единственным научно состоятельным и верным путем. Это означает включение ребенка в разнообразные социальные отношения, активное общение, общественно полезную деятельность на основе компенсаторных возможностей.

Чем раньше начинается специальное педагогическое воздействие, тем лучше развивается процесс компенсации. Коррекционно-воспитательная работа, начатая на ранних этапах развития, предупреждает вторичные

последствия нарушений органов и способствует развитию человека в благоприятном направлении. Приемы коррекционно-воспитательной работы последовательно применяются на всех этапах развития, так как компенсация нарушенных функций формируется не сразу, а постепенно, согласно определенным закономерностям.

Высшая форма компенсации означает всестороннее развитие личности человека. Однако для некоторых форм аномального развития пределы компенсации ограничены. Так, при грубых аномалиях умственного развития возможна лишь частичная компенсация дефекта, так как глубокие нарушения интеллекта препятствуют развитию высших психических процессов. Но это не означает фатально предопределенных пределов развития умственно отсталых детей. Определенный положительный уровень познавательной деятельности, достигаемый в процессе коррекционно-воспитательной работы, позволяет говорить о значительных потенциальных возможностях умственно отсталых людей. В связи с тем, что аномальные люди весьма подвержены неблагоприятным влияниям и состояниям (болезненные процессы, психические перегрузки и стрессы), компенсаторные механизмы могут разрушаться. При этом резко снижается работоспособность и замедляется развитие. Это явление называют декомпенсацией. Подобные рецидивы функциональных нарушений приводят к неустойчивости и ослаблению психических процессов. В таком состоянии человек нуждается в создании охранительного режима, ограничении учебной нагрузки.

Протекание компенсаторных процессов у аномальных людей зависит от ряда условий. К числу благоприятных условий их развития относятся следующие:

а) правильно организованная система обучения и воспитания, предусматривающая дифференцированное построение сети специальных учреждений, построение учебного процесса на основе применения специальных приемов и методов коррекционно-воспитательной работы;

б) использование принципа соединения обучения с трудом как основного средства разностороннего гармонического формирования умственных и физических способностей людей;

в) правильные отношения в коллективе, а также между педагогами и обучающимися;

г) правильная организация режима учебной работы и отдыха, предупреждающая возможности перегрузки учебными занятиями;

д) чередование разнообразных методов обучения обучающихся, направленных на повышение их активности, самостоятельности;

е) использование разнообразных технических средств, широкое применение системы специального оборудования и учебных пособий для оптимального использования возможностей людей.

Важным условием компенсации, исправления и восстановления функции является коррекционно-воспитательная работа, строящаяся с учетом своеобразия развития разных групп аномальных людей, а также опирающаяся на знание индивидуальных особенностей каждого человека».

Социальная реабилитация (лат. - восстановление пригодности, способности) в медико-педагогическом значении - включение аномального человека в социальную среду, приобщение к общественной жизни и труду на уровне его психофизических возможностей. Это главная задача в теории и практике дефектологии.

Реабилитация осуществляется с помощью медицинских средств, направленных на устранение или смягчение дефектов развития, а также специального обучения, воспитания и профессиональной подготовки.

В процессе реабилитации компенсируются функции, нарушенные болезнью. Задачи реабилитации решаются в системе специальных учебных заведений для разных категорий аномальных людей, где особенности организации учебного процесса определяются особенностями их аномального развития.

Социальная адаптация (от лат. - приспособляю) - приведение индивидуального и группового поведения аномальных людей в соответствие с системой общественных норм и ценностей. У аномальных людей из-за дефектов развития затруднено взаимодействие с социальной средой, снижена способность адекватного реагирования на происходящие изменения, усложняющиеся требования. Они испытывают особые трудности в достижении своих целей в рамках существующих норм, что может вызвать у них неадекватную реакцию и привести к отклонениями в поведении.

В задачи обучения и воспитания аномальных людей входит обеспечение адекватного взаимоотношения их с обществом, коллективом, осознанного выполнения социальных (в том числе и правовых) норм и правил. Социальная адаптация открывает им возможность активного участия в общественно полезной жизни. Опыт специальных учебных заведений показывает, что учащиеся этих школ способны овладеть принятыми в нашем обществе нормами поведения.

Семейное воспитание - активный фактор реабилитации. Совместные усилия семьи и школы обеспечивают приобщение аномального ребенка к активной общественно полезной деятельности, выявление его трудовых возможностей и выбор доступной профессии.

С каждым годом расширяются возможности реабилитации. Научные и технические достижения совершенствуют методы и приемы реабилитации. Технические средства обучения, новейшая аппаратура, применяемые в школах для глухих (например, приборы, преобразующие звучащую речь в оптические сигналы) и слепых, повышают результативность обучения и компенсируют недостатки развития.

В основу коррекционно-педагогической деятельности положены педагогические принципы:

- ✓ принцип целенаправленности педагогического процесса;
- ✓ принцип целостности и системности педагогического процесса;
- ✓ принцип гуманистической направленности педагогического процесса;

- ✓ принцип уважения к личности ребенка, в основе которого - разумная требовательность к нему;
- ✓ принцип опоры на положительное в человеке;
- ✓ принцип сознательности и активности личности в целостном педагогическом процессе;
- ✓ принцип сочетания прямых и параллельных педагогических действий.

Кроме вышеуказанных педагогических принципов, в основу коррекционно-педагогической деятельности положены специальные принципы:

- ✓ принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- ✓ принцип единства диагностики и коррекции;
- ✓ принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- ✓ деятельностный принцип коррекции;
- ✓ принцип комплексного использования методов и приемов коррекционно-педагогической деятельности;
- ✓ принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения.

Также дефектология как наука призвана разрабатывать различные методы и приемы, направленные на помощь детям с отклонениями в развитии.

11. ТЕЗАУРУС

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.

Болезнь - состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни и его способности поддерживать свой гомеостаз. Является следствием ограниченных энергетических и функциональных возможностей живой системы в её противостоянии патогенным факторам.

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).

Дефектология - педагогическая наука, изучающая психофизиологические особенности развития аномальных людей, закономерности их воспитания и обучения.

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

Здоровье - форма жизнедеятельности, обеспечивающая наиболее совершенную деятельность и адекватные условия существования.

Идентификация – психологический процесс отождествления себя с другим человеком, группой, коллективом, помогающий успешно овладеть 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.

Компенсация - замещение или перестройка нарушенных или недоразвитых функций организма. Это сложный, многообразный процесс приспособляемости организма вследствие врожденных или приобретенных аномалий.

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 противоположено 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.

Предболезнь - снижение функциональной активности некоторых приспособительных механизмов организма, ведущее к уменьшению его адаптационных возможностей.

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 искусства 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.

12. 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. Особенности обучения людей с ОВЗ.
3. Природа творческой одаренности.
4. Интернет-зависимость как психологический феномен.
5. Стресс в нашей жизни: причины возникновения, механизмы влияния, способы преодоления.
6. Типы личности.
7. Развитие волевых качеств.
8. Периодизация развития личности.
9. Иллюзии восприятия: причины возникновения и практическое значение.
10. Акцентуации характеров и проблемы их психологической коррекции.
11. Особенности развития самооценки.
12. Сценарии жизни и их психологическое влияние.
13. Механизмы влияния СМИ на психику человека.
14. Агрессия как психологический феномен.
15. Свобода как психологическая проблема.
16. Виды конфликтов и способы выхода из конфликтных ситуаций.
17. Психофизиологическое здоровье человека.
18. Влияние семьи и фактора наследственности на развитие индивидуальных способностей личности.
19. Методы активизации и совершенствования творческого мышления.
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..

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 « » _____ 2022г.

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 профессионально-личностное 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.

Профессионально-личностное 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 профессионально-личностного 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. Клочков 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. Орехова Т.Ф. Педагогика здоровья: курс лекций по основам организации здоровьесотворяющего образования в школе : учебно-методическое пособие для студентов педагогических специальностей. – Магнитогорск: МаГУ, 2013.– 339 с.
15. Орехова Т.Ф., Неретина Т.Г., Кружилина Т.В., Ледер П. К вопросу о самокоррекции профессиональной деформации педагогов // Образование и наука. 2017. Т. 19. № 9. С. 103–143.
16. Панова Н.В. Сущность личностно-профессионального развития педагога на различных этапах жизненного пути // Вестник ТГПУ. – 2010. - № 4 (94). – С. 5-11.
17. 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.

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

19. 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.

20. 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>

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

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

23. 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).

24. 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 психологически тексты 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

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО
САМОРАЗВИТИЯ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Учебное пособие

Ответственность за содержание возлагается на авторов
Издается полностью в авторской редакции

7,63 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2022 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 Библиотечно-
информационный комплекс
e-mail: bik@magtu.ru